



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

***U_REALITIES* :**
**um projeto de fusão de danças de rua, urbanas, contemporâneas, tecnologias
e emoções**

Ana Rita Berto Martins

Orientadora Professora Doutora Madalena Xavier

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
Especialidade em Coreografia

Outubro de 2024



Instituto Politécnico de Lisboa
Escola Superior de Dança

U_REALITIES :
**um projeto de fusão de danças de rua, urbanas, contemporâneas, tecnologias
e emoções**

Ana Rita Berto Martins

Orientadora Professora Doutora Madalena Xavier

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
Especialidade em Coreografia

Outubro de 2024



*O objectivo não é fazer arte, é estar naquele estado maravilhoso
que torna a arte inevitável.*

- Robert Henri -

*Sejam quais forem as ferramentas que usas para criar, o
verdadeiro instrumento és tu. E, através de ti, o Universo que
nos rodeia torna-se visível.*

- Rick Rubin -

Agradecimentos

Primeiramente, quero expressar a minha gratidão à minha família por nunca terem deixado de acreditar em mim, nos meus sonhos e desejos, e por aceitarem o ser 'diferente'. Amor incondicional.

Eterna gratidão a todos os envolvidos nesta criação. Muito grata aos bailarinos e artistas que tenho a sorte de os ver a dedicarem-se, a crescerem, a treinarem, a ensaiarem, a chorarem e a sorrirem de alegria por fazerem o que mais adoram. Ao Caco Lebre, Júlio Núncio, Rafael Barreto e Rita Sousa, muito grata por aceitarem sempre de corações abertos e mentes disponíveis, os meus desafios criativos. Grata ao David Ventura por aceitar trabalhar comigo já alguns anos e abraçar sempre as minhas propostas criativas. Grata à Nucha por ser a melhor assistente profissional que tive até hoje. Ao Pedro Guimarães por ter criado sobre esta criação um desenho de luz incrível. A toda a organização do festival Ou.Kupa, agradeço o facto de aceitarem a minha candidatura a concurso e pelo apoio logístico que forneceram ao longo do processo desta criação. A toda a equipa do TBA muito obrigada por aceitarem na vossa casa novos criadores, novos festivais e novas abordagens artísticas.

Gostaria de agradecer muito aos meus colegas de mestrado por serem quem são, pela disponibilidade e generosa partilha que existiu ao longo deste tempo.

Não posso deixar de demonstrar a minha enorme gratidão a todos os mestres, professores, orientadores, colegas e artistas que passaram pelo meu caminho profissional e que generosamente me ensinaram tanto. Partilho alguns nomes incríveis com quem muito aprendi e partilhei, pedindo desculpa a todos aqueles com quem me cruzei ao qual o nome não está nesta lista. Muito grata a Stuart Thomas, Sofia Silva, Luis Gonçalves, Diego Sacco, Ana Kohler, Sonya Tayeh, Joana Mestre, Joana Matos, Fausto Bellucci, Colin Sinclair, Julian Thomas, Jimmy Williams, Poppin Pete, Sam, Sketter e Electric Boogaloos, Don Campebell e The Lockers, Slava, Brian Green, Ejoye, Shaik, Future, Kenrick Sandy, Bim, Hakeem, Salah, Davi, Ruth, Leo, Tomohiko, Madame Irina e a todos os professores da Academia de Dança Contemporânea de Setúbal. A todos os meus brilhantes colegas do Cirque du Soleil onde cresci muito e a todos os Mestres, Artistas, Filósofos, Quânticos, Cientistas, entre muitos outros seres iluminados, obrigado por inspirem-me todos os dias a amar a arte.

Quero também agradecer às duas orientadoras que fizeram parte desta caminhada, à Professora Doutora Madalena Xavier e à Professora Maria Ramos. E, agradeço à Escola Superior de Dança por trazer este mestrado em criação coreográfica de volta.

Gostava, em conjunto, que fosse possível plantar melhores sementes para um futuro artístico melhor e de forma mais saudável, de preferência sem limitar a criatividade dos artistas e criadores. A criação é um lugar de amor e compaixão, onde não existe espaço para o julgamento.

Notas introdutórias

1. Neste Relatório Final de Projeto foram adoptadas as normas para utilização de citações e referências bibliográficas, a partir do estilo científico da APA – *American Psychological Association* (7^a ed.)
2. Como forma de garantir o rigor e fidelidade das citações utilizadas ao longo deste Relatório, optou-se por manter, em algumas citações, o idioma original das fontes consultadas, não recorrendo à sua tradução.
3. No decorrer do Relatório são efectuadas escolhas de escrita e pontuação que pretendem aproximar a texto da prática artística. Esta proposta mantém uma coerência no decorrer do documento.
4. Os registos de vídeo da peça *U_REALITIES*, objeto deste Relatório Final encontram-se disponíveis no Anexo A.
5. Este Relatório inclui registos visuais do espectáculo documentados pelo fotografo Pedro Jafundo.

Resumo

A criação coreográfica tem múltiplas e infinitas abordagens no que diz respeito aos métodos e processos. Cada coreógrafo revela preferências na escolha dos mesmos, seja por opções pessoais, profissionais, de organização ou simplesmente pelas visões da dança que contempla e que foi alterando ao longo do seu percurso, através da interacção com a sua ferramenta de trabalho – o bailarino e/ou interprete.

O projecto *U_REALITIES*, surge ao realizar uma candidatura ao Festival *Ou.Kupa*. Um festival ligado às danças de rua, urbanas e *clubbing dances*. Aproveitando esta oportunidade, surgiu a proposta criativa para o projecto a desenvolver no contexto do curso de Mestrado em Criação Coreográfica e Práticas Profissionais da Escola Superior de Dança.

A peça estreou em junho de 2023 no Teatro TBA em Lisboa e teve como objectivo a criação de uma obra coreográfica focada em primeiro grau na cultura de dança de rua e *clubbing*. Tendo em conta o meu percurso profissional, decidi que a peça teria o foco nesta cultura mas expandia para outras direcções, como a fusão com a dança contemporânea, tecnologias e outras sementes que possivelmente seriam exploradas.

U_REALITIES acabou por explorar um caminho de emoções, diversas técnicas ou estilos de dança, personagens, frequências sonoras, filosofias, teorias quânticas, caminhos abstratos ou desconhecidos, imagens e textos que desafiam as nossas reflexões e questionam a nossa forma de criar, ver e analisar a vida do dia-a-dia. A ideia surgiu sob a forte influência de outras peças anteriormente criadas por mim, principalmente após o espectáculo imersivo de dança *VORTEXXX* e a descoberta do um texto referido numa conferência disponível online de *Abraham Esther Hicks*.

Foram tomadas decisões que foram influenciando o processo, como o uso de uma tecnologia específica que cria conteúdos mais orgânicos de *motion graphics*, foi usado um objecto luminoso como adereço e todo o espectáculo foi devidamente estruturado e coreografado, mantendo muito espaço para a improvisação ou *freestyle*.

Palavras-chaves: Criação coreográfica, Cocriação, Cruzamentos disciplinares, Tecnologia integrada.

Abstract

Choreographic creation has multiple and infinite approaches when it comes to methods and processes. Each choreographer reveals preferences when choosing them, whether due to personal, professional, organizational options or simply due to the visions of the dance they contemplate and which have changed throughout their career, through interaction with their work tool – the dancer and/or interpret.

The *U_REALITIES* project appears when I submit an application to the *Ou.Kupa* Festival. A festival linked to street, urban and clubbing dances. Taking advantage of this opportunity, the creative proposal for the project to be developed in the context of the Master's Degree in Choreographic Creation and Professional Practices at the Escola Superior de Dança.

The play premiered in June 2023 at TBA Theater in Lisbon and aimed to create a choreographic work focused primarily on street dance and clubbing culture. Taking into account my professional career, I decided that the piece would focus on this culture but expand into other directions, such as the fusion with contemporary dance, technologies and other seeds that would possibly be explored.

U_REALITIES end up explores as well a path of emotions, different dance techniques or styles, characters, sound frequencies, philosophies, quantum theories, abstract or unknown paths, images and texts that challenge our reflections and question our way of creating, seeing and analyzing life of everyday life. The idea came under the strong influence of other pieces previously created by me, mainly after the immersive dance show *VORTEXXX* and the discovery of a text mentioned in a conference available online by Abraham Esther Hicks.

Decisions were made that influenced the process, such as the use of a specific technology that creates more organic motion graphics content, a luminous object was used as a prop and the entire show was properly structured and choreographed, keeping plenty of space for improvisation or freestyle .

Key words: Choreographic Creation, Cocreation, Interdisciplinary, Integrated Technology

| | |
|---|----|
| Agradecimentos | 4 |
| Notas Introdutórias | 5 |
| Resumo | 6 |
| Abstract | 7 |
| Índice | 8 |
| Introdução | 10 |
| Capítulo I - Enquadramento geral | 11 |
| 1.1. Inserção em contexto profissional..... | 11 |
| 1.2. Motivação para a criação..... | 12 |
| 1.3. Objectivos para a criação..... | 13 |
| 1.4. Ficha técnica e artística..... | 14 |
| Capítulo II - Enquadramento de uma prática artística | 16 |
| 2.1. Espectáculos de dança e tecnologia integrada..... | 16 |
| 2.2. Inspirações e influências para a criação..... | 17 |
| 2.1.1. Power..... | 17 |
| 2.1.2. Clock..... | 18 |
| 2.1.3. Time..... | 18 |
| 2.1.4. Flowing e Avanço..... | 18 |
| 2.1.5. Vortexxx..... | 19 |
| 2.1.6. Trilogias..... | 21 |
| 2.3. “VORTEX” de Abraham Ester and Jerry Hicks..... | 21 |
| 2.4. A Glândula Pineal | 22 |
| 2.5. Cruzamentos de estilos de dança | 24 |
| Capítulo III - Métodos e Processos de criação de U_REALITIES | 27 |
| 3.1. Criação..... | 27 |
| 3.1.1. Escolha do título do espectáculo..... | 27 |
| 3.1.2. Seleção musical e a Sonoplastia | 30 |
| 3.1.3. Personificação das emoções | 32 |
| 3.2. Cocriação..... | 32 |

| | |
|--|-----------|
| 3.3. Estrutura inicial da peça | 34 |
| 3.4. Métodos e processos de criação..... | 37 |
| 3.4.1. Métodos..... | 37 |
| 3.4.2. A importância do Aquecimento em todos os meus processos criativos.. | 38 |
| 3.4.3. Exercício Emotions Conscience in Motion..... | 39 |
| 3.4.4. Processo prático - criação coreográfica..... | 40 |
| 3.4.5. Processo prático - tecnologia integrada..... | 42 |
| 3.4.6. Processo prático - Climax | 49 |
| 3.4.7. Resumo final da estrutura coreográfica definida..... | 51 |
| 3.4.8. Resumo das ferramentas para gerar material coreográfico..... | 57 |
| Desafios no processo..... | 59 |
| Conclusão..... | 60 |
| Referências bibliográficas..... | 61 |
| Anexos | |
| A - Registos Visuais do espectáculo | 63 |
| B - Letra da Música 8.58 usada na peça de “Clock”..... | 64 |
| C - Texto “VORTEX” de Abraham Esther & Jerry Hicks..... | 65 |
| D - Timeline..... | 67 |
| F - Outras ferramentas visuais usadas no processo..... | 69 |
| G - Registos fotográficos da peça..... | 73 |

Introdução

O relatório final de projeto intitulado “*U_REALITIES*: um projeto de fusão de danças de rua, urbanas, contemporâneas e tecnologias” que se apresenta é elaborado no contexto do Curso de Mestrado em Criação Coreográfica e Práticas Profissionais na especialidade em Coreografia. Com este relatório pretende-se analisar o meu percurso criativo, em especial o processo coreográfico que conduziu à materialização do espetáculo *U_REALITIES* apresentado no Festival *OU.Kupa* em junho de 2023.

Este relatório organiza-se em três capítulos. No primeiro dedico-me ao enquadramento geral da minha carreira e como cheguei ao projeto *U_REALITIES*, esclarecendo a sua inserção em contexto profissional, a motivação para a criação, apresentando os objetivos e a ficha técnica e artística. No capítulo II, ao qual intitulei de “Enquadramento de uma prática artística”, procuro contextualizar as minhas práticas artísticas, nomeadamente na sua dimensão de interseção entre a dança, as emoções, o corpo e as tecnologias digitais. No terceiro e último capítulo “Métodos e Processos de criação de *U_REALITIES*”, abordo algumas questões que se prendem às dimensões processuais deste projeto e que conduziram à materialização deste espetáculo. O registo de vídeo do espetáculo *U_REALITIES* encontra-se no anexo A deste relatório. Nos restantes anexos apresentam-se alguns materiais fotográficos, ferramentas e imagens que complementam o relatório. Ao longo do documento foram integradas algumas imagens que me parecem essenciais para complementar e acompanhar a reflexão realizada.

O mestrado em criação coreográfica e práticas profissionais foi um momento de reflexão sobre o meu percurso iminentemente prático, permitindo-me questionar a minha abordagem artística. O curso funcionou como um espaço de laboratório e experimentação, onde o contacto com os meus colegas com percursos muito variados foi bastante enriquecedor. A diversidade de perspectivas e metodologias dos professores com quem tive contacto ao longo dos laboratórios do 1º ano do curso, ajudou a ancorar e aprofundar a reflexão sobre a minha prática criativa, trazendo novas camadas de compreensão e possibilidades para a prática artística no âmbito da criação coreográfica.

CAPÍTULO I – Enquadramento Geral

1.1. Inserção em contexto profissional

U_REALITIES surgiu de uma candidatura ao Festival *OU.Kupa*. Um festival de ocupação artística e investigação, cujo centro estava na celebração, criação e escrita de danças urbanas – rua e *clubbing*, em Portugal. E, abriram candidaturas para projectos de criação de espectáculos de *Hip Hop* e *Clubbing*.

Candidatei-me e obtive uma pequena bolsa para criar uma peça da minha autoria. Escolhi 4 bailarinos que tinham recentemente trabalhado comigo num outro projecto e aproveitei para dar continuidade e explorar melhor uma das ideias criativas que surgiram enquanto criava a segunda parte do espectáculo *VORTEXXX*. O festival teve a parceria do teatro TBA em Lisboa, o apoio de diversos espaços e estúdios de dança para as residências artísticas e um financiamento da DGARTES.

Organizei a criação por etapas, período de reflexão e exploração coreográfica, fase de implementação das ideias exploradas, período de definição do movimento em sincronização com as tecnologias criadas por um *designer* e programador de *motion graphics*, fase final de limpezas, ensaio geral e estreia.

Organização dos ensaios por espaços e número de horas:

Estúdio *UDance*

26, 27 e 28 de Abril - 5h por dia

Espaço *Alkantara*

Dias: 2, 4, 5 Maio - 5h por dia

Dias : 9, 11, 12 - 5h por dia

Dias : 16, 17, 18, 19 Maio - 5h por dia

Estúdio *Udance*

Dias : 8, 22 e 29 de Maio - 5h por dia

TBA

Dias: 7, 8, 9, 13, 14, 15 e 16 de Junho - 5h por dia (ensaios no Palco ou no Sala Estúdio)

Ensaios técnicos e gerais : 19, 20, 21, 22 de junho - 4 a 5 horas por dia (no Palco)

Espectáculos

Dias : 23 e 25 de Junho de 2023

1.2. Motivação para a criação

Em 2022, recebi o convite para criar e coreografar um espetáculo incluindo a comunidade artística local de Sesimbra.

Nasce uma criação imersiva, na qual explorei criativamente o cineteatro, na sua totalidade. Usámos os diversos espaços exteriores e interiores do cineteatro, desde as diversas entradas do edifício, as casas de banho públicas, os bastidores, as escadarias, biblioteca, bar, terraço, elevadores, palcos, entre outras zonas. Fui criando diversas personagens em cocriação com cada bailarino e bailarina, independentemente da história do cine-teatro. Exploramos várias técnicas de dança, circo, teatro, filosofias, teorias, experiências físicas e emocionais.

No entanto, finalizei o *VORTEXXX* com a sensação de que deveria explorar melhor ou de forma diferente a segunda parte do espectáculo. Assim, nasce o primeiro motivo para criar o *U_REALITIES*.

A fusão de dança contemporânea, *jazz*, *funk*, com a cultura *Hip Hop* e *Club* é a segunda motivação e algo que já repito à vários anos nas minhas criações.

Neste momento, considero que o meu trabalho criativo e coreográfico já se articula de diversas formas, devido ao facto de ao longo da minha carreira ter pesquisado, estudado e trabalhado com diversos estilos de dança e com coreógrafos que criam os seus espectáculos de formas diversas. A minha passagem pelo Cirque du Soleil intensificou este gosto pela fusão de técnicas de dança e outras expressões artísticas.

Sempre existiu uma forte ligação entre as danças de rua ou urbanas e a dança contemporânea porque foram as áreas que mais investi. No entanto, admito que sempre tive a tendência de afastar-me de rótulos técnicos ou artísticos. A ideia de que o nosso trabalho criativo está só ligado a uma técnica, sinto que limita a minha criatividade.

Sempre procurei trabalhar em projetos que estimulassem a fusão criativa. E, quando comecei a coreografar senti a necessidade de trabalhar da mesma forma. Actualmente, trabalho quase sempre sobre a fusão de estilos de dança, entre outras formas artísticas, em todos os processos em que estou inserida como bailarina, coreógrafa ou directora criativa.

As diversas expressões artística ou não artísticas a que me refiro, dentro do universo da fusão criativa, passa pela literatura, dramaturgia, circo, música, desenho, pintura, tecnologias, terapias, ciências, entre outras áreas.

A terceira motivação é tudo o que está relacionado com a relação que existe entre a arte, a criação de um espectáculo, uma personagem, uma frase coreográfica e os estados emocionais e sentimentais.

