

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA



UMA NOVA MEDIDA DE ESFORÇO - REFLEXÃO SOBRE O
CONCEITO DE ESFORÇO APLICADO A UM PROCESSO
CRIATIVO
TRABALHO DE PROJECTO
MESTRADO EM TEATRO - ESPECIALIZAÇÃO EM ARTES
PERFORMATIVAS/TEATRO DO MOVIMENTO

Marina Nabais

Lisboa, Maio 2013

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE TEATRO E CINEMA

UMA NOVA MEDIDA DE ESFORÇO

REFLEXÃO SOBRE O CONCEITO DE ESFORÇO

APLICADO A UM PROCESSO CRIATIVO

Marina Nabais

Trabalho de Projeto submetido à Escola Superior de Teatro e Cinema para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Teatro - especialização em Artes Performativas – Teatro do Movimento, realizada sob a orientação científica de Stephan Jürgens, Professor Adjunto convidado, área científica Teatro; e a co-orientação científica de Luca Aprea, Professor Equiparado adjunto, responsável pedagógico do Mestrado em Teatro do Movimento, área científica Teatro.

Lisboa, maio 2013

Nota de esclarecimento

Esta tese segue as normas do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dedicatória

Dancem, dancem, senão estaremos perdidos

Pina Bausch

Dedico este trabalho, à dança contemporânea, e a todos os que dela fazem a sua vida,
profissão e pesquisa.

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer aos jovens bailarinos da equipa de Guimarães - Anabela Veloso, Bruna Martins, Helena Freire, João Abreu, Laura Marques, Marta Ferreira; e da equipa de Lisboa - Anabel Andrade, Beatriz Valentim, Hugo Rodrigues, Maria Barreto, Mónica Lima, Tiago Pereira; por terem aceite o desafio de participarem no espetáculo *O Peso de Uma Semente*, com uma enorme dedicação, entrega e motivação; sendo toda esta tese baseada na observação do trabalho com eles.

Agradeço também ao meu professor e orientador Stephan Jürgens, pela enorme ajuda de estruturação de ideias e pela inspiração da sua forma de passar o conhecimento – realmente uma grande lição de *uma nova medida de esforço*.

À Joana Mealha agradeço o incentivo e motivação das horas de estudo partilhadas, ensinando-me o verdadeiro significado de *Egrégora*.

Obrigada à Beatriz Tomaz e ao Nuno Tudela, pela enorme ajuda no suporte audiovisual desta tese, fazendo com que a sua compreensão se torne bem mais clara, e deixando um testemunho prático do projeto.

O meu sincero reconhecimento a Constança Couto e Sandra Barros, pela ajuda enorme na coordenação dos jovens das cidades de Lisboa e de Guimarães.

Agradeço à programadora Elisabete Paiva, por ter acreditado no projeto e o ter acarinhado na cidade de Guimarães, tornando o espetáculo possível e incentivando a sua digressão.

A Judite Dias agradeço de coração o seu enorme apoio moral, ajudando-me a ter clareza nos momentos mais difíceis.

Obrigada a Marta Gorgulho que sempre deu apoio e força para concluir o mestrado.

O meu muito obrigada ao músico e companheiro de trabalho Simão Costa, pela enorme inspiração e cumplicidade no projeto *O Peso de Uma Semente*.

Agradeço a Susana Menezes, pela aposta na programação do espetáculo em Lisboa.

Obrigada ao Ricardo Machado e ao José Frade pelas fotos do espetáculo.

Aos meus alunos do Núcleo de Dança de Lisboa agradeço o facto de poder ter experimentado com eles muito dos princípios posteriormente explorados no processo de trabalho.

Finalmente agradeço à *menina dos meus olhos, associação cultural*, por ter ajudado a proporcionar este mestrado e a organizar toda a produção de *O Peso de Uma Semente*.

RESUMO

Palavras Chave:

Esforço, Ecologia de Performance, Improvisação Estruturada, Sintonia ¹, Métodos de Composição

A presente tese de Mestrado reflete sobre um projeto prático desenvolvido na área da Dança, e incide sobre o meu processo coreográfico do espetáculo de dança *O Peso de Uma Semente* que estreou a 14 e 15 de Fevereiro de 2013, no Centro Cultural de Vila Flor em Guimarães, no âmbito do Festival GUIDANCE, e teve apresentações dias 1, 2, 3 e 5 de Março de 2013, no Teatro Maria Matos, em Lisboa.

Este projeto trata-se de um solo de dança interpretado por mim, com o espaço sonoro de Simão Costa, cenários e figurinos de Marta Carreiras, desenho de luz de Cláudia Rodrigues e dramaturgia de Manuela Pedroso.

Devido à natureza desta temática, resolvi trabalhar em processo com jovens locais (de Guimarães, e de Lisboa), como forma de receber e partilhar conceitos em exploração ligados à ideia de *esforço* e de *origem de movimento*.

Estes jovens fizeram o prólogo da peça, nas suas respetivas cidades.

Ao iniciar este processo de trabalho, tive necessidade de cingir a pesquisa apenas ao prólogo, uma vez que, como coreógrafa, intérprete e produtora, senti a necessidade de fazer uma análise isenta e com a devida distância do objeto criado. Assim, apesar de também estar envolvida em todo processo, foco a pesquisa nos aspetos metodológicos do prólogo, para que a tese seja objetiva. Desde modo, restrinjo a pesquisa a estes dois grupos de jovens, com características diferentes: duas localizações geográficas distintas (ambas dentro de um

¹ a palavra Sintonia relaciona-se com uma plataforma de entendimento comum a todos os participantes envolvidos em determinado sistema

contexto urbano), e dois tipos diferentes de vivência com a dança (uma em formato amador, e outra como formação académica profissional).

Pretendo com esta tese refletir sobre o meu processo criativo, incidindo sobretudo na metodologia de trabalho e nos eventos que foram acontecendo durante os ensaios.

Este processo tem passado pelas várias componentes que compõem as artes performativas – coreografia, interpretação, partilha direta do trabalho com a comunidade, produção. É por isso muito significativo analisar *O Peso de Uma Semente* de um ponto de vista dos princípios inerentes, e do ponto de vista do prólogo, que formaliza e sintetiza estas componentes descritas, bem como os meus últimos quinze anos de trabalho.

ABSTRACT

Keywords:

Effort, Performance Ecology, Structured Improvisation, Tuning², Composition methods

This Master's thesis reflects on a practical project developed in the dance field, and focuses on my choreographic process of the dance piece *The Weight of a Seed*, which premiered on 14 and 15 February 2013, at Centro Cultural Vila Flor in Guimarães, under GUIDANCE Festival, and had further presentations 1st, 2nd, 3rd and 5th of March 2013, at Teatro Maria Matos, in Lisbon. This project is a solo dance performed by myself, with original music by Simon Costa, scenery and costumes by Marta Carreiras, light design by Claudia Rodrigues and dramaturgy by Manuela Pedroso. Due to the nature of this theme, I decided to work in process with local youth (from Guimarães and from Lisbon), in order to receive and share concepts linked to the idea of *effort* and *origin of movement*. These young people made the prologue of the play in their respective cities. When starting this process, I had the need to stick the research only in

² the word Tuning has to do with a common understanding of all participants involved in a system

the prologue, since, as a choreographer, performer and producer, I felt the necessity to make an exempt analysis and proper distance from the created object. Thus, despite being involved in the entire process, the research is focused on methodological aspects of the prologue, to make this thesis objective. In this way, I restrict the search to these two groups of young people, with different features: two different geographical locations (both within an urban context), and two different types of experience with dance (one on amateur format, and other academically professional). I intend with this thesis to reflect on my creative process, focusing particularly on the work methodology and in what was happening during rehearsals. This process has gone through several components that make up the performing arts – choreography, interpretation, sharing direct work with the community, production. It is therefore very significant to analyze *The Weight of a Seed* from a point of view of the principles involved, and from the standpoint of the prologue, which formalizes and summarizes these components described, as well as my last fifteen years of work.