Enquanto bailarina gosto de personificar as emoções e sentimentos nas interpretações. Sinto que todo o trabalho se torna mais intenso, energético, emocionalmente profundo. Pela minha experiência acredito que todo o trabalho fica mais preenchido interiormente e exteriormente.

Conseguir transmitir as emoções certas nos momentos certos, que estejam relacionadas com a mensagem que o coreografo pretende transmitir, pode tornar-se o clímax de uma peça, na minha opinião. A história da personagem que a bailarina pretende expressar com o movimento é intensificada se trabalharmos o conteúdo interno ou psicológico correcto.

Enquanto observadora ou espectadora, observo e tomo atenção aos pormenores da interpretação de um bailado ou espectáculo. Por mais que a técnica da bailarina ou bailarino seja excepcional, o conteúdo emocional que transmite é extremamente importante.

Foi um dos motivos pelo qual comecei a minha carreira de coreografa. Sentia uma necessidade forte de explorar movimentos através das emoções, nas criações de espectáculos.

Um quarto motivo foi começar a pedir os bailarinos que trabalham comigo a para experimentarem a forma que uso para criar um solo onde sou coreógrafa e interprete. Desde a minha infância que pratico a arte de meditar e uso outras medicinas para meu benefício físico e mental. Na minha opinião a meditação é uma medicina, tal como a arte. Existem várias medicinas, todas elas com o mesmo valor, cientificamente comprovadas e com resultados incríveis. A meditação antes e depois de um treino e ensaio faz parte da minha rotina criativa de hoje e tem tido resultados maravilhosos no corpo.

Senti que os quatro bailarinos escolhidos para esta peça estariam disponíveis para poder experimentar diversas ferramentas de exploração criativa ligadas com a meditação.

1.3. Objetivos para a criação

- Trabalhar a partir da relação entre as emoções, sentimentos e a dança.
- Personificar e expressar fisicamente as emoções.
- Extrair de um estado emocional o maior número de passos e sequências coreográficas.
- Pesquisar a partir dos conceitos *Vortex* e o *Flow* refletidos por diversos autores.
- Criar sequências de movimentos após a prática de meditação guiada por mim.
- Explorar e estudar que influências têm as frequências musicais sobre o movimento, as coreografias, em estados emocionais e no ambiente geral de um espetáculo.
- Cocriar com os bailarinos-interpretas e com todos os artistas criativos envolvidos no processo.
- Criar de uma peça que tivesse de forma harmoniosa e igual espaço para a coreografia e para improvisação.
- Utilizar novos tipos de tecnologia na criação.
- Cruzar ou fundir diversas técnicas de dança, mais especificamente a dança contemporânea com algumas técnicas dentro da cultura hip hop, club e danças tribais.

1.4. Ficha técnica e artística

Título: **U_REALITIES**

Sinopse:

Se partirmos do princípio de que a nossa definição de mente é o cérebro em ação que processa diferentes fluxos de consciência e que a meditação por sua vez produz naturalmente estados mentais mais sincronizados e coerentes, então observemos o cérebro a trabalhar em harmonia.

Somos partículas de energia em movimento que se unem ao som dos ritmos de uma cultura urbana. Somos seres que se contagiaram pela energia de quem cultivou técnicas que são simples expressões de amor, prazer e paixão pelo movimento. Somos isto e muito mais...

Quem somos nós entre ondas que vibram em ritmos ancestrais e urbanos?

Qual é a tua realidade?

Criação : Rita Spider

Bailarinos : Caco Lebre, Júlio Núncio, Rafael Lourenço e Rita Sousa

Apoio na produção do projecto : Nuch'Arte

Motion Designer : David Ventura

Sonoplastia : Rita Spider

Desenho de luz : Pedro Guimarães

Assistência ao desenho de luz : Beatriz Gaspar

Captação do espectáculo - Vídeo e Fotografia : Pedro Jafundo e Wilson Sanches

Faixa etária : Maiores de 6 anos

Duração do espectáculo : 30 min.

Estreia da peça U_Realities no Festival Ou.Kupa : 23 e 25 de Junho

Local de estreia : TBA

Espaços de Residência : UDance School, Espaço Alkantara, Escola de dança NEXT, e Teatro do Bairro Alto

Projecto apoiado por : Direcção-Geral das Artes/ Ministério da Cultura

CAPÍTULO II - Enquadramento de uma prática artística

2.1. Espetáculos de dança e tecnologia integrada

A descrição que passo a explicar neste ponto é baseada na minha experiência de criação de espectáculos com tecnologias integradas, que tenho vindo a desenvolver desde 2014.

Neste tipo de criação, comecei por coreografar e interpretar um primeiro solo, o *Transcend*, onde os efeitos visuais foram projectados numa tela de cinema, tudo sincronizado com a coreografia. Usámos a tecnologia de uma *Kinet* que captava o movimento através de infravermelhos. Escolhi diversos efeitos visuais de um programa de inteligência artificial, com uma única ideia. A ideia que tinha em mente era que somos mais do que o nosso sentido básico da visão consegue visualizar. O próprio significado do título *transcend*, leva-nos para este universo abstracto de energias que sentimos e por vezes não conseguimos explicar verbalmente. Quando começámos a ligação coreográfica à tecnologia, senti a necessidade que os efeitos visuais fossem uma extensão do pensamento de um bailarino. Seria tudo o que tivesse a ver com a extensão de um movimento específico, a flexibilidade de um corpo, as imagens que criamos nas nossas mentes para atingirmos uma certa qualidade de interpretação. Por exemplo, tinha coreografado uma sequência de movimentos repetitivos de *Arm Waves*. Um movimento que usa toda a extensão dos braços e costas, ao qual é muito usado numa das técnicas que faz parte da cultura de dança de rua, o *Boogaloo Popping*. *Arm Waves é visualmente um movimento muito bonito e pode ser executado de diversas formas*. Os efeitos visuais que usámos com as kinets ajudou a que o movimento ganhasse dimensão e parecesse mais tridimensional e infinito. Todo o solo estava coreografado e sincronizado com os efeitos visuais. Foi a minha primeira experiência prática com tecnologias e que despertou a curiosidade em continuar a criar este tipo de espectáculos.

De seguida criei outros espetáculos com tecnologia integrada, mais especificamente com *motion graphics*, com sensores de movimento, torres de *leds*, *ledwalls*, *video-mapping* e simuladores de partículas mais complexos. Trabalhar com tecnologia será sempre um desafio devido às inúmeras possibilidades que existem. Segundo Dixon (Dixon, 2007), o cruzamento entre dança e tecnologia digital possibilita novas formas de performance corporal que integram o movimento físico com ambientes virtuais, expandindo os limites tradicionais da expressão coreográfica.

Durante a visita técnica ao teatro TBA, percebi que este reunia as condições técnicas para desenvolver uma criação que tivesse projecção de conteúdos visuais na vertical. Ou seja, podíamos projectar no chão e sobre os corpos em movimento.

David, o designer de *motion graphics* trouxe uma nova abordagem tecnológica à criação. O desafio lançado foi criar conteúdos visuais que não bloqueassem a coreografia e a improvisação estruturada na peça. O David experimentou pela primeira vez um novo programa usado por algumas empresas de inteligência artificial. Um simulador de partículas 3D e 4D, onde poderia manipular e misturar alguns elementos em tempo real. Elementos esses que eram configurados, usando o vento, a gravidade, a força de atração e de repulsão.

No *U_REALITIES*, ao mesmo tempo que ia criando a coreografia com os bailarinos fomos testando este programa e percebendo o que este poderia acrescentar ao espectáculo.

2.2 Inspirações e influências para a criação

O espectáculo foi criado na sequência e consequência de vários espectáculos que criei nos últimos anos, desde 2015. E, passo a descrever resumidamente os espectáculos que levaram à criação do *U_REALITIES*.

2.2.1. Power

Após ter finalizado uma digressão de quatro anos com a companhia Cirque du Soleil, decidi embarcar novamente na viagem de criar alguns solos e em 2015 surgiu o *Power*. Recebi uma proposta para criar um solo com um *ledwall* de 10 metros por 10 metros. Neste solo, comecei por criar uma coreografia devidamente sincronizada com as músicas. De seguida, os designers de *motion graphics*, criaram conteúdos sobre a coreografia criada. No entanto, percebi que teria que voltar a ajustar a coreografia toda aos conteúdos visuais criados, devido a vários factores e desafios que surgiram com a ligação da coreografia e os visuais.

Com o *Power* percebi, novamente, o enorme potencial que a tecnologia tem sobre uma criação artística e a excelente ferramenta criativa que pode se tornar em termos de efeitos visuais, cenário, dimensão espacial, etc.

2.2.2. CLOCK

Em 2019, comecei a explorar a temática do tempo. Uma temática que parece simples aos olhos de muitos, mas é muito complexa aos olhos de filósofos e psicólogos. Senti a curiosidade de pesquisar sobre alguns autores que referiam esta temática e comecei a trabalhar num solo que se intitulou *Clock*. Nesta altura tive uma melhor noção do quanto as emoções podem influenciar a qualidade de movimento, a interpretação de uma personagem e todo o lado sensorial de um espectáculo.

Logo, um dos focos que tinha em mente seria o quanto o tempo e as emoções afetam a qualidade do movimento e como a tecnologia digital pode ampliar mais esta exploração sensorial e imersiva. Segundo Laurel (2014), a era digital possibilita que a dança explore a espacialidade e temporalidade de maneiras que antes eram impossíveis.

No *CLOCK*, a música teve um papel extremamente importante, como em todas as minhas criações. Utilizei como base de toda a sonoplastia que fui manipulando, a letra e a música de *Paul Hartnoll*, “8.58” (Anexo B).

2.2.3. TIME

Mais tarde em 2021 criei um espectáculo com 3 interpretes intitulado *TIME*. Durante estes dois processos, o *CLOCK* e o *TIME*, o mais intuitivo foi explorar a ideia de que vivemos todos sobre a obrigação de cumprir algo, como horários, calendários, e que tudo tem um tempo certo. Sabemos que existe uma grande pressão sobre o tempo que temos para estudar, para trabalhar, para viver, para ficarmos doentes, para termos filhos, para sermos ou não sermos alguém. No campo artístico muitas vezes é imposto um tempo para criar algo. Muitas questões e dúvidas foram surgindo ao longo deste processo.

2.2.4. Flowing e Avanço

Em 2022, surgiu a criação de duas curtas-metragens, o “*Flowing*” e o “*Avanço*” em cocriação com a realizadora Vanessa Fernandes. Dois conceitos criados especificamente para unir a dança, a improvisação e o cinema. Uma das maiores referências para a criação destes dois solos foi o livro *FLOW* de *Mihaly Csikszentmihalyi*, onde refere as componentes específicas de uma experiência *flow*. *Kozel* (2007), descreve a tecnologia digital na dança como uma forma de re-imaginar experiências cinestésicas, criando espaços onde o corpo

pode estar simultaneamente presente e ausente. Tal como o conceito de 'flow' de *Csikszentmihalyi*, esta abordagem tecnológica propicia a um estado de alerta e concentração elevado, experienciado de forma intensa no *Flowing* e *Avanço*.

Mihaly afirma que não é necessária a presença de todas as sensações referidas abaixo, para experienciar o estado flow (*Csikszentmihalyi, 2008*). No entanto, desafiei-me a explorar todas elas de forma igual no *Flowing*, no *Avanço*, no *Vortexxx*, na *SMILE* e agora no *U_REALITIES* :

- Objetivos claros - as expectativas e regras devem ser bem entendidas num processo.
- Concentração e foco - um alto grau de concentração em um limitado campo de atenção.
- Perda de sentimento de auto-consciência.
- Sensação de tempo distorcida.
- Feedback direto e imediato.
- Equilíbrio entre o nível de habilidade e de desafio - a atividade nunca é demasiadamente simples ou complicada.
- A sensação de controle pessoal sobre a situação ou a atividade.
- A atividade é em si recompensadora, não exigindo esforço algum.
- Quando se encontram em estado de fluxo, as pessoas praticamente se tornam parte da atividade que estão praticando e a consciência é focada totalmente na actividade em si.
- Tudo está correcto. Não existe erros durante o processo, só desafios.

2.2.5. Vortexxx

Em 2023, criei um espectáculo de dança imersivo chamado “*VORTEXXX*”, como já referi anteriormente neste relatório. Foi uma encomenda da Câmara Municipal de Sesimbra, que seria integrado no Festival LOOP GATE FEST. Um festival anual organizado pelo departamento da Juventude Sesimbra, onde todos os anos convidam um Artista de uma área artística diferente para assumir a direção criativa e artística de um projeto com a comunidade.

O *Vortexxx* era constituído por duas partes, uma primeira parte do espetáculo era mais imersiva, onde desafiei os bailarinos a criar personagens a partir de estados emocionais. Cada personagem contava as suas histórias ao espectador, através de movimento, coreografado e/ou improvisado, “invadindo” todo o teatro de forma mais imersiva e sensorial que poderíamos. A Imersividade ia desde a zona exterior à volta do Teatro, passando pelas diversas áreas que podíamos explorar, desde a biblioteca, o terraço do cineteatro, as zonas de espera, os escritórios, as zonas mais estreitas, como por

exemplo, uma zona por baixo de uma escadaria de acesso ao andar superior, passando por casas de banho do edifício, bastidores do palco, plateia e regi. Em todo o cineteatro foi sinalizado os pequenos palcos ou espaços mais usados pelas personagens e todos os percursos cruzavam-se entre si, de alguma forma, provocando desafios entre todas as histórias. Surgiram novas formas de se movimentarem no espaço, a vida emocional de cada personagem teria que ter um lado mais sensorial anexado.

As histórias de cada personagem “sofriam” 3 *loops*. Cada personagem tinha o seu próprio percurso coreográfico com a duração de 22 minutos, repetido três vezes. A minha proposta criativa era criar uma repetição que levasse o público a reflectir sobre o que nos leva a repetir os mesmo padrões ao longo das nossas vidas. Na peça os interpretes tinham em mente um ponto em que não conseguiam avançar mais nas suas vidas.

No terceiro *loop* ou repetição, acontecia um momento específico em que todas as personagens se cruzavam num local marcado, mas duas delas resolvem romper com os seus *loops*. Provocando um *freeze ou* congelamento em todas as histórias. Nesse momento, a emoção mudava e essas mesmas duas personagens sentiam e expressavam a necessidade de uma nova experiência. Algo que os fizesse sentir em harmonia, dentro de um estado emocional mais puro. Aqui, dá-se um género de *vortex*, que arrasta todas as personagens através de uma movimentação drástica para um epicentro, como se ocorre-se um ‘tornado’ em todo o teatro. Epicentro este que visualizei a ser representado pelo elemento fogo. Usámos o fogo para criar este momento específico e a segunda parte do espetáculo começava no palco principal de forma completamente diferente da primeira parte do *show*. O público foi encaminhado para a sala principal de forma orgânica, usei a música e todo o sistema de som implementado no teatro, como uma vibração de chamamento ou como frequência que nos dita para onde todos devemos caminhar. Estratégia usada por diversas companhias que criam Imersivos.

Foi neste culminar da segunda parte do espetáculo *VORTEXXX* que nasceu indirectamente o *U_REALITIES*. Quando finalizei o *Vortexxx* percebi que a segunda parte do espetáculo ainda precisava de ser explorada de formas diferentes e que queria usar tecnologia de forma mais imersiva. Com a imersão digital em *U_REALITIES*, foi possível ver esta expressão vibratória maximizada, usando a tecnologia certa para criar um cenário envolvente e emocionalmente dinâmico. Coniglio (2011), descreve o uso de *motion capture* e outros recursos tecnológicos na criação de novas formas de expressão espacial, expandindo a relação entre o corpo e o espaço digital.

2.2.6. Trilogias

Tenho um gosto especial por trilogias, pelo simples facto de concordar que tudo pode ter três pontos de vista, por sentir que posso contar a mesma história de formas diferentes. Posso desenvolver o mesmo tema, pelo menos, de três formas ou a mesma coreografia pode ser executada de forma diferente, dependendo do corpo que a executa. Dar continuidade a uma ideia é desafiante porque me obriga a pesquisar mais sobre uma temática ou objectivo. Gosto de ver uma criação como uma ciência, como uma constante investigação, uma evolução e uma revolução.

O *Vortexxx* foi o terceiro dos 3 e por consequência do mesmo nasce mais 3. *U_REALITIES* é o primeiro da nova sequência de 3, baseado em emoções, frequências, neuro-ciência, quântica, filosofia, psicologia e meditação.

2.2.7. “VORTEX” de Abraham Esther and Jerry Hicks

Este texto diria que é provavelmente a base da dramaturgia que fui desenvolvendo para o *U_REALITIES*. Ouvi este texto numa conferência online e despertou-me um grande interesse em usar numa criação. Uso a voz de Abraham Ester Hicks na sonoplastia do espectáculo em diversos momentos. Momentos esses que senti que seria representados pelo espaço de reflexão de cada um de nós. Um momento de meditação, de reflexão, de análise, em que a personagem se questiona onde está e como está neste momento interiormente e externamente, na sociedade onde vive. Um momento que seria representado por uma sequência coreográfica que desafiasse o bailarino a levar o corpo a fundir-se com a dramaturgia e a desconstruir as técnicas aprendidas. Um momento extremamente fluido em termos de movimento e expressão. Acabou por ser o momento chave ou o clímax do espectáculo, onde o bailarino entra numa espécie de *transe* e deixa a coreografia fluir na voz, sem contagens, sem regras, sem limites, sem resistências mas ao mesmo tempo se enquadra no espaço onde está. (Anexo C).

2.3. A Glândula Pineal

Glândula Pineal, a antena do nosso cérebro, o terceiro olho, assim afirmam vários mestres, neuro-cientistas e psicólogos.

Existem muitos estudos sobre a glândula pineal e os efeitos positivos que esta provoca no nosso corpo quando é activada no seu maior potencial. Sigo o trabalho de alguns cientistas que estudam o cérebro, como o *Dr Joe Dispenza*, o *Dr António Damásio*, o *Dr. Bruce Lipton*, entres outros.

Dr. Joe Dispenza chama a glândula pineal como '*O Alquimista*'. Num dos seus livros sobre neuro-ciência explica a movimentação interna da glândula e as suas substâncias químicas, que efeitos são provocados quando esta é activada através de exercícios de meditação, de forma estática ou em movimento e, explica a ligação que existe entre a glândula e as frequências. Quando a glândula pineal é despertada ou activada, através de frequências internas e externas muito elevadas, os níveis químicos da melatonina aumentam e por consequência aumentam outros químicos também. E quanto maior é a frequência, maior é a alteração. Traduzindo esta possível fórmula química, o que acontece é que somos preparados para momentos mais transcendentais e criativos. Dr Dispenza afirma que quando activamos a glândula, estamos a abrir uma porta para dimensões superiores do espaço e do tempo (Dispenza, 2019). Explica também, que quando este momento acontece é tão poderoso que é impossível não estar ciente dele.

*“Quanto mais elevada for a energia, mais elevada será a consciência;
Quanto mais elevada for a consciência, mais elevada será a percepção;
Quanto mais elevada for a percepção, mais alargada será a sua
experiência de realidade. “*
(Dispenza, 2019)

A bola luminosa usada nesta criação como adereço, indica o ponto de ligação consciente com a nossa glândula pineal, numa constante tentativa de activação. Acredito que a dança executada de forma muito consciente internamente, pode ser um veículo de activação elevada desta glândula. Eu própria fui experimentando comigo mesma como conseguir activar a glândula no seu maior potencial, desde que comecei as minhas práticas de meditação em movimento.

Ao longo deste processo criativo usei a primeira fase de aquecimento, durante os ensaios, para descobrirem essa activação. Depois de reconhecerem esse momento elevado de sensações, questionei como poderiam activar ao máximo a glândula durante a coreografia. Fomos meditando sobre este tema e houve inúmeras possibilidades. Existia algo em comum, as sonoridades que ouviam ajudava. Todos sentiam que mais rapidamente

conseguiam atingir um ponto em que o movimento ganhava a intensidade certa para provocar esse possível despertar de sensações, por vezes emocionais.

É um campo e uma área que sinto que tenho imenso para pesquisar e investigar, mas arrisquei experimentar com este grupo bailarinos, pelo facto de estarem disponíveis mentalmente para diferentes desafios e que os ajudasse a criar e a executar a dança de formas 'super-humanas'.



Figura 1 - © Pedro Jafundo : Ao longo da peça os bailarinos tem marcações específicas, espaciais e físicas bem definidas, onde destacam a ligação consciente com a glândula pineal. Nesta imagem, o bailarino Caco Lebre destaca a bola luminosa no ponto específico na cabeça, no alinhamento com a glândula.

2.4. Cruzamentos de estilos de dança

Acredito que o cruzamento ou a fusão de estilos de dança ou artísticos exista muito antes da própria definição de técnicas. Existem claras evidências de rituais de dança pintadas em pedra, que remontam ao período paleolítico. Segundo Ambrosio (2023), existem muitas pesquisas feitas por historiadores que a dança em diversas culturas primitivas eram usadas como forma de **meio de comunicação**.

Ao longo da minha aprendizagem e percurso na dança fui me cruzando com outras formas de expressão artística ao qual mantenho o mesmo interesse nos dias de hoje, como a música, a pintura, o desenho, o teatro, a dramaturgia e a arte digital. Fascina-me o cruzamento de técnicas, de movimentos diferentes, de estilos de dança com estilos de música completamente diferenciados, com histórias ou dramaturgias misturadas e sobre contextos directos, filosóficos ou mais abstratos. A ideia de cruzar algo oposto sempre despertou o meu interesse. Vejo os cruzamentos artísticos ou disciplinares como um género de *Yin Yang*.

Felizmente na atualidade, cada vez mais, podemos assistir a espetáculos onde se pode ver os cruzamentos entre disciplinas, dramaturgias e conceitos.

A minha passagem pelo *Cirque du Soleil* e por projetos com coreógrafos americanos e ingleses, ajudou-me a ter confiança nesta união ou fusão de estilos. Já criava sob fusão mas estas influências ajudaram-me, incentivaram-me e estimularam-me a continuar o caminho da fusão. Durante a primeira fase de ensaios quando comecei a trabalhar como bailarina na companhia, fui questionada se queria aprender técnicas circenses e técnica de representação, *acting* e *clown*. No *Cirque*, começámos com 3 meses de treinos onde metade do nosso dia de trabalho era aprender e treinar novas técnicas artísticas. O objectivo era adquirir o máximo de ferramentas para serem usadas pelos coreógrafos e criativos do espectáculo.

Desde o início da minha formação artística que procuro aprender e aprofundar diversas técnicas e formas de expressão. Um dos meus focus era especializar-me em pelo menos três técnicas durante um longo período de tempo. Em termos profissionais, trouxe-me a possibilidade de trabalhar em diversos ambientes artísticos a nível internacional. Hoje em dia, enquanto coreografa e criativa de projectos, sinto que estou mais tranquila a criar sob a fusão artística. No entanto, a fusão carrega maiores desafios, porque as técnicas evoluem constantemente, logo é necessário investir regularmente na formação para poder acompanhar as evoluções que vão acontecendo internacionalmente. É um investimento que faço regularmente ou sempre que me é possível.

Nesta criação específica, existiu um requisito importante a seguir como base, devido ao contexto do Festival, como referi anteriormente. A cultura de dança de rua, *Hip Hop* e todas as diferentes técnicas que abrangem esta cultura eram importantes que estivessem o seu destaque. Fiz os possíveis por manter essa base sólida de estilos de dança de rua, urbanas e *clubbing* presentes em toda a criação, mas devido às temáticas que queria explorar, a criação

necessitou de uma fusão com outros ritmos, estilos mais parecidos com o contemporâneo e as danças africanas e tribais. Sinto que todas as minhas criações precisam de ter mais fluidez na interpretação e nas composições coreográficas.

Estar focada só num estilo de dança, por vezes limita-me a dramaturgia e o trabalho de personagem. Principalmente, quando envolvemos outras áreas artísticas, como o trabalho de *motion graphics* ou *motion capture*, *técnicas circenses*, etc.

Gosto de fazer referência ao *Cirque du Soleil*, mas existem referências mais antigas no universo da dança que já procuravam a fusão de técnicas de dança e de outras áreas artísticas, como por exemplo Charlie Chaplin e o *Fred Astaire*, que usavam nas suas criações uma enorme fusão artística. No última versão do filme musical *West Side Story* e na última versão do musical *Cabaret*, exibido em Londres de momento, o leque de estilos de dança é muito variado e muito bem fundido. Nas peças coreográficas contemporâneas do coreógrafo *Ekman* podemos observar que não estão limitadas só a uma técnica de dança ou a uma única abordagem artística.

CAPÍTULO III – Métodos e Processos de criação de U_REALITIES

3.1. Criação

U_realities é como um pequeno *puzzle* que fui construindo e desconstruindo ao longo de várias criações. Nasce da vontade de explorar o movimento a partir das emoções, a partir da energia que nos rodeia, de retirar e transportar ideias que realizei noutras peças e encontrar novas abordagens, diferentes linguagens, novas sequências de movimento e explorar a improvisação sobre emoções.

Nasce da vontade de criar um espectáculo que flua entre técnicas de dança opostas, de criar mais um espectáculo que não limitasse a ligação entre as emoções e a coreografia, e a vontade de ser metade coreografado e metade improvisado ou *freestyle*.

Criar um espectáculo de dança com motion graphics onde um simulador de partículas é usado para criar os visuais em tempo real foi o um dos maiores desafios desta criação.

Para desenvolver este capítulo começo pelo título do espectáculo, porque foi o primeiro rascunho que escrevi no diário da peça. Normalmente começo pela sonoplastia deixando que a música seja o meu condutor, mas a escolha do título foi importante para desenvolver a peça.

3.1.1. A escolha do título do espetáculo

Antes de começar os ensaios já tinha fechado o título do espetáculo, porque era um dos requisitos da candidatura.

Comecei por escrever várias palavras que comessem pela letra U e que me levassem para este universo do desconhecido, para o universo do que sentimos e não vemos. Para o universo da energia, das partículas que nos rodeiam e que nos unem a todos de alguma forma ou feitio. Pelo indiferente, pelo inconsciente em termos mentais e emocionais, pela união de todos num só espaço, pela autenticidade única que cada artista ou bailarino tem na sua qualidade de movimento, pelo abstracto e para deixar ao critério de cada espectador reflectir sobre o título, depois de assistirem ao espectáculo.

“U”

- *Unknown*
- *Universal*

- *Unconscious*
- *Undifferentiated*
- *Unperceived*
- *Unfamiliar*
- *Universe*
- *Unique*
- *Units*
- *United*
- *Us*
- *Um*

*“We are all of **us, unique** - each a **unique** pattern of creativity and if we do not fulfill it, it is lost for all time.” (Martha Graham)*

“ ”
—

“_” Foi a representação visual que encontrei para o espaço invisível das emoções e dos sentimentos. O universo das emoções são realidades que não se vêem mas sentimos e dominam o nosso consciente, inconsciente e subconsciente.

- *the space of emotions*
- *my space of emotions*
- *your emotional space*
- *our emotional space*
- *the flow that exist between the unknown and known of the one, only unique expressive and impressive universal one ...*
- *the empty space of pure creation...*
- *the visible and Invisible energy that dances between me and you...*
- *the ether ... the mater*
- *The hidden space between the unknown and the reality ...*

Tópicos que fui escrevendo ao longo da criação que ajudaram a justificar este espaço não visível ao nossos olhos, mas que sinto que através da dança é preenchido pelo movimento que desenhamos no espaço.

*“**Dance is the hidden language of the soul.**” (Martha Graham)*

“Realities”

*“Hiding absolute **reality** is affecting our being.” (Karim, 2022)*

*“What we perceive is not the total absolute reality, nor is it an illusion of reality. It is based on a selective process that produces the perception of a living species out of the total absolute **reality**.” (Karim, 2022)*

*“Everything we see in the world around us is really part of us as we are part of it because it all first comes into existence inside our brain and is then modeled out of the absolute **reality**.” (Karim, 2022)*

As palavras de *Dr Ibrahim Karim* fizeram sentido quando tive a oportunidade de ler o livro *Hidden Reality. E*, foi a forma mais directa para justificar o porquê de usar a palavra *REALITIES* para o título.

Será que tudo o que acontece externamente a nós é nosso, provocado pelo nosso cérebro, pela manifestação, pelo que sentimos, pelas emoções. O quanto isto afeta o nosso ambiente? Talvez seja a noção que precisamos de descobrir?

Possivelmente esta criação seja uma realidade que foi criada e influenciada pelos estados emocionais que passámos ao longo do processo. Por sua vez foi influenciado por cada ferramenta que introduzimos, pelas frequências musicais, pelo objecto, entre outros elementos externos, como já seria de esperar. Talvez cada corpo seja uma realidade. Talvez cada elemento introduzido seja outra realidade que influencia a realidade de todos, criando uma nova realidade desconhecida.

A forma como eu analiso um movimento num certo tipo de corpo talvez seja completamente diferente da forma como outros analisam. Tudo é subjectivo e questionável, criando inúmeras possibilidades de executar a mesma sequência de movimentos.

“Ao simplesmente sermos, já somos criadores no sentido mais profundo da palavra, criando a nossa experiência da realidade e compondo o mundo que percebemos. Em cada momento, estamos imersos num campo de matéria indiferenciada a partir do qual os nossos sentidos recolhem fragmentos de informação. O Universo exterior não existe enquanto tal. Por força de uma série de reações elétricas e químicas, geramos internamente uma realidade.” (Rubin, 2023)

3.1.2. Seleção musical e a Sonoplastia

A música é extremamente importante em todos os meus processos. Na maior parte das vezes é uma música que me inspira a criar a história que pretendo criar. Normalmente, sou eu que crio toda a sonoplastia das minhas criações. E, neste caso não foi exceção.

Fiz uma pesquisa de sons, instrumentais e músicas que me levassem a esse universo infinito de sensações e emoções. Ou algo que me levasse a explorar esta fusão de estilos de dança com as emoções.

Usei dois programas de produção musical para executar esta sonoplastia, o *Garage Band* e o *Logic Pro* para afinar toda a montagem musical. Iniciei a montagem musical antes do início dos ensaios e depois fui alterando toda a sonoplastia ao longo da criação consoante os *inputs* que iam surgindo. Alterei a sonoplastia constantemente, porque tal como os bailarinos vão evoluindo ao longo do processo, sinto que a música pode ir também evoluir e trazer novos desafios à criação.

Existe uma enorme influência da música em cada gesto, em cada frase de movimento que vou criando para os bailarinos. Considero a musicalidade muito importante e defendo que é extremamente essencial para harmonizar a interpretação das histórias, das personagens, inclusive para despertar sensações emocionais no público.

Ao longo deste e outros processos criativos uso e exploro o universo das frequências musicais. Ou seja, as frequências em termos acústicos e as suas influências no movimento e nas coreografias.

Contextualizando brevemente as frequências sonoras em termos acústicos, poderei dizer que refere-se ao número de vibrações ou ciclos que ocorrem em uma onda sonora por segundo, que é medido em Hertz (Hz). É um conceito essencial para representar o som dentro de um espectro de frequências.

As ondas sonoras são vibrações complexas compostas por múltiplas frequências. Essas frequências determinam a altura e o timbre do som, contribuindo para as suas características auditivas únicas.

Muitos estudos referem que o som transfere energia através de sua natureza ondulatória, um processo que pode causar efeitos positivos ou negativos na energia física e emocional de um corpo e mesmo em estruturas sólidas.

As ondas sonoras propagam-se fazendo com que as partículas num meio, como no ar, água ou em estruturas sólidas, vibrem, transferindo energia de uma partícula para a outra. A quantidade e o alcance dessa transferência de energia dependem muito da frequência e da intensidade da onda sonora. Torre & Simon, indicam que a frequência de som pode afetar a percepção emocional e a experiência física do corpo em movimento, uma

vez que as ondas sonoras transferem energia que influencia diretamente o estado emocional e físico dos indivíduos (Torre & Simon, 2019).

Incluir e alternando as frequências musicais específicas é algo que despertou a minha curiosidade e tenho vindo a explorar nos mais recentes processos criativos. Com influência na minha prática de meditação, experimentei usar dois tipos de frequência durante a criação da sonoplastia para o espetáculo, 432hz, 528hz e 963hz.

Se na minha prática de meditação tem resultados benéficos e significativamente positivos, em termos de movimento e em espectáculos qual poderiam ser os resultados.

Admito que muitas vezes faço deste tipo de criações, um laboratório de pesquisa e experiências. Tenho a liberdade de criar, logo arrisco. Pesquiso, experimento, uso, altero consoante a narrativa ou a dramaturgia que escolho para a peça, criando contrastes, intensidade, vibrações, níveis, acções e reacções, estados emocionais e sensações. Registo visualmente, com a prática do uso de frequências em ensaios, que os corpos em movimentos encontram outros desafios. As sequências coreográficas vibram e harmonizam de formas diferentes. Com a prática e limpeza, qualquer movimento ou sequência coreográfica ganham harmonia e clareza, mas penso que as frequências musicais certas em momentos específicos, têm grande impacto no corpo do interprete. Inclusive, registo que existe menos resistência nos corpos, alivia as tensões musculares e articulares, as mentes de cada bailarino encontra-se mais preparadas para uma fiscalidade mais complexa, a respiração e resistência cardio-respiratória altera e equilibrada ao longo do ensaio.

Fui registando em vídeo no período de ensaios, em determinadas criações, as alterações no corpo físico, quando uso ou não frequências e, as alterações que acontecem com a mudança de vibrações. Os próprios interpretes também comentam as suas diferenças. Registamos e comparamos ao longo do período de criação o que vai acontecendo ao corpo de cada um e à própria criação da peça.

“The human body consists of a large number of interlocking and interdependent vibrational systems of various frequencies and densities within an environment of fluids which are encased by a highly elastic perforated outer covering.(...) The substance of the body is a virtual symphony of frequencies, sounds, and biological, mental and emotional rhythms in a state of continuous flow which seek to achieve and maintain the state of perfect balance and equilibrium.” (McClellan, 2000)

3.1.3. Personificação das emoções

Existia dois estados emocionais que seria o meu desejo explorar a sua personificação, o amor e o julgamento. Se tivéssemos que personificar estas emoções como seria para cada um de nós.

A exploração da personificação de emoções pode ser vista como uma prática de somatização, onde os estados emocionais são traduzidos em movimentos físicos, permitindo que os indivíduos expressem e reconheçam suas emoções de forma mais consciente (Kozel, 2007).

Desenvolvi e experimentei alguns exercícios de movimento sobre esses focos emocionais. Acabei por me focar num só exercício ao qual o intitulei de Emotion Conscience InMotion. Desenvolvo o conteúdo deste exercício mais à frente neste capítulo.

Ao longo dos ensaios fomos identificando como seria a personificação de cada emoção para cada corpo. Fomos encontrando movimentos ou passos específicos dentro das técnicas de dança que cada bailarino tinha mais conhecimento, para poderem representar as emoções positivas, as emoções negativas e um possível estado emocional neutro ou misto entre os dois pólos emocionais opostos. Tudo o mais sincronizado possível com a musicalidade.

Outro foco que surgiu naturalmente na procura destas personificações foi a criação de uma luta interna entre ambas as emoções, até existir um ponto disruptivo, onde cada um dos corpos teria que se tornar o observador das suas próprias emoções e tentar encontrar o ponto *flow*, o local onde iria conseguir harmonizar ambas as emoções. Uma não poderia viver sem a outra, entrando num estado *transe*, onde toda a coreografia fluía mais organicamente.