Índice

| | |
|--|----|
| INTRODUÇÃO | 1 |
| 1. Interesse deste estudo | 1 |
| 2. Pergunta de Pesquisa | 1 |
| 3. Objetivos | 1 |
| 4. Breve descrição deste estudo | 2 |
| 5. Estrutura da Tese | 3 |
| 1. CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL | 3 |
| 1.1. Introdução do capítulo | 3 |
| 1.2. Campo de pesquisa | 4 |
| 1.2.1 .Coreografia contemporânea | 4 |
| 1.2.2. Técnicas de improvisação e formas de composição em dança contemporânea | 6 |
| 1.2.3. Modelo de improvisação de Lampert | 8 |
| 1.2.4. Formas de improvisação abordadas | 10 |
| 1.2.5. Técnicas de preparação e apresentação | 11 |
| 1.3. Pergunta de Pesquisa | 11 |
| 1.4. Objetivos | 12 |
| 1.5. Sinopse e Ficha Técnica de <i>O Peso de Uma Semente</i> | 12 |
| 2. CAPÍTULO II – O CONCEITO DE ESFORÇO NO CONTEXTO DO PROJETO | 14 |
| 2.1. Introdução do capítulo | 14 |
| 2.2. O Conceito de Esforço | 14 |

| | |
|--|----|
| 2.3. Investigação de um processo coreográfico | 16 |
| 2.3.1. Breve introdução a um percurso artístico | 16 |
| 2.4. Um conceito paradoxal | 23 |
| 2.5. Metodologia de trabalho | 25 |
| 2.5.1. Referências para este estudo | 26 |
| 2.6. O peso como metáfora poética | 33 |
| 3. CAPÍTULO III – METODOLOGIA DO PRÓLOGO DE O PESO DE UMA SEMENTE | 34 |
| 3.1. Introdução do capítulo | 34 |
| 3.2. A peça – descrição do prólogo | 35 |
| 3.3. Metodologia aplicada em palco | 36 |
| 3.3.1. Identificação de formas de improvisação do prólogo | 36 |
| 3.3.2. Aprofundamento da metodologia em cada uma das partes | 37 |
| 3.4. Estudo de caso - Prólogo Guimarães/Prólogo Lisboa | 45 |
| 4. CONCLUSÃO | 51 |
| 5. BIBLIOGRAFIA | 52 |
| 6. LISTA DE ILUSTRAÇÕES | 54 |
| 7. ANEXOS | 55 |

INTRODUÇÃO

1. Interesse deste estudo

A contribuição deste estudo reside, simultaneamente, no ensino da dança e na criação coreográfica; incidindo sobre a área da dança contemporânea. A sua especialização integra-se na questão do **esforço** no seio da dança e também noutras áreas.

Uma vez que a dança contemporânea é um campo tão vasto, e a questão do esforço também, situo a minha investigação em técnicas somáticas, de consciência corporal, e técnicas de improvisação/composição em tempo real. Proponho **uma nova medida de esforço**, dentro deste contexto.

O objeto de estudo é *O Peso de Uma Semente*, espetáculo de dança com duas partes: um prólogo, interpretado por seis jovens de duas cidades (Guimarães e Lisboa) e um solo, interpretado por mim. Para facilitar esta reflexão, debruço-me apenas no prólogo.

2. Pergunta de Pesquisa

Como é que se pode desenvolver uma metodologia de improvisação estruturada na base do conceito de **esforço**?

3. Objetivos

Como objetivos principais deste estudo defino quatro pontos basilares: investigação do conceito de **esforço** no contexto da preparação do intérprete para o trabalho de improvisação estruturada; sistematização de um processo coreográfico; desenvolvimento de uma proposta metodológica em dança contemporânea; aprofundamento de uma linguagem coreográfica; contribuição para o crescimento do movimento na dança contemporânea. Estes tópicos irão ser desenvolvidos no primeiro capítulo.

4. Breve descrição deste estudo

O estudo que pretendo desenvolver incide na análise do processo coreográfico que foi desenrolado até à estreia do espetáculo, partindo dos ensaios com jovens de Guimarães e de Lisboa, que originaram o prólogo da peça. Com esta especificação, pretendo tender para a imparcialidade, ou isenção, na análise deste trabalho. De realçar que a construção sonora materializou a metodologia proposta no sentido de que o som foi construído através do movimento, e da envolvimento com o espaço.

Nesta investigação estará sempre presente o conceito de *esforço* e de *origem de movimento*.

Proponho-me desenvolver uma metodologia de improvisação estruturada. A questão que aparece subjacente à análise e acompanhamento deste projeto: “Qual a relação entre o **esforço** e o processo criativo?”, vai ter uma especial incidência na análise da improvisação estruturada como método de composição. Designo improvisação estruturada a um sistema de criação/composição, que parte de premissas fixas de exploração, mas que podem variar em cada momento de repetição. O intérprete decide no momento todas as variações inerentes ao movimento, ao espaço e ao tempo, mantendo a dramaturgia da peça. No fim do processo criativo, encontra-se uma partitura de base para ser improvisada, de acordo com a metodologia previamente explorada. Muitos foram os coreógrafos que utilizaram este sistema de criação. Situo o meu trabalho numa improvisação a ser trabalhada em palco, com um sistema de tarefas, onde se estabelecem à priori os códigos individuais e de grupo, de modo a construir uma estrutura própria. Mais à frente designarei quais as minhas referências específicas, que podem ser consultadas nos itens 1.2.4. e 3.3.1. deste documento.

A par desta metodologia, desenvolvo a sua aplicação em palco: uma vez implementada esta metodologia no processo criativo e, ensaiando o estado de

imprevisibilidade inerente a este trabalho, chegou-se a uma estrutura que foi estabelecida em palco e era comum aos dois grupos. No Capítulo II, descrevo e analiso a estrutura do prólogo.

5. Estrutura da Tese

Esta tese está dividida em três capítulos: um capítulo referente ao enquadramento geral deste estudo, um capítulo sobre o conceito de esforço no contexto do projeto, e um capítulo referente à metodologia do prólogo de *O Peso de Uma Semente*.

No Capítulo I, reporto-me a uma zona de pesquisa mais alargada, situando o trabalho no contexto da dança contemporânea e mais especificamente, debruço-me sobre a problemática da improvisação nesta área, fazendo uma breve distinção dos vários tipos, bem como dos níveis de improvisação.

No Capítulo II, situo este estudo no conceito inerente ao projeto - o *esforço* - relacionando o meu percurso artístico; seguidamente direciono o estudo para a metodologia usada na criação de materiais de trabalho, situando as referências que emergiram da pesquisa e investigação.

No Capítulo III, descrevo o prólogo da peça, a sua estrutura, a metodologia usada em palco e identificação específica de formas de improvisação. O capítulo termina com o estudo de caso comparativo entre Guimarães e Lisboa, em que, entre semelhanças e diferenças, consegue-se chegar a propostas metodológicas próprias, contribuindo para a reflexão e o desenvolvimento da improvisação estruturada e dos objetivos atrás enumerados.

1. CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO GERAL

1.1. Introdução do capítulo

Neste capítulo, inicio por identificar o campo de pesquisa deste estudo, situando-o na área da coreografia contemporânea, com referências a exemplos de coreógrafos com formações e influências muito diversificadas. Seguidamente passo a enumerar técnicas de improvisação e formas de composição em dança contemporânea segundo Friederike Lampert, para melhor

enquadrar o estudo, bem como um modelo de improvisação, expostos pela mesma autora. Após esta descrição, especifico o conceito de improvisação estruturada.

Seguem-se o desenvolvimento da pergunta de pesquisa enunciada na introdução, o aprofundamento dos objetivos e a sinopse e ficha técnica da peça, aquando da sua apresentação.

1.2. Campo de pesquisa

Neste campo, primeiro mencionarei uma área bastante vasta – a dança contemporânea – onde opto por fazer referência a diferentes coreógrafos, que representaram trabalhos singulares e que foram bases de estudo ao longo do meu percurso; seguidamente passarei a identificar técnicas de improvisação e formas de composição nesta área, segundo Friederike Lampert; após esta identificação será partilhado um modelo de improvisação segundo a mesma autora; e por fim, refiro-me à improvisação estruturada como forma de composição coreográfica. A opção desta organização facilitará uma compreensão que se inicia numa macro e termina numa micro escala.

1.2.1. Coreografia contemporânea

Explicar a dança contemporânea é uma tarefa extremamente complexa e vasta, pois tal como qualquer forma de arte dos nossos tempos, a sua característica principal é justamente cada artista ter o seu grau de complexidade, de referências, escolas e vivências próprias. Para além de que, ao chamar dança contemporânea a uma época específica – situando-se desde os anos 50 até aos dias de hoje – estamos perante um problema que reside no facto de contemporâneo significar ser atual, e essa atualidade estar sempre sujeita a uma desadequação temporal. Ainda para mais se pensarmos que a dança contemporânea abrange os últimos 60 anos de história e abarca inúmeras técnicas, escolas e referências.

Cito alguns escassos exemplos deste tipo de dança, para que se perceba a sua dimensão de complexidade.