3.2. Cocriação

Uma das formas que mais gosto de trabalhar enquanto bailarina é poder ter espaço de criação dentro da criação de outros coreógrafos. Nas últimas criações que tenho realizado, tento abrir espaço aos bailarinos para cocriarmos.

Segundo Louppe (2012), a cocriação na dança não é apenas uma prática colaborativa, mas também um processo que enriquece a linguagem do movimento, permitindo que bailarinos e coreógrafos explorem novas dimensões expressivas juntos.

A cocriação começava desde o ponto que crio sequências coreográficas em grupo, onde por exemplo cada bailarino cria dois movimentos com a duração de quatro tempos musicais. Unimos cada sequência de quatro tempos de forma orgânica e sincronizada com a música. Depois mantemos a sequência ou tentamos desconstruir a sequência de passos,

criando loops de um movimento, ou duplicando dois movimentos. Criarmos um '*glitch*' com um ou dois passos ou criamos um '*freeze*' entre dois passos, entre outras variações. Ao ponto de estarmos satisfeitos com a sequência coreográfica.

A cocriação também passava pelo exercício de improvisarem por dois compassos, num certo local, com um certo nível de execução, a uma certa velocidade e/ou intensidade, introduzindo uma ou as duas emoções escolhidas.

Tento sempre respeitar as limitações que cada interprete possa ter e acredito que o sucesso de uma peça também parte da flexibilidade do coreografo para aceitar ou desafiar . Por vezes surgia limitações nas sequências coreográficas que já tinha preparado para transmitir aos bailarinos. Se fosse possível executarem bem, com treino e dedicação, excelente, se não, faço os possíveis para ajustar, alterar, procurar alternativas ou mesmo pedir sugestões aos interpretes para solucionarmos ou encontrarmos movimentos que seriam mais harmoniosos para os seus corpos.

Noutras situações, depois de transmitir a sequência aos bailarinos, sinto que poderia os desafiar com níveis de intensidade ou de execução técnica mais elevados.

Penso que tudo isto são formas de cocriação harmoniosa. Raramente existiu qualquer conflito ou resistência da parte dos bailarinos para a execução das minhas propostas de movimento e de interpretação, e vice-versa.

A cocriação também existe no trabalho que criamos com as outras áreas artísticas ou técnicas. No caso desta peça, cocriei com o David Ventura, todo o design de motion graphics. Transmiti as minhas ideias e discutimos as possibilidades. O David partilhou outras ideias e fomos cocriando ao longo do processo criativo. O mesmo aconteceu com o desenho de luz. O desenho de luz é uma peça importante em qualquer espectáculo de minha autoria. Lancei diversas ideias e visões criativas ao *light designer*, que por sua vez me lançou propostas muito interessantes. Propostas que ajudavam-me a melhor a peça na totalidade e a realçar os momentos mais importantes.

No geral, enquanto coreógrafa de qualquer tipo de peça estou muitas das vezes em cocriação com um encenador, com um produtor musical, um técnico de luz, os interpretes, e com toda a equipa envolvida.

3.3. Estrutura inicial da peça

A peça é constituída por três atos, seis fases, ao qual inclui coreografia de grupo, solos, e duetos. Quis usar o espaço completo do TBA para que pudesse instalar a “viagem” do plano de julgamento para um plano de amor.

Na tabela seguinte passo a descrever como estruturei **inicialmente** a peça no dia que efectuei uma visita técnica ao TBA e foi dada a possibilidade de usar o espaço na sua totalidade.

De imediato idealizei três atos em três zonas, a zona negra a representar as emoções negativas, os estados emoções de conflito, medo, raiva, indecisão, insegurança, desespero e principalmente o julgamento. A viagem ao longo do palco tinha como objectivo destruir essa parede invisível que nos impede de avançar em diversas situações na vida, onde somos demasiado influenciados pela realidade exterior. Ao mesmo tempo seria um espaço de auto reflexão, onde a bipolaridade estaria presente. Onde as emoções iriam mudar constantemente, provocando fortes intensidades nos corpos e na coreografia. Quebrando a quarta parede, na transição entre os dois palcos, os corpos deixavam de resistir, transformando-se em corpos fluidos.

No segundo ato, toda a fluidez na coreografia seria sintonizada ou mesmo influenciada pelos *motion graphics*, criando um género de ritual tribal.

Chegando o terceiro ato, os corpos entravam num estado de transe, em que um corpo flui ao som das palavras de *Abraham Ester Hicks*.

| Actos | Secção | Estrutura | Descrição | Objectivos |
|---|---------------------------------------|--|---|--|
| 1º acto zona Negra Julga- mento | 1º fase The Unknown path | Ligação com as bolas luminosas em Grupo e Solos | Ligação entre a bola luminosa e os exercícios de meditação em movimento - O percurso desconhecido de activação de uma parte do corpo - Criação de um espaço o mais escuro possível onde tivessem a sensação que estavam em modo meditativo, de olhos fechados, focados na tentativa de activação da glândula pineal | Construir um percurso de vida para uma personagem que surge das experiências de meditação em movimento e das suas próprias experiências de vida. Inicialmente os meus objetivos com as meditações é activar o movimento através das visualizações que vão surgindo e a possível a activação da glândula pineal de forma consciente. |

| Actos | Secção | Estrutura | Descrição | Objectivos |
|---|---|---|---|---|
| | 2ª fase Fase de Conflitos internos e externos | Grupo Coreografia | Sequências coreográficas o mais sincronizadas com a sonoplastia | A música será o maior input para a coreografia . O meu foco será coreografar toda a música, usando a ligação às zonas de conflito entre estado de querer e o não querer em qualquer situação das nossas vidas, existindo zonas de conflito e zonas onde encontramos harmonia. |
| | 3ª fase Fase inconscient e | Grupo | Cada um escolheu um animal e usámos o movimento base desse animal para criar a ligação para a fase seguinte - Raízes | Em quase todas as meditações existiu a presença de um animal de alguma forma. Usar as suas características em termos de movimento para criar uma zona de transição entre o que é real e irreal Solos??? |
| 2º acto Zona Amor Palco branco com motion graphic | 4ª fase Breaking the walls between you and yourself | Individualmente cada um tem o seu percurso a solo | Transição entre o palcos ? - Fase de desconstrução da regras, das leis, do que a sociedades nos impôs - fase em que existe uma nova descoberta pessoal | Interpretar situações reais do que já não queremos para as nossas vidas pessoais. Um momento em que somos colocados entre a “vida e a morte” ou um espaço em que teremos que dar o passo para a maturidade e assumir as nossas responsabilidades. |
| | 5ª fase Unknown Reality - Harmonia entre emoções opostas | Improvisação estruturada + Solos | Criação de uma sequência sempre em rotação bem estrutura e ligada à música - toda ela improvisada com pequenos input coreográficos +/- 90%freestyle ? Ligação com a tecnologia criada para o efeito | A interpretação de um ritual tribal, que surgiu de um exercício de improvisação que fizemos em estúdio com a música. - Ligação com a minha experiência por rituais de tribos africanas no Ghana - Criar o género de “ritual” Efeitos visuais sobre os corpos com video Mapping ??? |
| 3º acto Zona neutra Palco branco | 6ª fase Unique Self - A flow state | Solo ??? | Climax da peça ??? | A importância de harmonizar. O encontro A harmonia entre emoções |

Tabela 1 - Proposta criativa de estrutura inicial da peça.

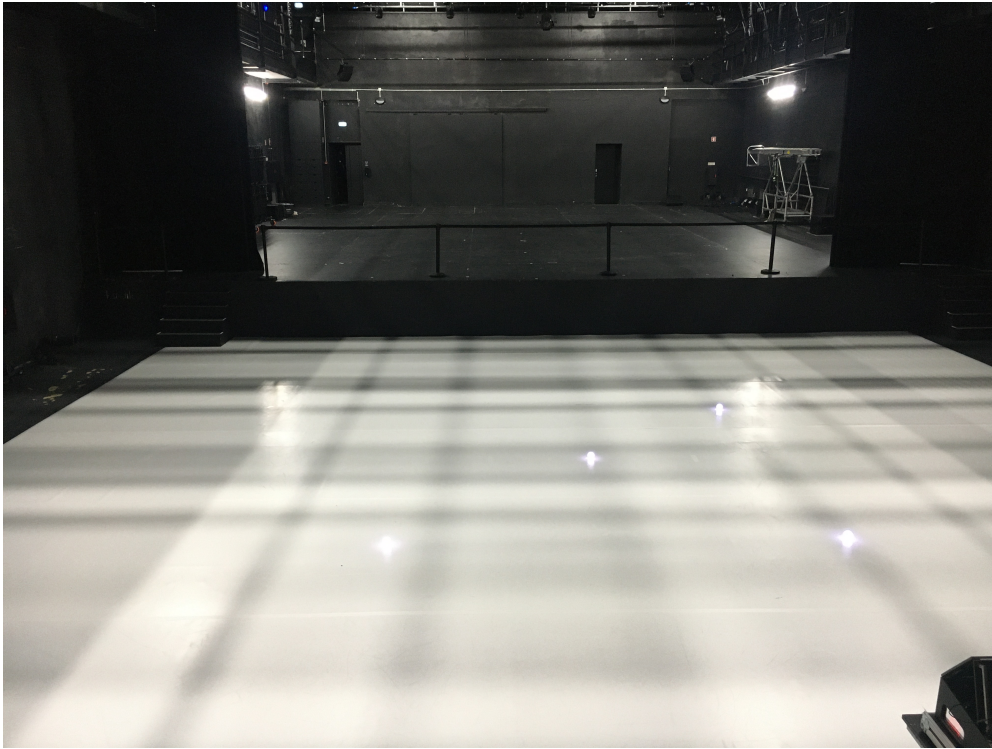


Figura 2 - A totalidade do espaço a ser usado no TBA.

3.4. Métodos e Processos de Criação

3.4.1. Métodos

Os meus métodos de criação variam muito dependendo do tipo de processo que estou a criar. Procuo desafiar-me a usar diferentes métodos para poder um dia encontrar aquele, ou aqueles, que são os meus métodos. Por vezes começo por usar métodos que aprendi com outros colegas, coreógrafos, encenadores e realizadores, mas rapidamente tento encontrar um novo método inspirado no que aprendi.

Por vezes questiono-me se existem métodos, o meu método ou o método de alguém? Se a realidade que eu crio e vivo pode ser influenciada por inúmeros factores, será que existe o método de alguém? Ou será que o meu método será de vários criadores, porque todos se influenciam a todos?

São tudo questões que me surgem sempre que penso qual é o meu método. A palavra método, por vezes parece-me ser um pouco ambígua. Na minha opinião, coreografar está para além dos limites da nossa visão e dos meus sentidos básicos. Este espectáculo também é um reflexo das minhas questões e reflexões criativas sobre o meu método.

O facto de usar um adereço de luz, um simulador de partículas para criar conteúdos de motion graphics no espectáculo desafia-me a encontrar novas abordagens e linguagens para a mesma sequência coreográfica ou para a mesma temática. Ajuda a questionar tudo constantemente, a criar novas camadas ao longo da criação e caso voltasse a fazer uma nova reposição desta peça poderia continuar a acrescentar mais camadas ainda.

Método ou métodos é uma palavra que me faz sentir estagnada, presa a uma fórmula. Acredito que uma criação coreográfica é como um género de *matrix*, como nos filmes *Matrix*, onde tudo o que vemos é questionável, os métodos não são métodos mas talvez abordagens, linguagens, visões, opiniões, milhares de algoritmos, num universo infinito de possibilidades de movimento. U_REALITIES é também um reflexo das inúmeras abordagens criativas que se passam num processo criativo de minha autoria. Segundo Steiner, a ciência oculta é vista com desconfiança por muitas pessoas, um perigo para as mentes (Steiner). Talvez o método para criar U_REALITIES seja uma abordagem artística mais oculta, por entre dúvidas, incertezas e certezas que me surgem sempre que oiço o discurso de Abraham Ester Hicks, *What is a Vortex*.

“Toda a ciência oculta nasce de dois pensamentos... Primeiro que por trás do mundo visível há outro, o mundo invisível, oculto dos sentidos e do pensamento, que por sua vez está preso aos sentidos; segundo, que é possível para o homem penetrar esse mundo invisível, desenvolvendo certas faculdades adormecidas dentro dele.” (Steiner, 1985)

3.4.2. A importância do aquecimento em todos os meus processos criativos

Cada parte do aquecimento era as peças ou a base do puzzle, que queria criar. Por isso, passo a explicar como eram os aquecimentos em cada ensaio, porque muitas vezes era durante o aquecimento que retirava mais informação para gerar material coreográfico.

Começámos os ensaios em grupo, onde iniciava sempre com um aquecimento físico e mental. Meditávamos em posição estática ou sentados numa posição confortável, aproximadamente 10 minutos. Depois passávamos para uma meditação mais activa, durante 10 minutos, com movimento livre pela sala. Sempre guiados pela minha voz, pedia-lhes para começarem o movimento de uma zona ou de outra zona, em modo micro e macro. Criei uma *playlist* para cada aquecimento, onde cada música tinha um papel diferente, para que se pudesse criar diversas intensidades no movimento ou mesmo sensações diferentes. E usei várias frequências musicais, por vezes sobrepostas à *playlist* para tentar criar um ambiente neutro e mais seguro para todos.

Sempre de olhos fechados, pedia-lhes para soltarem tensões que sentiam no corpo através da respiração. Também os conduzia num espécie de exercício respiratório activo, onde pedia para soltarem o corpo através da respiração controlada ou descontrolada. Por vezes pedia para usarem a voz para libertarem tensões que são acumuladas principalmente na parte do centro e superior do corpo.

As salas de ensaios eram quase sempre isoladas e com pouca luz nesta primeira fase de aquecimento. Gosto de criar um espaço de ensaios seguro, para despertarmos e aquecermos bem o corpo, para que estejamos preparados para a fisicalidade que depois irei pedir a todos os interpretes, tal como faço comigo mesma quando crio os meus solos.

Depois de aproximadamente 30 minutos de meditação e aquecimento activo e menos activo, quando sentisse que os corpos e as mentes já estavam mais disponíveis, passava a um aquecimento mais técnico. Trabalhava várias sequências técnicas, dentro de diversos estilos de dança. Havia ensaios que o foco era dois estilos de dança, como o House Dance e o Contemporâneo. Outros ensaios fluía entre exercícios de *Hip Hop*, *Popping*, *Swing*, Danças tribais e *House*. No meio destes exercícios tentava incluir alguns exercícios de dança contemporânea, mas sem quebrar o ritmo e a intensidade que já existia no estúdio. Ao final de 4 ensaios, este exercício de aquecimento era constituído por um género de pintura fluida, sem linhas e sem regras, onde fluímos por entre passos que são usados nas diversas técnicas de formas diferentes, uns mais idênticos que outros, e explorávamos certos passos técnicos com estilos de música diferentes. Por vezes a música era do mesmo estilo que a técnica que abordava, outras vezes não. Gosto de desafiar os bailarinos, a executar técnicas com outros ritmos musicais. Passava sensivelmente mais 30 a 40 minutos de exercícios técnicos, alternando também os níveis de cardio, para poder aumentar a resistência física dos bailarinos. No final deste exercício faço sempre exercícios de fortalecimento muscular, usando o próprio peso do corpo, faço exercícios de amplitude física e técnica de Pilates ou Yoga.

Concluído o aquecimento físico e mental, começamos um exercício de improvisação de exploração de movimento onde o foco são as emoções, para poder recolher mais material para as coreografias de grupo, duetos, trios e solos. Repito que a música é sempre o meu guia e ajuda a criar os ambientes emocionais certos para recolha de material.

3.4.3. Exercício - *Emotions Conscience in Motion*

Começo por pedir para escolherem um emoção, focarem-se nessa emoção o melhor que consigam e vestirem a pele dessa sensação emocional. Depois peço que comecem a improvisar em sintonia com a música, mantendo o foco na emoção. Analiso de fora para perceber o que mudou nos corpos e nas fisicalidades com a introdução do estado emocional. Vou alterando as músicas para perceber o que muda, manipulando as intensidades, velocidades, graves e agudos. Peço para escolherem outra emoção e analiso o que muda na fisicalidade de cada um. De seguida, introduzimos elementos técnicos de uma técnica que se sintam mais confortáveis. Ficamos a repetir um movimento técnico à escolha e alternamos as emoções e intensidades. Vou deixando o exercício fluir e evoluir com pequenos *inputs* que vou introduzindo. Vou alternando a música constantemente.

Analiso as alterações que acontecem com cada bailarino ao introduzir cada *input*. Escrevo e fixo os movimentos ou passos que sinto que podem representar os diferentes estados emocionais em certas partes da coreografia e em cada corpo. Este exercício normalmente tem a duração de 10 a 15 minutos no mínimo, para poder dar tempo a que as emoções se liguem ao movimento de forma natural ou vice-versa. Pelo facto de estar a mexer com estados emocionais, sinto que existem dias que um ou outro intérprete podem estar mais resistentes por motivos internos ou externos. Respeitando as suas resistências tento dar mais tempo para que consigam entrar nesta viagem emocional.

Com cerca de uma hora e meia, a duas horas de meditação, aquecimento e o exercício de improvisação principal finalizado, sento que os corpos ficam preparados para começar a coreografar.

“As emoções é um concerto de acções que podemos ver no corpo físico. Os sentimentos é a experiência mental do que se passa com o corpo.”
(Damásio, A. 2013)

3.4.4. Processo Prático - criação Coreográfica

Na prática, comecei este processo pela escolha do título, como referi anteriormente neste relatório e, seguida criei a sonoplastia. Admito que não sabia muito bem para onde ‘caminhar’ no início, mas como sempre deixo a intuição fazer o seu trabalho. Fui procurando autores e músicas que me levassem a este universo de realidades emocionais desconhecidas e que ajudasse a fundir os diversos estilos de dança que queria inserir numa só peça. Coloquei a voz de Abraham Esther Hicks como condutora desta sonoplastia e fui encontrando o que pretendia.

Ao mesmo tempo que criava a sonoplastia tinha presente duas situações, o amplo espaço que memorizei do teatro TBA e toda a área que queria usar coreograficamente. Também estive quase sempre presente a estrutura que escrevi inicialmente após a visita técnica ao espaço. Tudo o que seria sonoridades mais electrónicas, com mudanças de intensidades, períodos mais agudos, mais graves (por vezes poderiam ser tornar desconfortáveis), optei por colocar na primeira zona, a zona escura e mais distante público. Este seria o espaço onde os interpretres começariam a peça, imersos numa zona claramente distante do público, como se estivéssemos a assistir a um filme, a uma cena que não nos é permitida a entrada, numa espécie de sono profundo. Zona essa que

representaria os conflitos, o julgamento interno e externo de cada um, o lado que escondemos e ao mesmo tempo deixamos influenciar por tudo e todos. A zona desconhecida - *the unknown path*.

Mais tarde, com o decorrer dos ensaios e toda a exploração criativa, fui encontrando outras sensações e palavras para descrever esta zona. Questionava-me se seria a zona das incertezas, inseguranças, das emoções negativas e ao mesmo tempo um caminho onde conseguimos observar o destino a que queremos chegar, tendo em conta as mudanças que temos de colocar em prática para chegar ao ponto que desejamos.

Fui explorando as sequências de movimentos que estivessem sincronizadas com a sonoplastia. Sonoplastia que estava ao mesmo tempo a criar. Experimentei o uso da bola luminosa e o que esta poderia trazer à criação e percebi que a bola representava este estado de harmonia que todos queremos estar presentes, que temos mesmo à nossa frente, mas é-nos difícil de absorver ou colocar em prática, por diversos factores externos e internos. A bola representava acima de tudo o poder da glândula pineal. Acabou por se tornar um elemento importante na peça e possível elo de ligação dos três atos.

Primeira fase coreográfica

No primeiro ensaio comecei logo a transmitir a coreografia da primeira fase (como está indicado nas Tabelas 1 e 3). A coreografia é toda ela sincronizada na música, o que torna esta parte do ensaio mais mecânica, no sentido de ser coreografada tempo a tempo, com contra-tempos.

Passo a coreografia da primeira fase quase toda e de seguida começamos a ajustar a coreografia a cada corpo, introduzindo elementos de cada bailarino que fui fixando ao longo da improvisação sobre as emoções. Zona menos fluida e menos orgânica.

Tal como na estrutura final do espectáculo, usei sempre a bola como adereço na primeira parte, durante os ensaios. Estava definido que a bola luminosa era um elemento importante da peça, que os ligava a tudo e todos. No final de três ensaios, tínhamos o primeiro ato, as três fases da zona negra criadas e bem estruturadas. A minha única dúvida era a dimensão do palco, pelo facto de ser maior do que a dimensão do estúdio onde ensaiávamos.

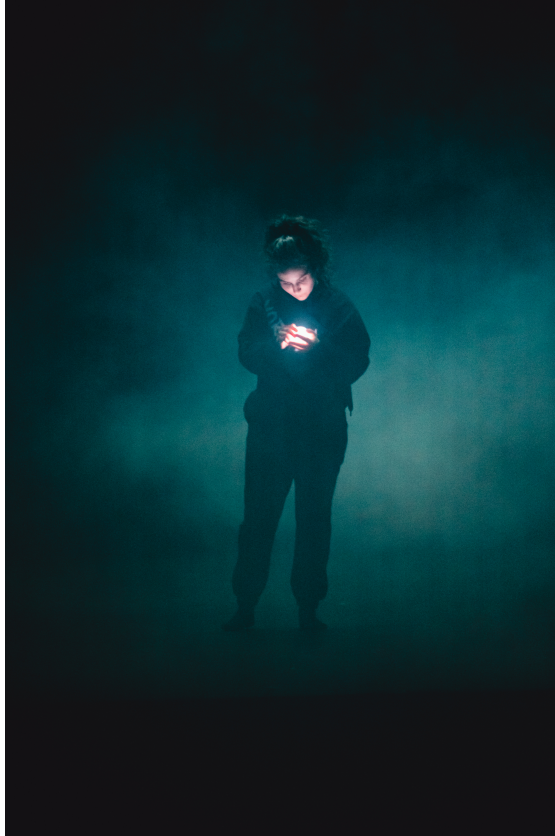


Figura 2 - © Pedro Jafundo : Bailarina Rita Sousa observa e analisar a sua luz, tendo consciência sobre o *self* e tentando provocar uma mudança de energia.

3.4.5. Processo prático - tecnologia integrada

Segunda fase coreográfica

Passámos à segunda parte ou segundo ato, onde existiu mais entrega dos corpos ao processo e as resistências começaram a dissipar-se. Todo o segundo ato era sobre a harmonia, sob a emoção amor, sobre o movimento orgânico, onde o movimento se ia fundir com o *motion graphics*.

Para esta fase, comecei os ensaios com a ideia do que queria criar mas fisicamente ainda não tinha a certeza como colocar na prática. Um dos objectivos era dar liberdade aos interpretes para improvisarem sobre uma música específica de *house music* e tribal, com uma determinada frequência musical implementada. No entanto tinha dado directrizes muito específicas ao David Ventura, relativamente aos *motion*.

As directrizes foram primeiro visuais e teriam a ver com geometrias sagradas que escolhi e que se fundiam entre elas com determinados cálculos matemáticos, incluindo cores específicas que talvez nos levassem a sensações emocionais diversas. Ao mesmo tempo deveriam criar um género de tornado em movimento pelo espaço, desenhado especificamente para tal.

De seguida, enviei ao David Ventura uma **timeline** (anexo D) com os tempos musicais bem estruturados, para que ele pudesse criar os *motion* bem sincronizados com a música escolhida para esta parte do espectáculo. E ao longo dos ensaios fomos alterando a *timeline* consoante as sequências coreográficas e de improvisação estruturas, que fui criando com os interpretes. A timeline ficou pré-definida mas depois desafiei o David a executá-la em tempo real, para que todo o motion fosse uma reacção natural ao movimento dos corpos no espaço.

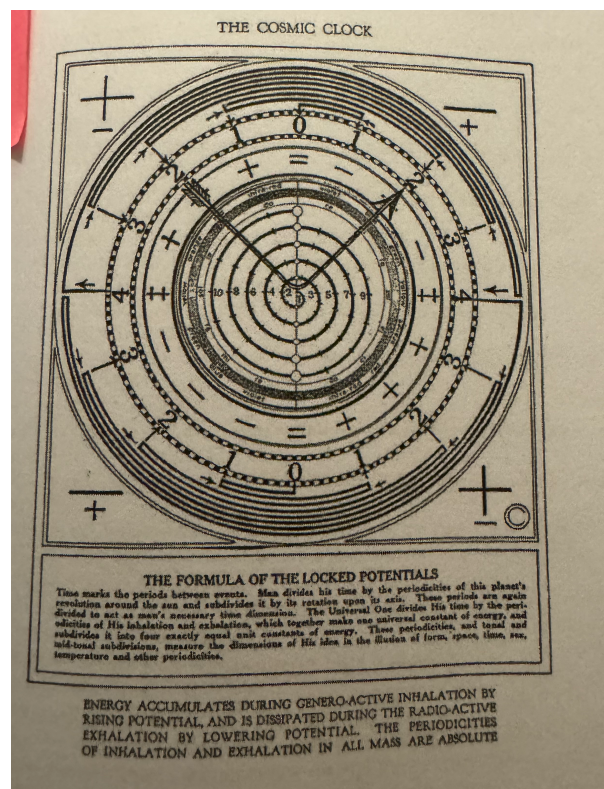


Figura 3 - Referência enviada ao designer David referente ao *Cosmic Clock* de *Walter Russell* (Russel, 1974).

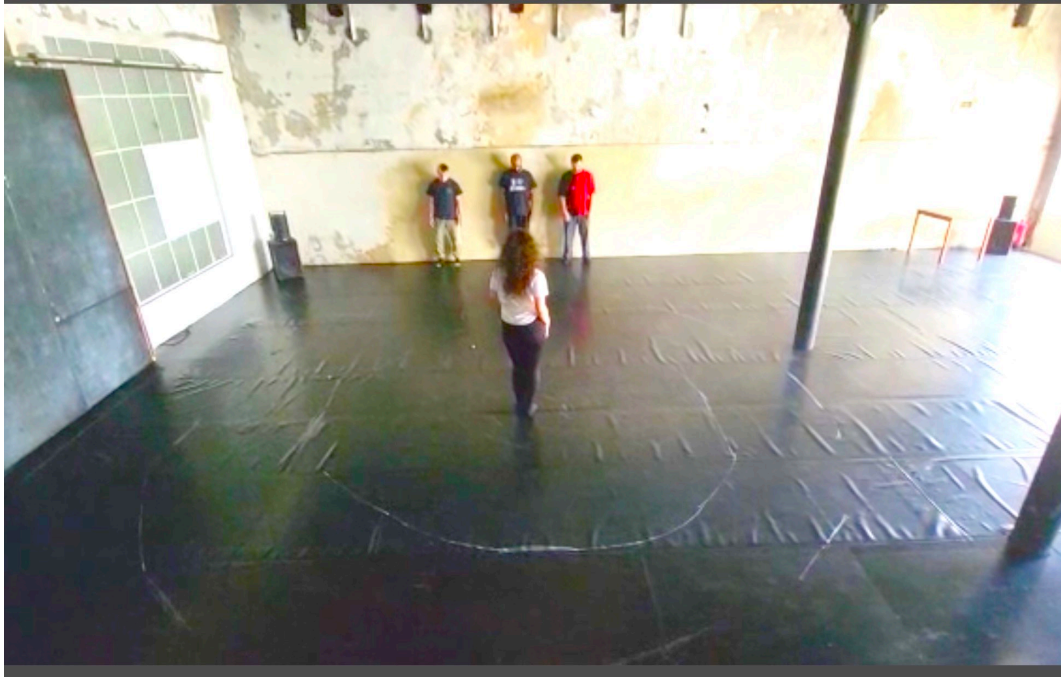


Figura 4 - Desenho espacial do espaço a ser usado e mapeado pelo motion graphics.

No espaço Alcantara, pelo facto de termos linóleo preto, usei giz para desenhar marcações específicas no espaço, onde depois seria projectado o motion graphics. Fui cocriando com os bailarinos toda esta sequência coreográfica.

A ideia inicial seria encontrarmos uma estrutura coreográfica base, sincronizada com a música, com uma enorme margem para o *freestyle* ou improvisação. Toda a improvisação teria que vir de um estado emocional, que cada um escolhia em tempo real e que já vinha da decisão que tomaram quando ‘partiram’ a quarta parede entre a zona negra e a zona branca. Neste espaço a coreografia era estruturada entre, mais ou menos ,30% e 50%. O restante movimento livre seria executado em círculos *clockwise*, *anti-clockwise*, linhas rectas que provocavam geometrias, rotação sob o próprio eixo e sob o eixo de outro interprete, ganhando amplitude diferentes no espaço e em momentos chave. Esses momentos chave eram sintonizados com a abertura das geometrias provocadas pelo simulador de partículas.

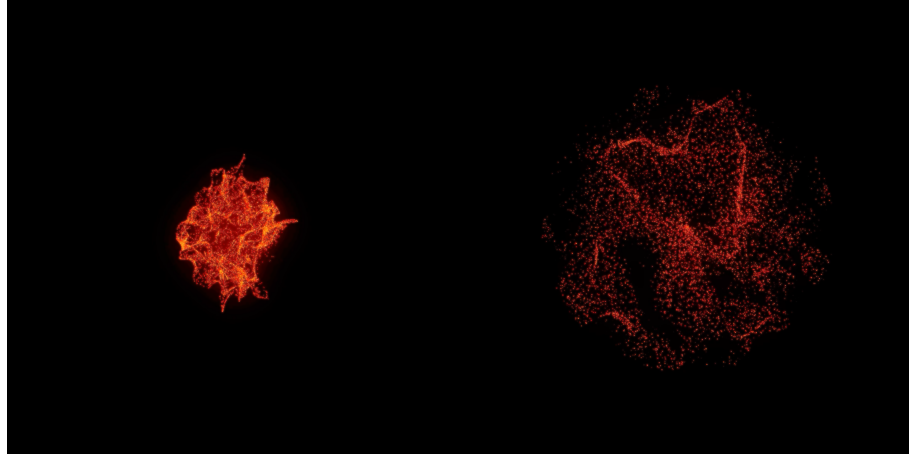


Figura 5 - ©David Ventura : Duas versões do *design* a ser executado em *motion graphics*, em tempo real.

Durante este período de ensaios, o David ia experimentando o simulador de partículas para criar os *motion graphics*, sob os vídeos dos ensaios que eram enviados diariamente.

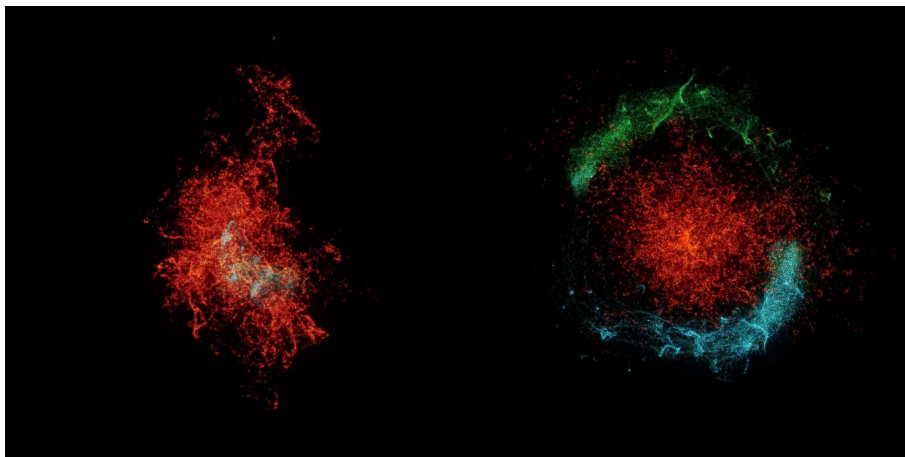


Figura 6 - ©David Ventura : Duas versões do *design* a ser executado em *motion graphics*, em tempo real.

Sempre que encontrava formas interessantes, enviava um *print-screen* dos *motion*, para que eu pudesse criar novo material coreográfico sob o material já criando no ensaio anterior. Fomos criando camadas e mais camadas de sequências de movimento dentro das diversas técnicas definidas, com a linha de improvisação sempre presente.

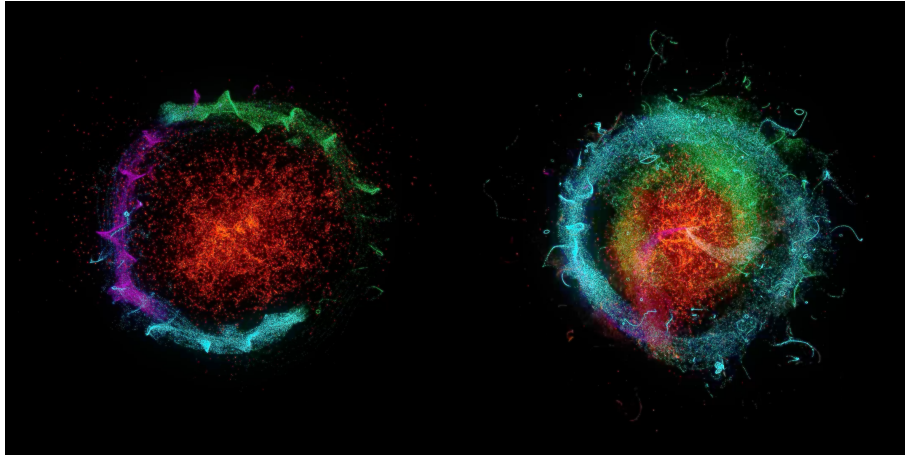


Figura 7 - ©David Ventura : Duas versões do *design* a ser executado em *motion graphics*, em tempo real.

Com o programa de simulação de partículas, conseguia criar configurações através da mistura de elementos introduzidos, como o elemento vento, a gravidade e a força de atração e de repulsão. Depois de ficarem definidas as imagens que queríamos integrar na coreografia, o David manipulava as intensidade de cada configuração em tempo real.

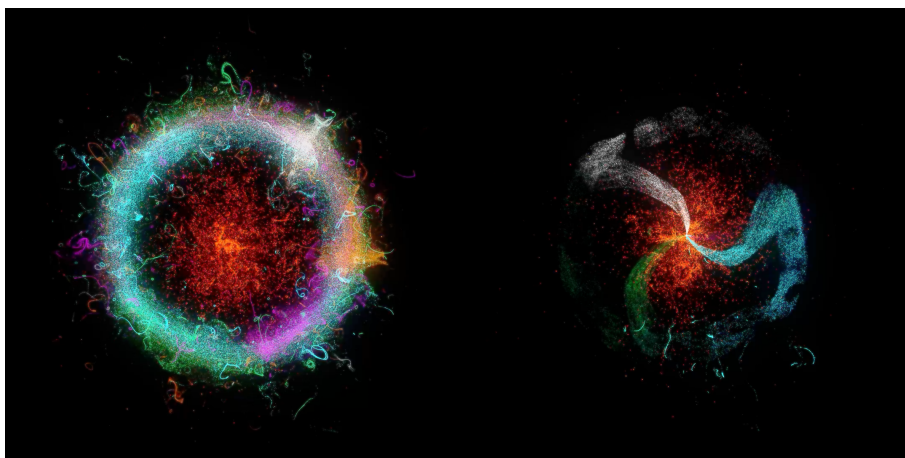


Figura 8 - ©David Ventura : Duas versões do *design* a ser executado em *motion graphics*, em tempo real.