Merce Cunningham (1919-2009), coreógrafo/bailarino norte-americano, deixou um legado fortíssimo para a dança. Foi um dos pioneiros a romper com o modernismo. Como técnicas essenciais mistura o ballet – as cinco posições básicas das pernas, da primeira à quinta, com o moderno – as cinco posições básicas das costas : direita, em arco, curva, torção e inclinação (Bremser, 2011, p. 126). No que diz respeito à composição, trabalhando em estrita ligação com John Cage num período da sua carreira, abordou o acaso como método, usando o *I Ching – Livro das Mutações*. A improvisação em Cunningham residiu na variação do espaço, em que a frente do espetáculo ia sempre variando. Mais tarde na sua carreira, Cunningham dedicou-se à tecnologia em palco, juntamente com a sua técnica já desenvolvida.

Trisha Brown (1936), trabalha num registo muito diferente, brinca com a percepção do espetador, em que o imaginário de gestos desafia a percepção do corpo em movimento, o que é impossível de ser feito torna-se aparentemente possível. Em termos técnicos trabalha muito a estrutura do corpo, em detrimento do esforço muscular, respeitando a anatomia do corpo. Esta coreógrafa debruçou-se na minimização do esforço do movimento.

Steve Paxton (1939) revela-nos uma enorme curiosidade sobre o potencial do movimento do corpo humano. Ele estabelece uma ruptura muito grande no que diz respeito ao movimento. Tendo feito parte da Judson Church – movimento criado no final dos anos 60 por vários coreógrafos, bailarinos e artistas norte-americanos, assim denominado por ocuparem uma igreja com este nome – veio revolucionar a forma como trabalha o movimento, encara a coreografia e a performance. O seu foco é muito especial no andar, no corporal, no mais básico do movimento humano. Durante vinte e cinco anos desenvolveu o *contact-improvisation* em conjunto com nomes como Nancy Stark-Smith ou Daniel Lepkoff como forma de desenvolver a sua pesquisa a solo. Os seus solos mais conhecidos (interpretados com as *Variações de Goldberg*, de Bach) vêm a revelar a raiz mais profunda

do seu trabalho – a coluna e a espiral, a qual se pode investigar em *Material For the Spine* (Paxton, 2008). Este é sem dúvida, um bailarino que tenho como referência para o meu trabalho de pesquisa de movimento, para as minhas aulas e para o meu processo criativo (cf. *Pequena Dança* - PP 39, 40 e Anexo 2 – 55 a 57)

William Forsythe (1949) é um dos coreógrafos que representa esta enorme babel do pós-modernismo da Dança ocidental, pois este coreógrafo tem uma postura também única no seu trabalho. A base da sua técnica é essencialmente o ballet clássico, mas fora do seu eixo central. Misturando a isto, utiliza os conceitos de corpo e espaço de Rudolf Laban (coreógrafo húngaro, que viveu na primeira metade do século XX) - o icosaedro. Forsythe destaca-se também pela forte ligação com a música e a sua complexidade, assim como com o trabalho com novas tecnologias em palco.

Finalmente faço aqui referência ao trabalho de Lloyd Newson (1954) fundador de DV8 Physical Theatre, que se destaca pela provocação proposta pela exposição de emoções e sentimentos – sexo, identidade e relações. Esta companhia utiliza muito o *contact-improvisation*, mas a sua versão é rápida, violenta e dinâmica, misturando movimentos quotidianos.

Estes exemplos foram referidos para se apreender a vastidão do campo da dança contemporânea, que de uma forma direta ou indireta tive a oportunidade de experimentar e estudar. Muitas vezes sinto que tenho “um braço de Trisha”, “uma coluna de Paxton”, “uma relação espacial de Forsythe” ou outras referências físicas. As influências de vocabulário coreográfico hoje em dia aparecem muito difusas, pois há muitas transmissões que vão sendo feitas por experiências em workshops e ensaios, em que os próprios coreógrafos e professores de dança misturam várias influências, apropriando-se delas e transformando-as. Pode-se afirmar que esta é a característica basilar da presente contemporaneidade.

1.2.2. Técnicas de improvisação e formas de composição em dança contemporânea

Para situar o campo de pesquisa de uma forma mais rigorosa, faço aqui menção a técnicas de improvisação e formas de composição em dança contemporânea. Apesar de sentir mais afinidades com um ou outro gênero, sinto que o meu trabalho é um híbrido, que resulta de várias influências. Segundo Friederike Lampert (2007, pp. 145-174), existem 6 formas de olhar para a história da dança no que diz respeito a improvisação e coreografia:

– Dança expressionista *Ausdruckstanz* (ou a dança de se exprimir), teve a sua origem na Alemanha com Rudolf Von Laban e Mary Wigman no início do século XX – este tipo de improvisação tem como base a autenticidade e origem do movimento de quem o interpreta, e é uma forma performativa de improvisação.

– Improvisação como experimentação e pesquisa de movimento – exemplos: Merce Cunningham e Douglas Dunn. O sistema de improvisação é criado, no sentido de gerar novas propostas de movimento e composição, sendo que seguidamente faz-se uma seleção da estrutura da peça em si.

– Jogo e espontaneidade – improvisação como *live art*. Como exemplo temos Anna Halprin e Mark Thompkins. Um dos trabalhos mais famosos de Halprin é *Parades and Changes* (1965), peça de dança criada nos anos 60, onde a coreógrafa constrói um espetáculo a partir de tarefas (neste caso tarefas simples e quotidianas, como vestir e despir), em que os intérpretes têm a liberdade de as executarem como quiserem. Para além de outras questões, esta peça vem dar o início ao que se vem a chamar de improvisação estruturada.

Thompkins cria um sistema de *composição em tempo real*, sistema baseado em tarefas comuns aos intérpretes, que é desenvolvido por cada um nas performances.

- Desvendar uma geometria alternativa: improvisação no ballet. O maior exemplo dentro desta categoria é o de William Forsythe. Tal como mencionado anteriormente, Forsythe trabalha basicamente a técnica clássica, utilizando duas premissas adicionais como criação de

Uma Nova Medida de Esforço

movimento: o uso desta técnica fora do seu eixo (*off-balance*) e o uso do sistema espacial proposto por Laban – o icosaedro.

– Investigação coletiva orientada: improvisação em teatro-dança, como exemplos cito Pina Bausch ou Loyd Newson. Ambos partem de temas específicos: situações, vivências pessoais, experiências emocionais; utilizando-os como motor de inspiração para a construção coreográfica.

– Dança conceptual e discursos sobre o corpo: improvisação na dança pós-moderna reflexiva; Jérôme Bel e Xavier Le Roy. Nestes dois casos, ambos se colocam a questionar a dança e a sua própria matéria.

1.2.3. Modelos de improvisação de Lampert

Os modelos de improvisação propostos por Lampert (2007, cit. por Jurgens, 2012, p. 211) , ajudam a situar o contexto de improvisação utilizada no prólogo da peça. Este padrão é construído a partir do desenvolvimento e relação de conceitos propostos por Kent de Spain e Anna Halprin.