Esta nova tecnologia trouxe sem dúvida novos desafios em termos de unir a dança com a tecnologia. Simulações abstratas, quer fossem partículas, tecidos, fluidos ou vapores, permitia-nos criar visuais muito ricos e fora da realidade já construída na primeira parte do espectáculo. Realidades que não são possíveis de recriar na vida real. Por vezes, aconteceu acidentes felizes, em que o resultado foi uma enorme surpresa para nós.

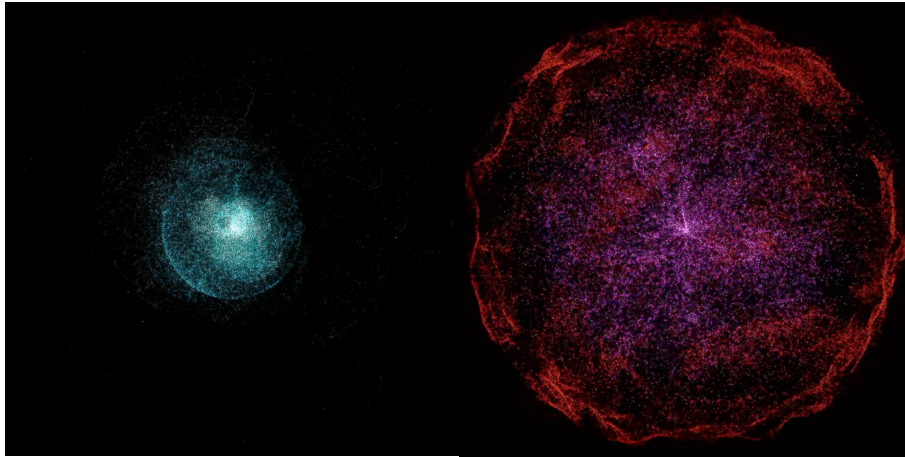


Figura 9 - ©David Ventura : Duas versões do *design* a ser executado em *motion graphics*, em tempo real.

Outra surpresa foi quando passámos aos ensaios em que conseguimos unir a coreografia ao *motion graphics* já criado no simulador. Usando o projector e uma *kinet*, percebemos que os efeitos de *motion graphics* se tornavam mais realistas sob os corpos dos bailarinos.

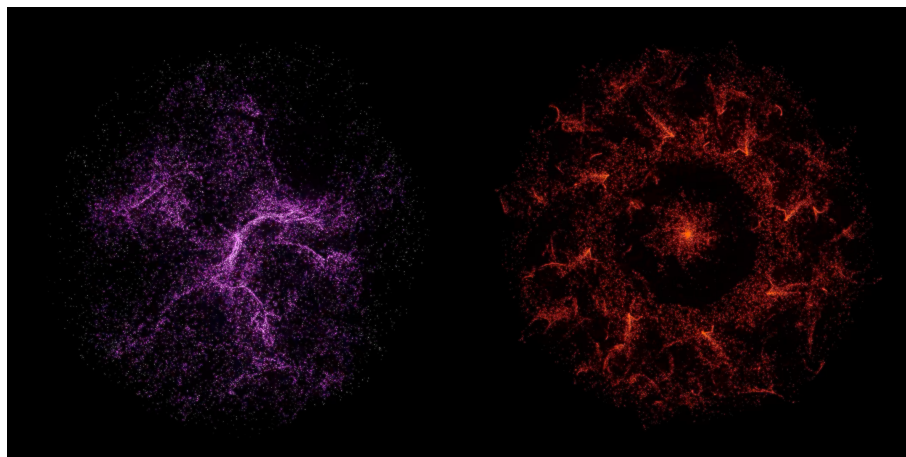


Figura 10 - ©David Ventura : Duas versões do *design* a ser executado em *motion graphics*, em tempo real.

A maior surpresa de todas foi quando juntei à sonoplastia, certas frequências musicais. Todo a simulação tornou-se extremamente fluida ao longo da música. Era manipulada pelo David em tempo real, mas a ligação entre as geometrias e os efeitos entrou numa espécie de realidade futurista ou ficção científica.

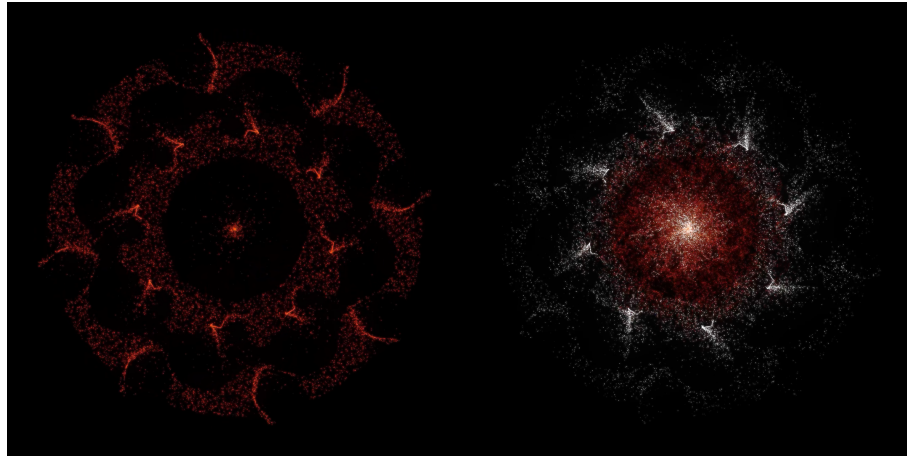


Figura 11 - ©David Ventura : Duas versões do designer a ser executado em motion graphics, em tempo real.

O desenho de luz do Pedro Guimarães foi extremamente importante para esta peça. Tivemos diversos desafios para equilibrar o *motion graphics* com a luz e foi necessário haver flexibilidade de ambas as partes para que tudo funcionasse organicamente.



Figura 12 - ©David Ventura : Harmonizar a coreografia, com o desenho de luz e o motion graphics foi um trabalho de equipa exigente. Mas funcionou muito bem como podemos ver nesta imagem.

3.4.6. Processo prático - Climax

Terceira fase coreográfica

O último solo do espectáculo é a última peça do *puzzle*, o *climax*, onde ouvimos finalmente o discurso completo de Abraham Esther Hicks sobre o *Vortex*. Ao longo da peça ouvimos a sua voz em momentos de transição emocional, em momentos chave da peça, onde o corpo precisa de aumentar a intensidade física, quando o movimento necessita de ser compactado ou quando a coreografia ganha mais dimensão e dificuldade.

Começámos a criar este solo durante o processo criativo do espectáculo *Vortexxx*. No entanto, passou por diversas versões coreográficas e emocionais. Chegámos à conclusão que o solo teria que ter uma avançada complexidade coreográfica, uma personalidade emocional quase bipolar, que alterava consoante a intensidade da voz e do significado das palavras. Que teria forças opostas dentro de um espaço geométrico definido, e a fusão de estilos de dança começava na interpretação das emoções dentro desta personagem. Segundo *Dr Karim*, pensamentos e emoções podem viajar mais rápido do que a velocidade da luz e não são lineares neste estado de fluidez (Karim, 2022).

Percebi que a coreografia desenhado para o Caco teria que ter intensidades opostas. Quando a intensidade emocional era mais alta, a dificuldade técnica era maior e movimento mais rápido. Quando os níveis de intensidade emocional eram mais baixos, a dificuldade técnica continuava a ser alta mas havia uma ligação lenta, controlada e fluida e tudo controlado pela respiração. Tudo fluindo na voz de Abraham.

A geometria triangular tem o significado de presente, passado e futuro. Em cada vértice reagia subtilmente ao que o centro lhe transmitia e vice-versa. Em termos energéticos também poderia ser interpretado, como a união do corpo, mente e o espírito.

Fomos encontrando diversas sequências coreográficas ao longo dos ensaios, mas sempre com espaço de improvisação, para que não ficasse a sentir que o solo ficaria estagnado.

Ao longo da minha prática profissional dentro das danças de rua e urbanas a solo, sinto que as sequências de movimento ou a coreografia, transmitem mais emoção e esteticamente são mais orgânicas se existir espaço para o *freestyle*. Por isso, opto por ter o solo todo bem estruturado, com uma parte coreografada e outra metade improvisada. O próprio bailarino confirmou-me que também sentia que desta forma conseguia fluir melhor e atingir uma interpretação mais confortável e orgânica, para cada momento do

texto de *Abraham Hicks*.

Na minha opinião é necessário existir confiança. Confiança no processo, na criação e na interpretação. Tanto o coreografo necessita de confiar no interprete e transmitir confiança, como é necessário o interprete confiar no processo criativo do coreografo e transmitir o mesmo.

O solo foi sofrendo diversas alterações ao longo da criação, de forma muito positiva. Uma das razões foi a entrega total que o interprete me transmitiu. De ensaio para ensaio foi possível desenvolver a interpretação do texto de formas diferentes e fisicamente cocriamos sequências com uma maior fusão. A personagem foi evoluindo, ganhou maturidade, novas formas de movimento e expressão.

“...I think, says that we are always dreaming, even while we are awake, and I think as dancers we need to be conscious of the fact that we are doing something particular but are at the same time inhabited by all the people we know, all the fears and loves we have, our past and our hopes. To ride that and not to decide is what I think is one of the most interesting practices. Get ready, as far as you can, and then let it go. Try to allow it all to be present at the same time.”(Cools, Imaginitive Bodies, p.126)



Figura 13 - ©Pedro Jafundo : Caco lebre no solo final da peça.

3.4.7. Resumo final da estrutura coreográfica definida

1ª Ato - Zona Negra

| Actos | Secção | Descrição e Objectivos atingidos |
|---|------------------------------------|---|
| <p>1º acto</p> <p>zona Negra</p> <p>Zona desconhecida</p> <p>Zona Do Julgamento</p> | <p>1º fase</p> <p>Fase do SONO</p> | <p>Ligação com as bolas luminosas em coreografia de Grupo e Solos</p> <p>Ligação entre a bola luminosa e os exercícios de meditação em movimento</p> <p>O percurso desconhecido de activação de uma parte do corpo</p> <p>Criação de um espaço o mais escuro possível onde tivessem a sensação que estavam em modo meditativo, de olhos fechados, focados na tentativa de activação da glândula pineal</p> <p>Construímos um percurso de vida para cada personagem, que surge das experiências de meditação em movimento e das suas próprias experiências de vida</p> <p>Inicialmente os meus objetivos com as meditações seria activar o movimento através das visualizações que iam surgindo e a possível activação da glândula pineal de forma consciente</p> <p>Cada caminho de cada personagem cruzava-se com outro caminho de outra personagem</p> <p>Concluimos que as sensações que sentiam seria do ponto de partida da descoberta de algo novo e inédito</p> <p>Em grupo era como se fosse aprender uma nova técnica - um caminho que nos fascina e ao mesmo tempo é desconhecido nos nossos corpos</p> |

| Actos | Secção | Descrição e Objectivos atingidos |
|-------|--------------------------------------|---|
| | <p>2ª fase</p> <p>Fase de ALERTA</p> | <p>Coreografado</p> <p>Sequências coreográficas o mais sincronizadas com a sonoplastia</p> <p>A música foi o maior input para a coreografia</p> <p>O meu foco foi coreografar toda a música, usando a ligação às zonas de conflito entre o estado de querer e o estado de não querer em qualquer situação das nossas vidas, existindo zonas de conflito e zonas onde encontramos harmonia</p> |
| | <p>3ª fase</p> <p>Fase de SONHOS</p> | <p>Coreografia em grupo com introdução de curtos solos</p> <p>Cada um escolheu um animal e usámos o movimento base desse animal para criar a ligação para a fase seguinte</p> <p>Ligações às suas raízes</p> <p>Em quase todas as meditações existiu a presença de um animal de alguma forma. Usei as suas características em termos de movimento para criar uma zona de transição entre o que é real e irreal</p> <p>O Rafael foi o solo que se destacou neste momento pelo facto de se sentir preso entre o conflito e um espaço harmonioso na sua personagem</p> |

Tabela 2 - Estrutura final do 1º ato do espetáculo



Figura 13 - ©Pedro Jafundo : 1ª fase, caminhos desconhecidos. Os interpretes usam a bola luminosa para os conduzir na zona escura.



Figura 14 - ©Pedro Jafundo : Fase conflituosa , onde as dúvidas sobre as nossas inseguranças surgem com mais intensidade.

2ª Ato - Zona branca

| Actos | Secção | Descrição e objectivos atingidos |
|------------------------------------|--|--|
| <p>2º acto</p> <p>Zona Do Amor</p> | <p>4ª fase</p> <p>Fase Consciente</p> <p>-</p> <p><i>Breaking the walls between you and yourself</i></p> | <p>Individualmente cada um tem o seu percurso a solo</p> <p>Transição entre o palcos</p> <p>Fase de desconstrução de si mesmo</p> <p>Fase em que existe uma nova descoberta pessoal</p> <p>Interpretou-se situações reais do que já não queremos para as nossas vidas pessoais. Um momento em que somos colocados entre a “vida e a morte” ou um espaço em que teremos que dar o passo para a maturidade e assumir as nossas responsabilidades</p> |
| | <p>5ª fase</p> <p>Fase</p> <p>Unknown Reality</p> <p>-</p> <p>Harmonia entre emoções opostas</p> | <p>Improvisação estruturada + Solos</p> <p>Criação de uma sequência sempre em rotação bem estrutura e ligada à música - toda ela improvisada com pequenos input coreográficos</p> <p>Grande parte desta fase é <i>freetyle</i> ou improvisada</p> <p>Ligação com a tecnologia criada para o efeito. A interpretação de um ritual tribal, que surgiu de um exercício de improvisação que fizemos em estúdio com a música.</p> <p>Criada uma espécie de “ritual” em sintonia e sincronizado com os conteúdos visuais criados sobre os corpos</p> |

Tabela 3 - Estrutura final do 2º ato do espetáculo



Figura 15 - ©Pedro Jafundo : 4ª fase, *Breaking the walls between you and yourself*



Figura 16 - ©Pedro Jafundo : *U_REALITIES* e a harmonia entre emoções opostas.

3ª Ato - Zona flow

| Actos | Secção | Descrição e Objectivos atingidos |
|---|--|--|
| 3º acto Zona neutra - Zona Transcendente e consciente | 6ª fase Unique Self - A flow state - Momento transcendente | Solo com a presença e união de todos representada de forma geométrica Climax da peça A importância de harmonizar o movimento com voz e texto de Abraham O encontro entre o que somos e o que queremos ser Só existe harmonia se existir conflito ??? A harmonia entre as duas emoções escolhidas - Amor e o Julgamento. |

Tabela 4 - Estrutura final do 3º ato do espetáculo



Figura 17 - ©Pedro Jafundo : O bailarino executa um *freeze*, representando a paragem do tempo daquele momento, em sintonia com a voz. O momento *the flow state* ou *the climax*.

3.4.8. Resumo das ferramentas para gerar material coreográfico

Os exercícios ou ferramentas para gerar coreográfico que foram surgindo ao longo dos ensaios, ao qual passo a descrever resumidamente, foram sofrendo alterações consoante a disponibilidade dos corpos, consoante as seções musicais que fui trabalhando e o estado de espírito do interprete daquele dia, naquele momento. Todos estes exercícios era executados depois do aquecimento.

- **Personagem** : Peço aos interpretes para visualizarem uma personagem qualquer ou pensarem que personagem querem ser no momento. Manifestam a personagem pelo espaço onde se encontram através do corpo, sem uso da voz, deixando se contagiar pelas sonoridades que vão ouvindo. Por vezes fui pedindo que acrescentassem detalhes à personagem, como uma cor, uma sensação ligada aos elementos, como a água, o fogo, a memória de um cheiro qualquer, um peça de roupa, um objectivo invisível nas mãos.
- **Emoções** : Peço aos interpretes para darem vida a uma emoção. Personificar as emoções, como já referi anteriormente neste documento. A emoção passa a ser uma personagem, tem uma forma física, um andar, tem pernas, patas, asas ou o que sentirem que faz sentido. Depois peço que criem movimento a partir dessa personificação. Vou alternando as sonoridades e pedindo que acompanhem os ritmos e as intensidade que vão sentindo com a música.
- **Espacial e Dimensional** : Em movimento livre ou dentro de uma ou duas técnicas à escolha, peço que improvisem focando somente na noção espacial que têm. O focu é usarem o espaço onde se encontram na sua totalidade, ligados sempre às propostas musicais. Em termos dimensionais, peço para imaginarem que estão noutra plano dimensional qualquer paralelo ao que estão agora ou que imaginem que estão dentro de um filme futurista qualquer, onde conseguem visualizar essas dimensões. Criem movimentos a partir dessa sensação.
- **Técnicos - cruzamentos entre estilos de dança** : Faço dois exercícios. Primeiro, começo por trabalhar exercícios técnicos dentro de vários estilos técnicos. Faço diversas variações e depois começo a criar ligações entre os estilos. Segundo exercício é de improvisação, onde peço aos interpretes que dentro do conhecimento técnico que cada um tem, improvisem pelo espaço, unindo passos técnicos de outras técnicas. Primeiro tiveram a minha referência de fusão de técnicas e estilos, depois ajudo-os a perceber como fariam o mesmo passo numa outra técnica qualquer. Incentivo a percebam como poderiam executar uma técnica a um ritmo musical

completamente diferente do que estão habituados e que novas abordagens surgem disto. Entre outras variações.

- Ritmos e sonoridades : Proponho improvisares sobre uma playlist que vamos criando diariamente para o ensaio seguinte. Depois peço que cada um transmita uma sequência de movimentos improvisada na hora e vamos alterando as músicas sob a mesmo conjunto de passos. Tentamos procurar ritmos diferentes dentro da própria musica, contagiando uns aos outros.
- Improvisação livre : Em dias que sinto os bailarinos mais cansados, peço simplesmente que improvisem livremente como querem e sentem que o corpo e a mente precisa para elevarem a energia no ensaio.
- Escrita e movimento - movimento e escrita : Nos meus processos tenho o hábito de pedir aos bailarinos para trazerem sempre um caderno ou diário de ensaio/ criação. Para que possam indo escrevendo o que sentirem que faz sentido escrever ou peço que escrevam algo específico que tenha haver com a criação ou só uma reflexão. Em dias que estão mais disponíveis, peço aos bailarinos que escrevam, num género de simbiose com o movimento, ou seja, peço que executem algum destes exercícios aqui já referidos nesta lista e logo de seguida fazemos uma curta pausa para escreverem o que se passou, sentiram, o que faz sentido ou não faz sentido. Depois peço que escrevam o que lhes vem de imediato à mente e que improvisem sobre isso. Mesmo que o pensamento tenho sido o mais absurdo ou nada.
- Troca de personagens e estados emocionais : Por vezes peço aos bailarinos para partilharem em voz alta o que estavam a visualizar em termos de personagens ou emoções e fazemos o exercício de trocam com outro. Observo de fora e registo as alterações ou novas hipóteses que surgem e que podem acrescentar vocabulário àquela personagem durante a coreografia.
- Variações de intensidade físicas e mentais, livre ou técnico : Pelo facto de gostar de criar sequências coreográficas que tenham intensidades ou velocidades diferentes num curto espaço de tempo e por vezes com alterações emocionais opostas, proponho um exercício de improvisação livre ou mais direccionado à técnica ou a uma técnica, que tenha estas abordagens de velocidades e intensidades diversas ou alterações de estados emocionais.

Registo na escrita ou em vídeo estes exercícios, analiso e extraio o que faz sentido e acrescenta à peça.

Desafios no processo

Admito que quase todos os meus processos são desafiantes para mim e para os bailarinos-interpretres. Eu própria sinto que provoço para que seja desafiante. Sinto que a criação de uma peça coreográfica em dança é como a filosofia, gosto de questionar tudo e todos. Por vezes são difíceis as respostas, por vezes fluem organicamente e por vezes não existem respostas físicas ou mentais para tal.

Não é fácil implementar exercícios físicos com emoções envolvidas quando os interpretres não estão preparados ou disponíveis mentalmente. É uma zona de desconforto para muitos. No entanto posso dizer que com este grupo de quatro bailarinos foi fácil mas desafiante ao mesmo tempo, porque fomos descascando uma cebola com infinitas camadas.

Mesmo a trabalhar com tecnologias em palco desde 2015, esta forma de criar conteúdos de motion graphics foi desafiante e muito interessante ao mesmo tempo.

Usar a sala do TBA na sua totalidade, dois palcos, foi extraordinário mas difícil só com 4 quatro bailarinos. Levou-me a trabalhar sobre o tipo de espetáculos que tenho vindo a estudar e a criar nos últimos anos, espetáculos imersivos. Tentei seguir algumas das regras ou técnicas que são usadas quando a quarta parede entre o público e os interpretres é destruída. Foi um ótimo exercício para duas produções que surgiram logo de seguida, uma como bailarina-interprete e outro como coreógrafa. No *The Matrix now* em Manchester, espetáculo imersivo com duas salas muito amplas dentro do novo *The Factory Internacional no Aviva Studios*. E, mais tarde para coreografar o espetáculo *Hotel Liberdade I* para a sala de espetáculos do Centro Cultural de Vila Real de Santo António, onde pedi para usar a sala completa, de forma aberta onde o público imergia no espetáculo.

O desafio financeiro infelizmente é algo que se repete de produção para produção, em Portugal. Por esta razão tive que fazer alguns sacrifícios. Um deles foi simplificar os figurinos ao máximo. O preto e o branco funcionam sempre bem em qualquer espetáculo que use tecnologia. Preferi que as roupas fossem confortáveis para que os bailarinos se sentissem completamente à vontade. Obtive o apoio da marca de roupa desportiva MCH que alinha e apoia sempre as minhas criações quando preciso.

O uso de frequências musicais é super interessante. A importância que tem e os efeitos que provoca nos corpos e no ambiente é emocionante.

Conclusão

A dança é sempre uma planta extremamente sensível, gira em direção à luz, muda e faz germinar novos reflexos das características morais, emocionais e físicas de uma época. Uma arte dinâmica, repleta de variações e redefinições desafiadoras das suas raízes africanas, americanas, europeias, asiáticas, entre muitas outras. Acredito que a dança reafirma-se com grande vitalidade, quando lançamos formas e expressões que misturam tradições e culturas de formas notáveis. Expande quando se funde técnicas, filme, media, interpretação, palavra, texto, arte visual, iluminação, arquitectura, etc. A dança ganha autenticidade quando despertamos conscientemente as nossas emoções neste corpo em movimento.

Acredito que são nestes processos criativos, onde somos conduzidos pela intuição, que surgem inúmeras possibilidades de escolhas. Existe uma tremenda energia nestes processos, mas nos espectáculos ao vivo infelizmente só assistimos a uma pequena parte. E em vídeo só assistimos a 5% dessa energia. Emergem novas energias e novas hipóteses depois destes processos, que têm grande impacto nos meus projectos criativos seguintes.

Reflectindo especificamente sobre este processo de *U_REALITIES*, concluo que a ligação entre as emoções, sentimentos, o movimento, a coreografia e as fusões são universos que pretendo continuar a explorar. O uso das frequências musicais e tecnologias sensíveis em espetáculos são ferramentas que pretendo também continuar a estudar e a explorar. E, talvez comece a perceber e a aceitar quais são os meus possíveis métodos de criação.

Num processo deste tipo, acredito que os coreógrafos necessitam de criar uma base sólida de preparação com os bailarinos, para que estes se sintam preparados para os diversos desafios. Penso ter encontrado, nos longos e desafiantes aquecimentos que realizo antes de cada ensaio, a forma de preparar toda a equipa para este tipo de criação mais imersiva, sensorial e por vezes muito sensíveis no ponto de vista emocional.

Que continuemos a germinar sementes nesta arte tão perfeita e sensível.

Referências bibliográficas

Torre, S., & Simon, P. (2019). *The effects of sound frequencies on human emotions and behavior. Journal of Sound Studies*, 11(2), p. 45-60.

Dixon, S. (2007). *Digital performance: A history of new media in theater, dance, performance art, and installation*. MIT Press, p. 352-359.

Wilson, C. (1985). *O Homem e a sua visão - Rodolf Steiner*. Inglaterra. The Aquarian Press, p. 2, 19.

Rubin, R. (2023). *The Creative Act: A way of Being*. Edinburgh, Canongate Books Ltd, p. 227, 263-265, 332.

Kohler, E. (2002). *Hearing Sounds, Understanding Actions: Action Representation in Mirror Neurons. Science*. 297, 846

Karim, Phd Dr Ibrahim (2022). *Hidden Reality, The Biogeometry Physics of Quality*. BioGeometry Energy Systems Ltd. P. 96,136, 137.

McClellan, R. (2000). *The Healing Forces of Music: History, Theory and Practice*. toExcel. p.38.

Russell, W. (1974). *The Universal One. University of Science and Philosophy*. Virginia, p. 14, 79, 102, 113, 127, 129-140, 151-156, 161, 177, 185-193, 219-238.

Whitehouse M. S., Adler J., Chodorow J. (1999). *Authentic Movement*. Edit by Pallaro P., Jessica Kingsley Publishers, p. 19, 81-90, 147-149.

Dispenza Dr. J. (2018). *Como se tornar Sobre - Humano, Descubra o mundo para lá da Realidade Física*. Lua de Papel, p. 253, 323-559.

Roth, G. (1998). *Maps to Ecstasy - The Healing Power of Movement*. New World Library, p. 85-108.

Grant, R., Ghana, T. (2021). *PHILOMATH: The Geometric Unification of Science & Art Through Number, p.104, 163-180, 202-206*.

Biggin, R. (2017). *Immersive Theatre and Audience Experience - Space, Game and Story in Work of PUNCHDRUNK*. Palgrave Mcmillen, p. 120-132, 141-146.

Csikszentmihalyi, M. (2008). *FLOW - The psychology optimal experience*. Harper Perennial Modern Classics, p. 72-116 ,218-240.

Grant, Dr R. (2022). *POLYMATH: The Aquarian Enlightenment*. KDP, p. 59, 60, 64, 102.

Ambrosio, Nora. (2023). *Learning about Dance*. Iowa: Kendall/ Hunt Publishing.

Damásio. A. (2013). O Sentimento de Si: Corpo, Emoção e Consciência. Círculo de Leitores, p. 46-52, 55-111, 167-206, 215, 268-281.

Cools, Guy. (2005). *Imaginative Bodies*. Dialogues in Performance Practices.

Laurel, S. R. (2014). *The dance of technology: A history of digital media in dance*. Routledge.

Kozel, S. (2007). *Closer: Performance, technology, phenomenology*. Cambridge, MA: MIT Press.

Loupe, L. (2012). A poética da dança contemporânea (R. Costa, Trad.). Orfeu Negro.

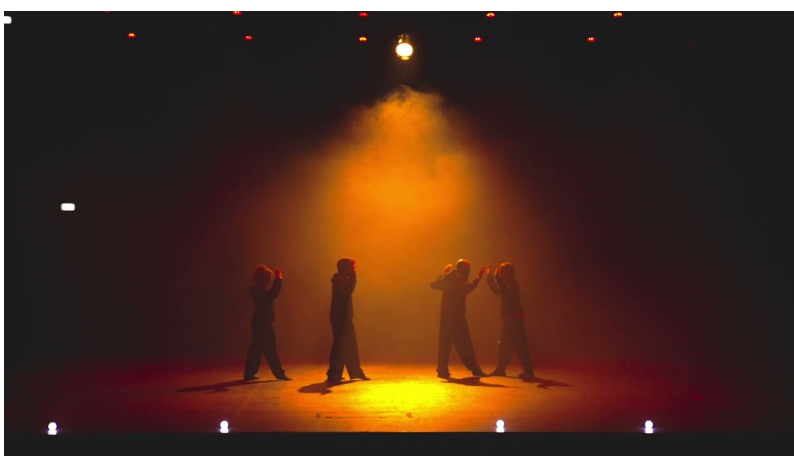
Anexos

Anexo A

Registos do Espetáculo

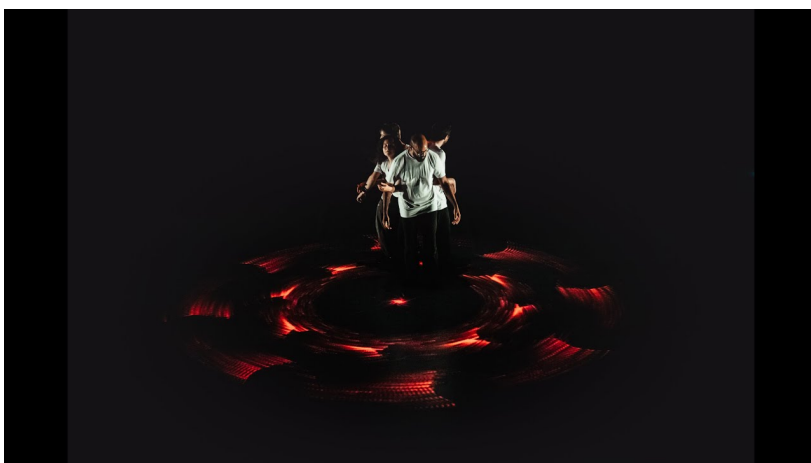
Link do Ensaio Geral :

<https://youtu.be/L73BXcfGLOU>



Link do Espetáculo :

<https://youtu.be/VHAd0WrnJQw>



Anexo B

Letra da música 8.58 de *Paul Hartoll*, usada na criação do espectáculo *CLOCK e*

TIME :

How we live by time

How we live

How we live by the watch

The clock

When brought up by the clock

We're brought up to respect the clock

Admire the clock

Punctuality

We live our life to the clock

Am I right?

You wait to the clock

You go to work to the clock

You clock in to the clock

You clock out to the clock

You come home to the clock

You eat to the clock

You drink to the clock

You go to bed to the clock

You get up to the clock

You go back to work to the clock

You wait to the clock

You go to work to the clock

You clock in to the clock

You clock out to the clock

You come home to the clock

You eat to the clock

You drink to the clock

You go to bed to the clock

You do that for forty years of your life

But what if you could turn away from time's tyranny?

Vanish, into a watchless world

Space without schedule

Territory beyond time, where you are master of your own mechanise

Brace yourself for freedom

...now.

Anexo C - Letra do “VORTEX” de Abraham Ester and Jerry Hicks

“... A vortex is a vibrational state of being that is the precursor of all positive motion forward, of all that is. It's like encapsulated, condensed, straight up source.

It's pure positive energy. It's the holding tank. It's the anchor. It's the touchstone. It's the place where all dreams and wishes and hopes are held until we find vibrational alignment with them.

It's the eternal pool of well-being to which each of us have added mightily along the path.

It's the path of our physical experience. So this vortex, it is a reality even though you can't see it, but you can feel it.

You know how your dog hears things you can't hear and smells things you don't want to smell?

Because your dog has more acute sensitivity to sound than you do.

Sound is just vibration and hearing is just translating it. Smelling is just translating.

So this vortex is something that while you can't see it and while you may not be able to hear it, when you get in the vicinity of it, you can feel the deliciousness of it.

And when you are far from it, you can feel the discord of not being close to it.

Do you know that everything you feel all day every day is nothing more than feedback about your personality? What I'm trying to do is to show you that your mind is not in proximity to your vortex.

So when you feel really ornery, you're vibrationally speaking not near your vortex. When you feel hopeful, you're right on the brink of it.

In fact, this door to the vortex, this imaginary door in Abraham's fairy tale of the vortex, this vibrational entry point is somewhere between hope and belief.

So when you feel hopeful about something, you're so in the vicinity that you'll be called in. You'll be swept in law of attraction will take you in law of attraction will take you in when there is not enough

Resistance to hold you out. How's that?

If you weren't doing that thing you do that holds you apart from your vortex your vortex would take you in every time when you slumber in you go.

But you wake up right where you were when you went in if you go to sleep in the vortex you wake up in the vortex If you go to sleep not in the vortex you wake up not in the vortex

You ever had an experience where you're on me when you go to sleep sleep all night you sleep pretty good You wake up still ornery

So the vortex is the source of well-being calling you home so to speak calling you to all that you've created and

When you are not clinging with resistance to some thought that keeps you from it. It takes you right in So really when we say we want you to get into the vortex What we really mean a much more accurate way of saying it is We want you to stop doing that thing you do that keeps the vortex from taking you in easily Oh, you're going you're just not going willingly sometimes in other words when you croak in you go So wonderful to watch you die Moving immediately into all that you have become all that you've asked for But we don't think you should have to croak in order to be in the vortex We don't think you should have to croak in order to be what life has caused you to be..."

Abraham Esther & Jerry Hicks

Anexo D - Timeline

Timeline final pré-definida para o motion graphics :

16:15 - vermelho/ Arder/ Partículas/ energia começa a formar-se no centro do palco e os corpos começam a reagir (bailarina no palco branco + 3 bailarinos no palco preto)

17:07 - vermelho vivo começa a ganhar vida na bailarina

17:24 - Batidas fortes com as mãos

17:41 - homens saltam e batem com os pés no chão do palco branco - marcação forte / explosão do vermelho

17:48 - formação de anéis à volta do vermelho central (3 “anéis”- **amarelo, laranja, Verde, Azul, Roxo e branco**) + começam a rodar gradualmente em rotação Anti-clock Wise, criando rasto de partículas até deixar de haver formas ou anéis e passa só a ser rasto de cores que se misturam entre elas

18:17 - existe mudança de ritmo nos corpos mas continuam no sentido Anti-clock

19:19 - começam gradualmente a rodar Clockwise

19:42 - mudança de ritmo nos corpos e gradualmente rodam Anti-clock

20:12 - param e levam as mãos ao céu, como se começasse a chover (efeito de buraco negro espacial ou como se suga-se tudo para o centro e depois espalha-se mais ainda numa só cor de partículas **BRANCAS e Azuis**)

20:57 - param e bailarina vai ao rapaz da esquerda

21:02 - rodam Clockwise

21:06 - param e bailarina vai ao rapaz da frente

21:11 - rodam Clock wise

21:31 - param

21:40 - rodam

21:46 - afastam-se do centro (todas as cores passam a **Verdes**)

21:52 - voltam ao centro

21: 59 - marcação no centro e começam a rodar (efeito vibração que vai gradualmente ficando estático até aos ***22:15**, quando eles pegam nas bolas e depois continua o movimento ou vibração) (**juntar ao verde, um pouco de laranjas e amarelos**)

- afastam do centro (efeito vibratório)

- voltam ao centro (efeito vibratório)

22:08 - marcação ao centro

22:15 - *pegam nas bolas luminosas (**Roxos**)

22:19 - posam as bolas no chão

22:28 - pegam nas bolas

22:36 - posam no chão e passam as bolas à pessoa da direita

22:45 - afastam-se do centro com a bola e vão colocar nos quatro cantos do linóleo

22:57 - os quatro bailarinos chocam de costas no centro do placo (**Vermelhos e Laranjas e Amarelos**)

23:23 - momento em que dois dos bailarinos fazem diagonal e cruzam-se no centro (**Vermelhos**)