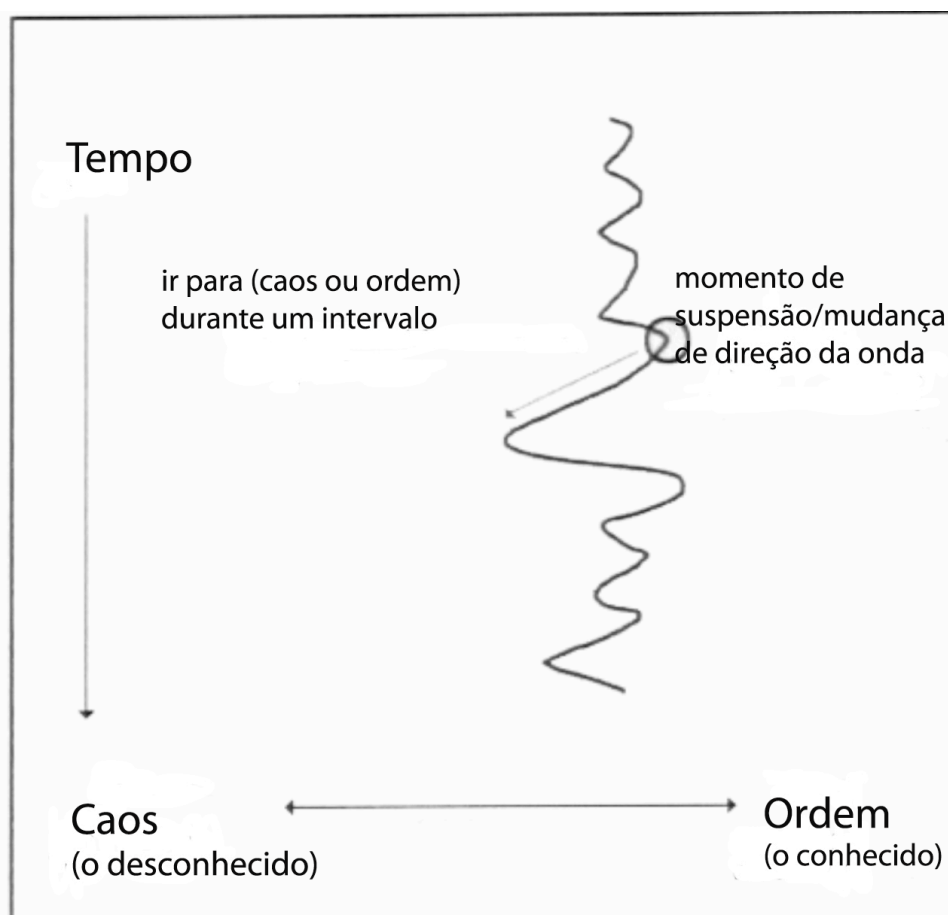


Figura 1. Movimento improvisado sob a forma de onda¹

Na Figura 1, vemos a versão de Spain, que se refere ao momento improvisado, passando do estado de ação (quando uma decisão é tomada) e estados de sobreposição, quando o intérprete sente um momento de suspensão, um momento que contém simultaneamente um grande número de possibilidades e escolhas de movimento. Seguindo um novo impulso, o bailarino continua a mover-se tendo várias escolhas: 1) o desejo de continuar o movimento anterior; 2) o desejo de variar o movimento anterior; 3) o desejo de quebrar com o movimento anterior. Em pequenos intervalos o improvisador oscila entre curtos momentos de descoberta ou surpresa quando está a entrar no desconhecido, ou a recuperar o familiar, os padrões e qualidades de movimento conhecidos.

¹ As figuras 1 e 2 foram traduzidas do inglês para o português e adaptado da dissertação do doutoramento de Jürgens (p. 212)

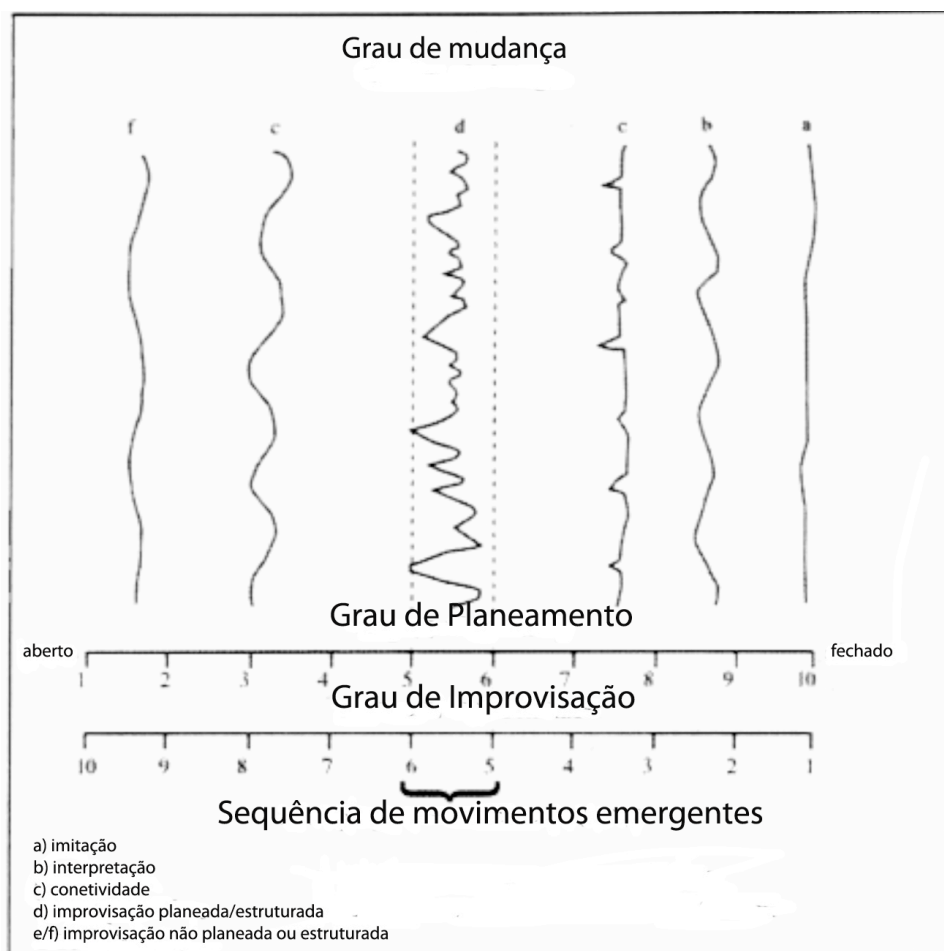


Figura 2. Níveis de Improvisação

A Figura 2 refere-se aos diferentes níveis de improvisação e de planeamento de uma improvisação ou coreografia, que vai desde a imitação (o padrão mais baixo da improvisação) até a um nível não planeado de improvisação, que se encontra mais ao nível das terapias de movimento. Posso afirmar que no prólogo de *O Peso de Uma Semente*, os níveis de improvisação situaram-se inicialmente entre 3 e 4 - conectividade e numa fase posterior entre 5 e 6 – improvisação estruturada.

1.2.4 Formas de improvisação abordadas

Após esta breve exposição sobre dança contemporânea e categorias de improvisação, resta-me situar o meu próprio percurso e influências. Essencialmente, neste prólogo, utilizei duas técnicas de improvisação e composição: improvisação como investigação e pesquisa para a criação de uma parte de composição fixa (cf. Capítulo III – Metodologia do prólogo de

O Peso de Uma Semente : 1. Encontro com o Espaço Invisível, p. 43; Anexo 1, # 01 CCVF e # 01 MM, 0'00'' – 04'26''); improvisação como *live art*, ou improvisação estruturada (cf. Capítulo III – Metodologia do prólogo de *O Peso de Uma Semente* : todas as outras parte, pp. 44-50 ; Anexo 1, # 02, 03, 04, 05 CCVF e # 02, 03, 04, 05 MM, 04'27'' - 17'00''), sendo este último o que foi mais utilizado em toda esta primeira parte da peça.

O campo de improvisação estruturada é também ele muito vasto, no qual vários coreógrafos se situam. Como definição mais geral, esta técnica necessita de uma partitura prévia, com várias regras ou tarefas, que são desenvolvidas pelo intérprete em momento presente. As metodologias que utilizei, serão desenvolvidas nos Capítulos II (item 2.6.) e III (item 3.3).

1.2.5 Técnicas de preparação e apresentação

Como técnicas de preparação irei abordar os vários aspetos que induzem ao espetáculo final: preparação do corpo/aquecimento, onde se encontram os padrões a serem desenvolvidos por cada um dos intérpretes; preparação da dramaturgia e do processo coreográfico, onde as tarefas serão trazidas da fase inicial para este momento; estrutura final. Embora distinga aqui várias partes, o processo é só um, e tudo faz parte desse mesmo processo.

1.3. Pergunta de Pesquisa

Como é que se pode desenvolver uma metodologia de improvisação estruturada na base do conceito de *esforço*?

Através da investigação do conceito de *esforço* no contexto da preparação do intérprete para o trabalho de improvisação estruturada. Esta metodologia é integrada em todas as fases do trabalho – aquecimento, exploração de materiais e temáticas, composição coreográfica, e finalmente na sua materialização em palco.

1.4. Objetivos

Tal como já referi na introdução os objetivos deste estudo são: sistematizar um processo coreográfico – partindo da observação de dois grupos de estudo tão diferentes, chega-se a uma sistematização, através da criação de parâmetros de trabalho similares, aplicável transversalmente, respeitando as diferenças inevitáveis de cada grupo e contexto; desenvolver uma proposta metodológica em dança contemporânea – uma vez que a diversidade de correntes, metodologias e estéticas é tão grande, torna-se necessário apresentar uma proposta metodológica específica, que, longe de estar encerrada em si própria, pretende contribuir para criar raízes nesta área, dando a possibilidade do seu desenvolvimento e preservação; aprofundar uma linguagem coreográfica: a par desta sistematização e ao encontro com as referências na história da dança, pretendo identificar e aprofundar a minha linguagem coreográfica, desenvolvida ao longo dos últimos quinze anos, para poder alargar e difundir esta linguagem, quer artística quer pedagogicamente; contribuir para o crescimento do movimento na dança contemporânea – um dos grandes desafios deste novo milénio é continuarmos a desenvolver e a inovar especificamente o elemento de movimento em novas formas de dança, uma vez que já tantos coreógrafos romperam, desconstruíram e inovaram no passado. Esta tarefa, embora pareça impossível, constitui a base de uma continuidade e preservação da dança.