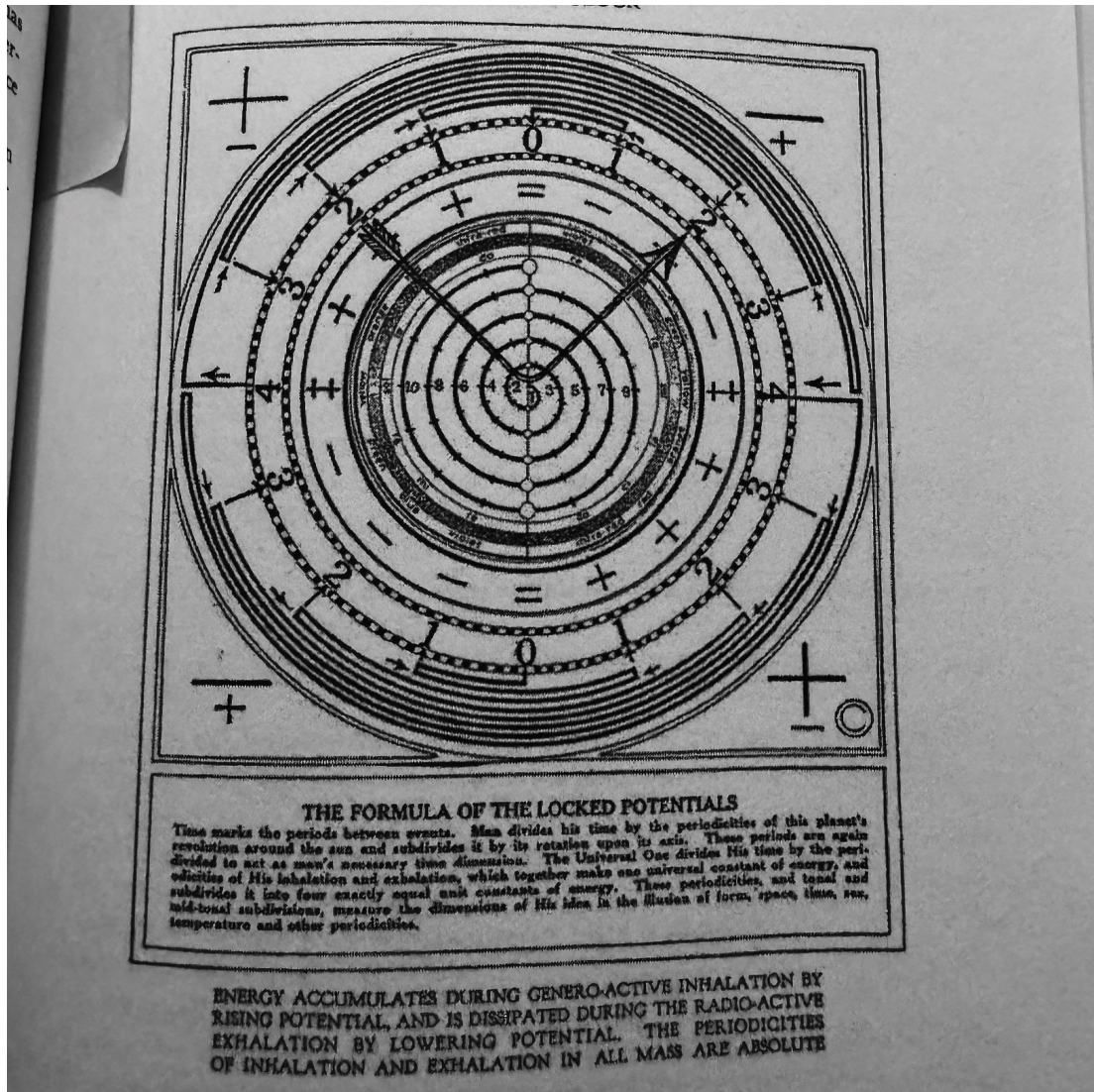
24: 14 - momento em que se forma o triângulo no centro (Depois de trazem todos as bolas para o centro e criar a forma) (**BRANCOS**)

- Efeito visual inicial das partículas **vermelhas e brancos** começa a formar-se novamente à volta do triângulo e fica até aos 25: 30

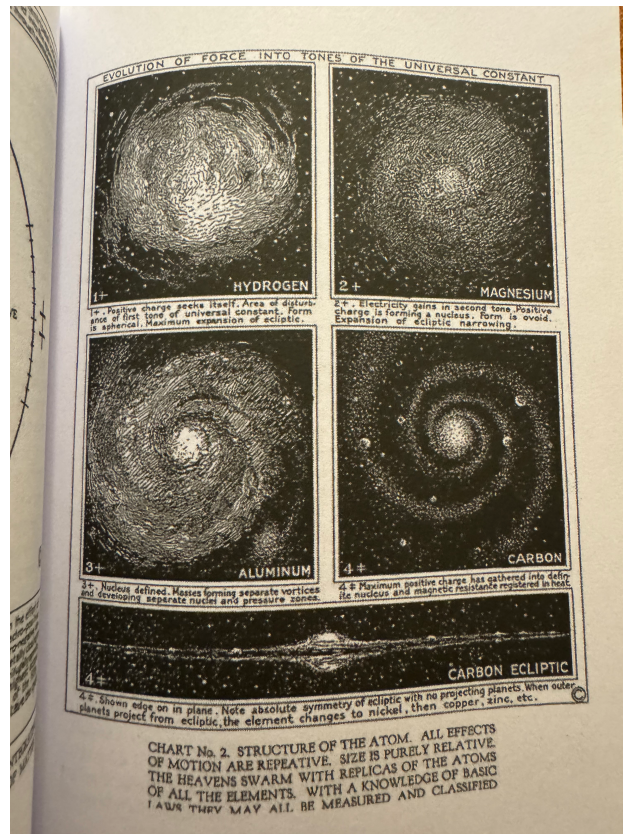
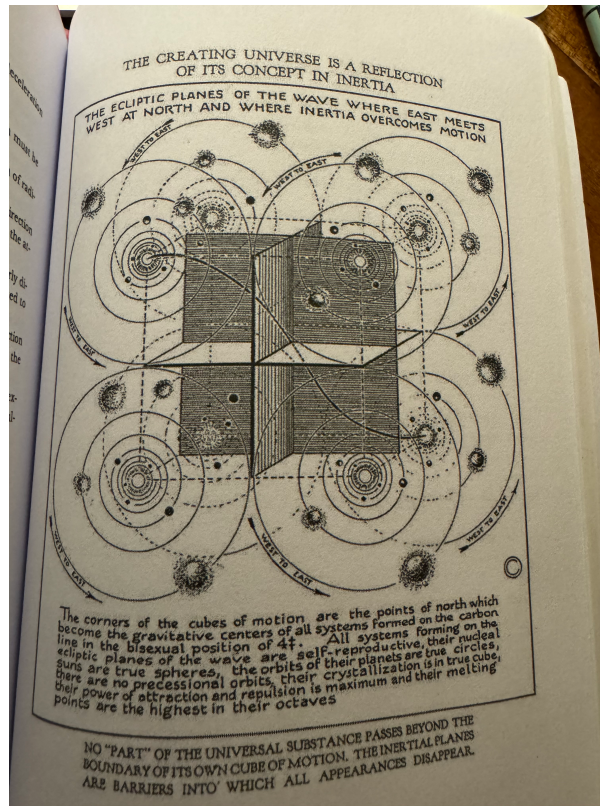
25:30 começa tudo a desaparecer gradualmente muito muito lentamente (durante 3 minutos e 33 segundos), até aos **29:13**

Anexo E - Outras ferramentas visuais usadas no processo

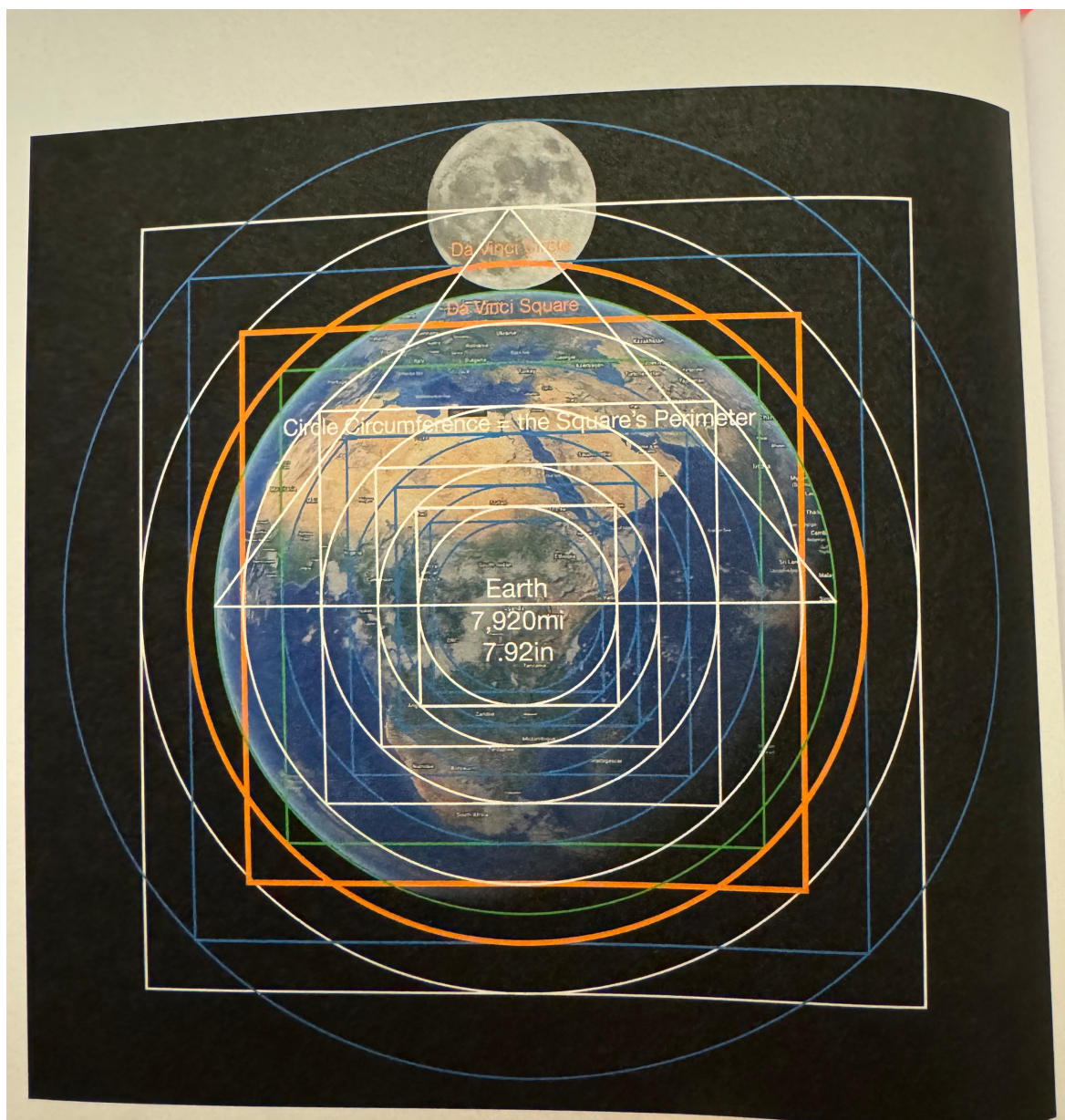
Imagem retirada do livro *The Universal One* (Russel, 1974)



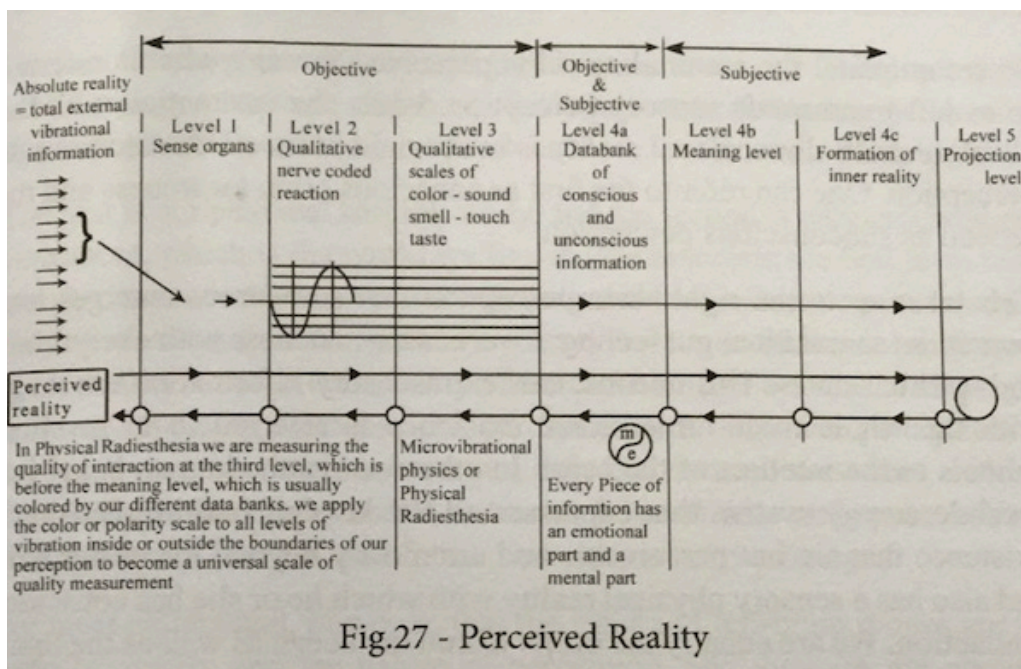
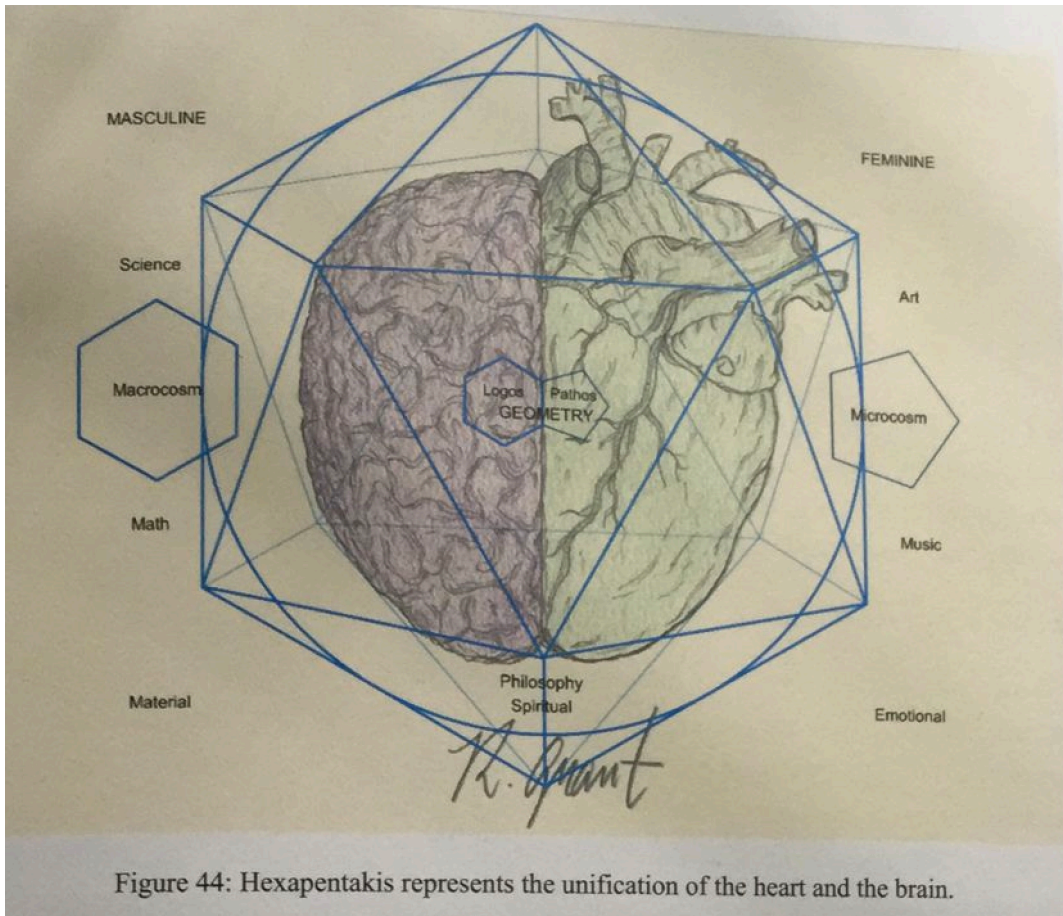
Imagens retirada do livro *The Universal One* (Russel, 1974)



Imagens retirada do livro *The Polymath* (Grant, 2022)



Imagens retirada do livro *The Polymath* (Grant, 2022)



Anexo F - Registos fotográficos do Espectáculo U_REALITIES



©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo



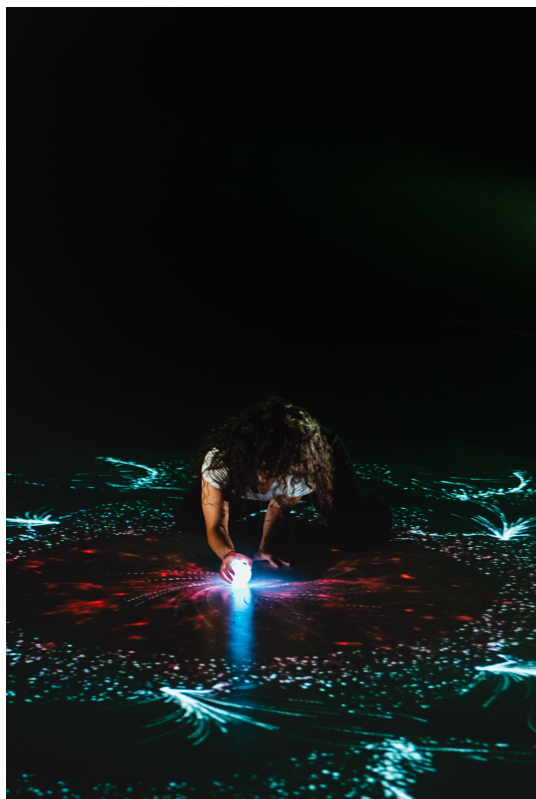
©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo



©Pedro Jafundo

Anexo G - Imagem usada no cartaz do espectáculo *U_REALITIES*