1.5. Sinopse e Ficha Técnica de *O Peso de Uma Semente*

Sinopse

Junto à terra, o corpo transporta-se dócil

Se numa balança dois pesos se equilibram estagnando, o que os fará mover? *O peso de uma semente*. Ela encerra em si o potencial, a origem e a reprodução da vida. É o princípio de todo o movimento. Com a medida certa de esforço, esse peso – medido em apenas miligramas – recai sobre a terra e transforma-se em vida e forma, ao longo do tempo.

Uma Nova Medida de Esforço

Poderá existir movimento sem esforço? O que acontece se nada fizermos? Não será esse impulso interior a única forma de combater a inércia dos corpos?

O Peso de uma Semente, de Marina Nabais, é a dança como metáfora de vida onde o esforço não mais é desmedido.

A leveza levada à sua mais alta potência, da natureza da contemplação e do equilíbrio. Uma obra que parte da depuração do espaço do corpo, do espaço sonoro e do espaço cénico para explorar o paradoxo entre esforço e inércia. Desenvolve-se em dois momentos: um prólogo, início do espetáculo criado numa colaboração estreita entre diferentes linguagens e artistas, que contou com o envolvimento, ao longo de todo o processo, de um conjunto de jovens da região norte – uns na interpretação, outros na concepção e confecção dos figurinos - e de Lisboa no prólogo desta cidade. O que é que os seus corpos têm a dizer sobre a temática? ; e um solo de dança.

Da semente nasce a vida, e com ela o movimento.

Ficha Técnica

Direção Artística/ Coreografia/Interpretação | Marina Nabais

Interpretação do prólogo Guimarães | Anabela Veloso, Bruna Martins, Helena Freire, João Abreu, Laura Marques, Marta Ferreira

Interpretação Prólogo Lisboa | Anabel Andrade, Beatriz Valentim, Hugo Rodrigues, Maria Barreto, Mónica Lima, Tiago Pereira

Espaço Sonoro| Simão Costa

Cenários e Figurinos | Marta Carreiras

Figurinos do Prólogo | Marta Carreiras e alunos da CENATEX

Desenho de luz | Cláudia Rodrigues

Dramaturgia | Manuela Pedroso

Imagem | Diogo deCalle

Uma Nova Medida de Esforço

Duração | 17'00'' prólogo + 40'00'' solo (aproximadamente)

Produção | a menina dos meus olhos, associação cultural

2. CAPÍTULO II – O CONCEITO DE ESFORÇO NO CONTEXTO DO PROJETO

2.1. Introdução do capítulo

Neste capítulo debruço-me essencialmente, em primeiro lugar, numa caracterização da definição sobre o conceito de esforço, uma vez que este termo encontra inúmeras definições e conceitos em diversas áreas. Deparei-me com o conceito de *wu wei*, que vem da filosofia taoista que melhor define o cerne deste tema.

Uma vez que este estudo incide sobre o meu processo criativo, considerei pertinente partilhar o meu processo de formação e profissional, para enquadrar esta pesquisa num contexto vivencial.

Um conceito paradoxal , propõe uma discussão sobre esta questão ao mesmo tempo simples e complexa que tem a ver com a contradição sugerida por este tema.

Segue-se a exposição de um estudo comparativo entre os jovens de Guimarães e Lisboa, definindo e mapeando as suas características específicas, no contexto deste trabalho.

Na metodologia de trabalho, enquadro as minhas referências bibliográficas com base em diversos autores de outras áreas para além da dança, como forma de se entender a base do trabalho, ou antes, os alicerces do que veio depois a ser uma metodologia aplicada à dança e em particular ao palco.

Este capítulo termina com o conceito de *peso* como metáfora poética, fazendo uma menção à origem da investigação do peso em dança, que remonta ao modernismo do início do século XX de Rudolf Von Laban e de Doris Humphrey. Este paralelismo entre o peso e o esforço constituem os alicerces criativos do trabalho.

2.2. O Conceito de *esforço*

A palavra *esforço* contém em si muitas possibilidades de significado que complexificam este tema. A sua complexidade revela o interesse e o envolvimento da Humanidade ao longo dos tempos sobre a questão. Em inglês, encontramos uma variedade de palavras que podem definir o termo *esforço*, acentuando ainda mais a multiplicidade deste conceito.

Neste estudo interessa-me encontrar *uma nova medida de esforço* que se possa aplicar a um processo criativo, e não um estudo exaustivo sobre a palavra e as suas possibilidades de significado.

O conceito que melhor situa a minha pesquisa é o de *wu wei*, que significa literalmente *ação sem ação*. Este é o princípio prático central da filosofia taoista e corresponde a um modo de viver em harmonia com o Tao. Consiste em viver sem fazer *esforço*, no sentido de não forçar as coisas para serem exatamente como desejamos. No fundo é deixar o curso das coisas fluírem sem tensão, aproveitando o curso natural dos acontecimentos.

Interessa-me o paradoxo que se gera ao pensar sobre esta palavra. Se estar em *esforço* nos faz despende muita energia de forma ineficiente, por outro lado, o *esforço* é necessário para se conseguir alcançar algo – *a ação sem ação*.

Apesar desta reflexão se debruçar no processo criativo e num desenvolvimento de uma metodologia na área do movimento e dança, este tema surgiu de uma observação e necessidade de reflexão da situação atual em que vivemos. Acredito que no nosso tempo, a crise económica e financeira que se observa em particular na União Europeia, replicando-se em várias partes do planeta, nos Estados Unidos e noutros países, deriva justamente do estado paradoxal de *esforço* em que as civilizações se colocaram. Refiro-me ao afastamento do Homem perante a Natureza e ao constante desperdício e desgaste da mesma e, por conseguinte, da incapacidade de deixar o curso natural dos acontecimentos. A história da Humanidade é a de constante imposição e de manipulação de vontades, em vez da

harmonização com o todo. É curioso que todo este fenómeno se acentua com o advento da Revolução Industrial, que trouxe consigo a promessa de melhoria de vida e de condições humanas e que nos encaminhou para uma crise sem precedentes. Esta crise é económica, mas muito mais do que isso é uma crise de valores, que está a obrigar a Humanidade a redimensionar o seu papel no planeta.

Como referências a serem desenvolvidas adiante no Capítulo I, situam-se Jean Luc Nancy, Hundertwasser, Masanobu Fukuoka e António Ribeiro de Almeida Júnior.

Encontrando este caminho, ligam-se palavras-chave e outros conceitos subjacentes no sentido de encontrar este novo lugar do *esforço* - Esforço, Ecologia de Performance, Improvisação Estruturada, Sintonia, Métodos de Composição.

2.3. Investigação de um processo coreográfico

2.3.1. Breve introdução a um percurso artístico

Para melhor compreensão deste projeto e as opções artísticas que foram seguidas, faço uma menção ao meu percurso de investigação/formação/atuação na área da dança, pois residem aqui as pistas fundamentais para a compreensão do todo. Mais do que explorar uma autobiografia, parto de um caso particular que poderá ser mote para a contribuição de uma história da dança atual.

Comecei por estudar ballet e dança jazz no Rio de Janeiro, no início dos anos oitenta por dois anos. Continuei um percurso pelo clássico quando vim para Lisboa, durante a infância e a adolescência. Devido ao facto de mudar duas vezes de país e várias vezes de bairro, e tendo por isso que lidar com profundas adaptações culturais muito nova, apercebi-me que, no meio do desconforto que é gerado pela emigração, uma aula de ballet é igual em qualquer lado do mundo. Isto desde cedo me deu a sensação que dançar é como *voltar a casa*. Neste caso, não só pela técnica ser a mesma, mas também pelo sentido do ritual e da

exploração do corpo em determinada estrutura e sistematização lógica. Desde esse tempo tenho a sensação de que o corpo *é a minha casa*.

Na adolescência revoltei-me contra a rigidez e a agressão que o ballet provocou no meu corpo, uma vez que trabalha no sentido oposto à anatomia e organicidade do corpo humano. Troquei as sapatilhas de pontas, por uma aventura bem mais aliciante: a dança moderna. Tive a oportunidade de estudar na *Escola de Dança Rui Horta* – no final dos anos 80 – onde se estava a operar uma revolução na dança em Portugal. Este foi sem dúvida um momento histórico, onde se viam juntos nas mesmas aulas nomes como Rui Horta, Paulo Ribeiro, Clara Andermatt, Benvindo Fonseca ou Sofia Neuparth². Algo único na história da dança contemporânea portuguesa estava a começar a acontecer, algo irrepetível no tempo e no espaço. A partir daqui gerou-se a diversidade que ainda hoje conhecemos.

Depois desta experiência, resolvi explorar o mundo da dança espanhola, com toda a sua complexidade apaixonante. Este universo deu-me a possibilidade de experimentar a tradição de um povo, ou de vários povos de um mesmo país, em que a riqueza de estilos ditava para mim novas formas de trabalhar o corpo em movimento, convocando a energia de formas completamente distintas das até então exploradas. O que me ficou desta dança foi a força com que os pés apelam a energia ao chão, as inúmeras espirais propostas pelos movimentos de mãos, de braços e de tronco; a firmeza do chão que contrasta com a agilidade e sensualidade do torso; a improvisação estruturada – a partir de passos previamente estipulados, existe toda uma possibilidade de combinações; o jogo de relação entre música e dança, com ritmos muito complexos e variados.

² Paralelamente nesta altura surge no Ballet Gulbenkian a possibilidade de bailarinos experimentarem os seus trabalhos em formato laboratório artístico. Nomes como João Fiadeiro, Vera Mantero e Olga Roriz estão associados a este período de uma riqueza muito grande, e que vem a contribuir para o que hoje conhecemos como Nova Dança Portuguesa.

Com 18 anos entrei para a *Escola Superior de Dança*, no ramo de espetáculo. Foi nesta altura que decidi a sério seguir a dança enquanto profissão. Percebi nesta altura que esta profissão me escolheu a mim e não eu a ela. Por mais que quisesse ser ou fazer uma qualquer outra coisa, a dança estaria sempre presente, como forma de comunicação primordial. Este espaço sempre representou um espaço de ritual, de ligação a um todo, com o corpo, a mente, o meio, a consciência global, como se as várias camadas fizessem parte deste todo.

Este percurso de três anos de escola, foi muito importante num sentido muito negativo, mas que lançou as sementes desta minha pesquisa. Lá, o ensino era extremamente rígido, as técnicas principais eram o clássico e o moderno estilo Martha Graham (coreógrafa moderna americana do século XX) e na altura não existia muito mais a explorar nesta escola, para além do repertório neoclássico do ballet Gulbenkian (companhia de dança contemporânea existente entre 1965 e 2005, por muito tempo considerada a única companhia de dança contemporânea de Portugal).

Nesta escola encontrei algumas dificuldades de relação, no que diz respeito à questão da abordagem do treino e da aprendizagem. As técnicas lecionadas podem ser comparadas ao nível da alta competição, em que o corpo tem de chegar a resultados ideais, independentemente de qual a sua anatomia e as suas características. Assim, em vez de se olhar para o aluno, percebendo o que o potencia, o aluno tem de se submeter a padrões pré-estabelecidos e moldar-se a estes mesmos padrões segundo dogmas e a própria experiência do professor (muitos deles já fora do contexto performativo ou mesmo nunca tendo passado por ele de uma forma regular). E tudo é feito numa base de eficiência e rapidez, em que o bailarino não é estimulado a pensar, mas sim a responder com eficácia ao que lhe é proposto. Por um lado, o bailarino desenvolve uma disciplina muito grande, mas por outro, está em permanente esforço, pois não consegue escutar o seu corpo, necessidades, potencialidades e

dificuldades. Como este ensino não é saudável, e vai contra o próprio ser, nesta abordagem o bailarino reforma-se habitualmente aos trinta e cinco anos.

Mas graças a este percurso, grandes questões foram-me surgindo, e tive necessidade de procurar algo diferente. A dança não pode estar ao serviço da Técnica, só pode estar ao serviço da Vida. Sou então impelida a procurar um outro sistema de ensino, e é então que procuro a *School For New Dance Development* em Amesterdão, onde completei pós-graduação na área da Nova Dança. Aqui consegui descobrir todo um mundo novo, onde tive possibilidade de experimentar várias técnicas: *alignment-release*; *contact-improvisation*; *body-mind-centering*; Hawkins; técnicas de improvisação, performance-improvisação, composição em tempo real (técnicas desenvolvidas nos EUA desde os anos 60, até aos dias de hoje, que constituem ferramentas para os mais variados estilos de dança). Este percurso de dois anos representou uma verdadeira revolução no meu percurso artístico. Tive o privilégio de partir de um discurso clássico, neoclássico e conservador, para um discurso pós-modernista difundido maioritariamente pelos EUA. Aqui consegui retirar ferramentas basilares para qualquer tipo de técnica. Esta escola conduziu-me a técnicas que podiam existir como base de outras técnicas. É comparável a aprender as letras do alfabeto, para depois estar apto a aprender qualquer língua ocidental.

Segundo Eugénio Barba (1991, cit. por Borzilo, 2012, p. 23) : “No nosso teatro, o treinamento sempre consistiu num choque entre a disciplina – a forma fixa do exercício e a superação desta forma fixa, do estereótipo, que é o exercício. A motivação desta superação é individual, diferente para cada ator. É esta motivação que decide o sentido do treinamento” Neste texto podemos substituir a palavra ator por bailarino, que a problemática é exatamente a mesma. É muito importante também a expressão empregue por Barba – “aprender a aprender” (Barba, 1991, cit. por Borzilo, 2012, p. 24) , que se aplica de igual modo ao treino do ator ou do bailarino. Esta forma de aprendizagem, passa primeiro por ir a si próprio para

Uma Nova Medida de Esforço

depois integrar qualquer técnica, adaptando-a vivamente à sua própria condição. Obviamente que esta forma de encarar o treino do intérprete implica mais responsabilidade por parte do professor e do aluno, em que ambas as partes estão em constante diálogo e adaptação aos momentos de assimilação e aprendizagem.

De volta a Portugal, estabeleci um percurso mais ou menos accidental, em que trabalhei como intérprete com artistas na área da dança e do teatro, que me enriqueceram bastante, no sentido de ter tido acesso a várias propostas metodológicas e diversas formas de fazer.

Aos 25 anos tive uma grande lesão na articulação coxo-femural, que ditou também uma grande mudança de rumo. Tive de parar de fazer audições e de trabalhar com qualquer coreógrafo ou encenador, pois segundo os médicos teria de deixar de dançar.

Por esta razão, anos mais tarde, resolvi fazer uma associação cultural, de modo a poder desenvolver o meu trabalho artístico. É assim que nasce *a menina dos meus olhos, associação cultural*, que existe há 10 anos. É através desta associação que tenho conseguido desenvolver um trabalho que começa a definir uma identidade própria. Esta identidade passa por construir a dança nos seus vários aspetos: coreografia, interpretação, formação e produção.

Este percurso foi ditado pelas necessidades, num aparente acaso. Por questões de sobrevivência, tive de dar aulas e comecei também a dar oficinas, paralelamente ao trabalho artístico. Sem saber estava a começar a desenvolver algo único no meu processo, em que o trabalho de formação se ligou com o trabalho artístico, no sentido em que se alimentaram mutuamente. Esta formação desde logo começou a abranger um vasto leque de contextos culturais e de faixas etárias, em que sentia que os temas dos meus trabalhos emergiam desta convivência e das necessidades que ia observando à minha volta. A partir de processos de

Uma Nova Medida de Esforço

aulas, encontrei temas para projetos e seguidamente *devolvia-os* à comunidade, através de espetáculos, conversas, exposições fotográficas do processo criativo e oficinas de espetáculo.

Em 2006, após várias experiências desta natureza, decidi tirar o curso de Dança na Comunidade, no *Fórum Dança*, que reforçou esta vertente de ligação entre as comunidades e os processos criativos. Este curso, veio também pacificar a minha questão sobre a separação entre a Arte e a Pedagogia, sendo que percebi que não é necessário mudar de papéis de artista para professora, mas sim é importante assumir o papel de artista que partilha os seus processos criativos com diferentes realidades culturais.

Mais ou menos de forma semelhante, se operou o encontro com a produção. Como se sabe em Portugal a figura do produtor é recente, se pensarmos em artes performativas e, mais especificamente em dança. Como tal, a dança nos últimos anos para se desenvolver, teve que contar com os próprios coreógrafos. Penso que ainda faço parte desta geração de artistas que formaram a sua própria associação, e a dirigiram a nível de produção e artisticamente, devido à precariedade constante nesta área. Esta relação não foi nada pacífica e por muito tempo foi extremamente conflituosa no meu caso pessoal. Mas o conflito deu uma volta muito grande, aquando de uma aula de Teatro de Movimento com o professor Luca Aprea e Stephan Jürgens. Nesta aula, algo de muito importante se revelou: o professor Luca andava à procura de um objeto cénico para o nosso exercício que se estava a demonstrar difícil de encontrar, e foi aí que ligou todo o processo no sentido da dramaturgia. Referiu que a produção fazia parte da dramaturgia e do processo metodológico do trabalho. Tudo o que acontece num processo, faz parte dele, influencia e é influenciado, até ao produto final. De imediato comecei a encontrar referências no meu trabalho que vinham a sustentar esta ideia.

O que toda esta experiência me levou a compreender é que o lugar da Técnica³ é o mesmo da Dramaturgia, da Produção e execução de um objeto artístico. Tudo faz parte de uma só coisa que influencia e é influenciada, num movimento perpétuo e holístico.

Este percurso individual que é aqui descrito, mais do que pretender ser uma autobiografia, representa uma partilha de um processo, e ele próprio representa um caminho de *ação sem ação*, ou seja, um percurso ditado por uma série de circunstâncias, mais ou menos casuais, que, aproveitando o curso natural dos acontecimentos, me encaminharam a este momento presente.

E eis então que estão reunidas todas as componentes que me fazem chegar à criação de *O Peso de Uma Semente*. Esta foi a primeira peça que produzi na sua totalidade, coreografei diretamente para duas comunidades de jovens distintas, com a componente de formação, e entrei como bailarina. Contando com uma equipa de criativos na área da música, cenografia e luz, encontrei um objeto que passou por todas as suas componentes.

Dentro deste meu percurso, vários aspetos contribuíram para a identidade de um trabalho de quinze anos. Sinto que tive o privilégio de passar um pouco pela história da dança – clássico, neoclássico, moderno, jazz, dança espanhola, contemporâneo; e também o privilégio de presenciar aquilo a que viria a ser todo o nascimento e desenvolvimento da dança contemporânea em Portugal nos últimos vinte anos. E finalmente o surgimento de uma segunda fase – a relação da dança com a comunidade e o surgimento dos serviços educativos.

A questão deste objeto de estudo, vem desta alargada experiência de várias técnicas e abordagens de técnicas. Por um lado o clássico veio trazer um rigor, sistematização e possibilidade de encontrar metodologias, em que a exploração de novas formas se tornam

³ O termo “Técnica” (do grego, τέχνη (téchne), cuja tradução é arte, é uma definição que me parece muito pertinente neste estudo, ou seja, arte e técnica estão intrinsecamente ligadas.

difíceis de sistematizar, encontrando o rigor do clássico, na imprevisibilidade da experimentação contemporânea. A dança, neste meu percurso, sempre representou um espaço de libertação por um lado, e por outro, de voltar a si. A repetição proposta nas aulas de dança, permite uma experiência de religar o corpo, de forma a transcender as suas limitações e dificuldades. Por outro lado, por mais que se repita, o corpo está sempre diferente, e como tal é fascinante perceber estas mudanças através da repetição. A dança, dentro de um formato clássico e tecnicista, devolve-nos o poder do ritual, algo tão importante em sociedades religiosas, e que na nossa sociedade secular se cristalizou um equívoco inerente à necessidade do constantemente novo. A dança situa-nos no nosso corpo, no espaço e no tempo, e através de *rituais de repetição* consegue-se encontrar o irrepetível.

Por outro lado, a possibilidade de descobrir técnicas que utilizam outra consciência global do corpo, respeitando e potencializando a sua anatomia de base, vieram trazer esta necessidade de pesquisa de ***uma nova medida de esforço***, materializada num espetáculo *O Peso de Uma Semente* (cf. sinopse p. 14). Na realidade esta peça extrapolou o domínio da exploração do movimento, passando para questões mais abrangentes da nossa realidade atual.

2.4. Um conceito paradoxal

Nesta vivência de quinze anos de trabalho na área da dança (e um pouco na área do teatro também), algo esteve sempre presente como questão subjacente ao meu processo: “Qual a relação entre o ***esforço*** e o processo criativo?”

Desde a preparação do corpo (em que tenho a oportunidade de passar por disciplinas bastante rigorosas que apelam ao esforço como um ganho, assim como por técnicas que apelam ao *menor esforço*); até ao questionamento propriamente dito: “De onde vem uma peça?; De onde emerge?; Qual a medida de ***esforço*** para a sua construção?”; passando pela sua transmissão a comunidades quer de profissionais do espetáculo, como de não-

Uma Nova Medida de Esforço

profissionais, e finalmente, na produção e gestão de uma associação que visa dinamizar, sintetizar e difundir os ideais inerentes a estes conceitos.

Faço aqui uma menção às categorias de esforço a que me refiro, durante toda a minha experiência pessoal, relacionados com a experiência da dança: esforço muscular e físico – trabalho insistente e continuado nos limites de flexibilidade, preparação para saltos, para elevações, trabalho de resistência, de equilíbrio, de postura fora dos padrões naturais; esforço mental – o rigor de coreografias complexas e fixas, com base no movimento do coreógrafo, a coordenação com outros bailarinos, a ligação com o espaço, relação rigorosa com som ou imagem; esforço emocional – dançar coreografias com as quais não existe identificação, executar o movimento que é imposto e não é do próprio, e para o qual não se está preparado, questões de incompatibilidade relacional, falta de convicção no trabalho artístico do coreógrafo.

Este paradoxo, por observação, reside substancialmente mais na qualidade, do que na quantidade de esforço. Como já foi referido anteriormente, o conceito de *agir sem agir*, passa por observar o que se passa à volta, ou seja estar integrado em determinado contexto e perceber o fluxo do que está a acontecer. Se estamos demasiado agarrados a conceitos ou ideias pré-concebidas, provavelmente a realidade (eternamente em mudança) escapa-nos e por isso acabamos por impor algo que parte de uma educação ou conduta previamente estipulada, em vez de aceitar a fluência do presente e agir de acordo. Ora isto não quer dizer não fazer, mas passa por um fazer sem projeto. Também não quer dizer que estamos completamente à deriva, pois, se estamos especialmente atentos a determinadas problemáticas, então é natural que o fluxo que se gera à nossa volta seja de uma natureza específica, gerando um sistema. Aqui entra a improvisação com estrutura: construo um sistema e deixo-me existir dentro dele, sem impor a minha vontade ou as minhas ideias (ver serendipidade (cf. p. 32)).

2.5. Metodologia de trabalho

“...love consists in giving what one does not have. Of course this is a definition by impossibility, because how can you give what you don't have? (...) To give what I don't have is precisely not to give something I would have, so it must mean not to give anything of the order of anything that could be given.”⁴

(Lacan, cit. por Nancy, 2001, *Love and Community*)

Neste tópico, reporto-me ao que constituiu uma base de referência geral para todo o projeto, e formou os alicerces de uma metodologia de trabalho.

No início de tudo, a maior preocupação residuiu no *agir sem agir*, o paradoxo mencionado anteriormente. Tentei limpar-me da minha última criação e esvaziar-me das minhas metodologias anteriores. Ter uma *folha em branco*, não saber por onde começar, partir de um desconhecido. Esta zona é assustadora e ao mesmo tempo excitante. Comecei por fazer duas coisas: ler alguns livros que menciono na bibliografia, e observar uma semente a germinar. Esta segunda experiência foi mais importante para o solo da peça, por isso não abordo neste estudo.

Neste início, veio-me então uma questão: “como se desenvolve uma metodologia com base no *agir sem agir*? “(cf. item 2.2. conceito de esforço p. 15). Tudo parece escorregadio e paradoxal. Quero encontrar algo, mas logo a seguir sinto que estou a impor esse algo; ou que encontro as minhas soluções de sempre.

⁴ Tive a necessidade de manter esta citação tal como encontrada e traduzida seguidamente, pois é essencial ler no seu original:

“... O amor consiste em dar o que não se tem. É claro que esta é uma definição por impossibilidade, pois como se pode dar o que não se tem? (...) Dar o que eu não tenho é precisamente não dar algo que eu teria, então isto deve significar não dar nada da natureza de qualquer coisa que possa ser dado.”

Curiosamente ao iniciar a pesquisa para este trabalho, tive a necessidade de encontrar uma bibliografia que veio enquadrar e restringir o conceito de *esforço*, uma vez que este pode ter muitos significados e referências. Mas neste caso específico da minha pesquisa sobre o *esforço*, é a possibilidade de propor uma forma de criar em que o mesmo seja questionado, e que por força de um religar de Natureza e a Humanidade, possa criar e mudar alguma forma de fazer e pensar em dança.

Por um lado existem quinze anos de um percurso com referências a coreógrafos e correntes de dança e por outro, a seleção de autores relacionados com outras áreas para além da dança, pois quis integrar ao meu estudo com aspetos sócio-político-filosóficos. A integração de conceitos ligados a outras áreas – artes visuais, agricultura, filosofia, política – passa por uma compreensão de que o esforço físico está intrinsecamente ligado com outros níveis de experiência de vida. Um bailarino, antes de mais é uma pessoa, que existe em determinado contexto, inserindo-se num tempo, espaço e cultura que vai influenciar o seu nível de sintonia, e determinar a sua postura como intérprete e improvisador.

Esta pequena viagem ajudou-me a sair do meu lado conhecido e do meu constante controlo e planeamento de ensaios ou de aulas, e levou-me para uma outra forma de estar. Se no passado estruturava uma sessão de ensaios ou aulas com exercícios rigorosamente preparados, com princípio, meio e fim, neste processo optei por delinear questões a serem trabalhadas, ter tópicos de abordagem, e depois em contacto com os alunos/bailarinos diretamente encontrar os exercícios. Atualmente aplico esta metodologia cada vez mais no meu processo, em que a observação *in loco* vai ditando mais o que se vai passar, do que a imposição de ideias pré-concebidas.

2.5.1. Referências para este estudo

Uma grande referência para este projeto é *A Revolução de Uma Palha: Uma Introdução à Agricultura Selvagem* de Masanobu Fukuoka (1975). Este autor refere-se ao

princípio da discriminação e da não-discriminação como dois caminhos do conhecimento humano, que geram confusão. No caminho da discriminação, segundo este autor, o Ser Humano tem uma imagem vazia da Natureza, organizando-se unicamente numa experiência lógica. Desta forma o indivíduo isola-se da Natureza. “O conhecimento não discriminatório produz-se sem esforço consciente da parte do indivíduo quando a experiência é aceite tal como ela é, sem interpretação da inteligência” (nota da tradutora, p. 122). Segundo Fukuoka “Não há outro meio de atingir o conhecimento não-discriminatório senão a intuição direta (...) é na realidade um conhecimento de origem indizível” (Fukuoka, 1975, p. 122). Os conhecimentos discriminatórios ditados pela filosofia e pela ciência são processos temporários de entendimento, que nos ajudam a situar, mas constituem um meio transitório.

A qualidade de *esforço* aqui mencionada reside no não-fazer, não-actuar sobre, e estar, intuir sobre aquilo que já existe, que já ali está. Esta foi uma pista essencial na busca de uma metodologia que propõe *uma nova medida de esforço*. O não-fazer permite-me descobrir o que já existe e encontrar o lugar anterior a tudo.

Ter a percepção de ser um veículo de algo maior, quase como uma referência à arte medieval. Como dentro e fora são uma coisa só, então nada crio, mas sim as coisas podem ganhar forma através de mim. Quero com isto dizer, que as ideias existem fora do domínio racional, controlável e compreensível, se me permitir a estar em pleno, só a observar, então poderei receber a informação e transformá-la, em vez de ter a intenção de fabricar e originar ideias.

Estabeleço uma sintonia – plataforma de entendimento comum – com o material a trabalhar, e desta forma desenvolve-se uma intuição inerente ao trabalho. Parte-se de algumas pistas para o projeto, mas acima de tudo, está-se receptivo ao que já lá existe.

Este é o lugar em que o *esforço* se torna realmente interessante.

Claro que isto implica um treino específico, pois estamos completamente programados a agir de acordo com o conhecimento discriminatório. Mas a Arte muitas vezes dá-nos esta possibilidade de entrar numa outra plataforma de entendimento com o que nos rodeia.

Jean-Luc Nancy (2001) refere no seu artigo *Love and Community*: “To give is to give up” (dar é desistir). Este aparente paradoxo, parte da citação de Lacan acima mencionada, e resume a sintonia que procurei neste últimos meses de criação. Uma metodologia de largar o que se pensa que se tem, para dar espaço a algo único acontecer.

Outras passagens deste artigo que se articulam com as minhas ideias de pesquisa são: “... to give needs to be imperceptible” (o dar precisa de ser imperceptível); “... with the nothing, one has always to think that ‘nothing’ is not nothing. Nothing is something, it is a something of no thing.(...) What is no-thing? This is I would say is everything which is not a thing”⁵.

Abandonar, ceder ou *largar*, é nestes conceitos que vamos encontrar uma nova proposta de encarar o *esforço*, entrando no domínio para lá da matéria, que reside no domínio do imperceptível, que reside no que não é objeto, e que vai para lá do sujeito. É a partilha de um espaço entre. Daqui dá-se a oportunidade de trabalhar a medida de *esforço* certa, tal como sugere Arquimedes, quando afirma que precisa do ponto certo para mover o Mundo.

Por isso a noção de espaço é absolutamente fulcral no estudo desta metodologia, pois é nela que reside toda a informação e a possibilidade de tudo acontecer. E a palavra-chave neste caso é *ceder* em oposição a *impor* ou *tentar*.

“Sharing nothing, sharing the space between”⁶.

⁵ “com o nada, temos sempre de pensar que ‘nada’ não é nada. Nada é alguma coisa, é uma coisa de uma não-coisa. (...) O que é uma não-coisa? Isto eu diria que é tudo o que não é uma coisa”.

Jean Luc Nancy afirma que dar é “abandonar” ou “ceder”, é neste ponto que vamos encontrar uma ausência de *esforço*, entrando no domínio para lá da matéria, que reside no domínio do imperceptível, que reside no que não é objeto, e que vai para lá do sujeito. É em última instância a partilha de um espaço entre. Daqui dá-se a oportunidade de trabalhar a *medida de esforço* certa.

Ao conceito de *esforço* associo o conceito de Ecologia, tendo em consideração que esta ciência se ocupa com algo muito importante que é a interação entre o meio e o Ser Humano. Dentro desta lógica de encarar o esforço, reside a importância desta ligação de interação, para se desenvolver uma percepção e sensibilidades próprias. A cada momento de ação, é importante estar ligado a um todo, aceitando o que existe, para daí se conseguir construir algo com a medida certa.

Hundertwasser, o pintor das cinco peles, um arquiteto e pintor austríaco que nasceu no início do século XX, desenvolveu a teoria das cinco peles. Ele acreditava que o Ser Humano tinha cinco peles: a sua epiderme, a sua roupa, a sua casa, o seu meio social e familiar, e a pele planetária. Segundo o autor, todas estas peles se encontram em estrita relação de harmonia e criatividade. A Arte a seu entender, estabelece a ponte entre o Ser Humano e a Natureza.

A questão do *esforço* é muito pertinente aqui, num sentido de causa e consequência. Admitindo esta relação entre as diferentes peles, e que todas elas são manifestações e se manifestam no Ser, então a medida e qualidade de *esforço* que lhes imprimo condicionarão tudo o que me rodeia. Este fator é fundamental para um processo criativo, no sentido de ditar uma técnica, uma dramaturgia e uma intuição singulares.

Para um desenvolvimento de uma metodologia própria, este artista foi sem dúvida uma referência essencial, ligado à questão da intuição, da cedência e do espaço entre as

⁶ Partilhar o nada, partilhar o espaço entre.

coisas. Tudo emerge de um movimento micro para um movimento macro e vice-versa. Mais uma vez, agindo sem agir, as diferentes peles emergem e nutrem o processo e são nutridas pelo mesmo. Tudo está ligado e faz parte de um processo, tal como produção, coreografia, interpretação, pedagogia e dramaturgia. Com esta sintonia, gera-se uma coerência de um sistema que se autossustenta.

A partir de um artigo escrito por Antônio Ribeiro de Almeida Júnior (1994), *A ideia de corpo: Suas relações com a Natureza e os assuntos humanos*, continuei esta integração da relação num sentido lato destes elementos que constituem a pesquisa inerente ao *esforço*. Este autor aborda historicamente a noção de corpo, numa perspectiva marxista, para que se compreenda esta ligação entre corpo, técnica, trabalho, relações com a Natureza e o desenvolvimento das sociedades.

Segundo a concepção de Marx: “A Natureza é o *corpo inorgânico* do Homem, a saber, a Natureza na medida em que ela mesma não é corpo humano. O homem *vive* da natureza, significa: a natureza é seu corpo, com o qual tem de permanecer em constante processo para não morrer” (Fernandes, 1983, cit. por Ribeiro, 1994, p. 155). O corpo do homem estaria assim dividido entre a parte inorgânica, não-humana, e a parte orgânica – humana. Mas existe assim uma fusão, na qual por vezes é difícil delimitar o inorgânico do orgânico. Observando a relação com o ambiente social, Marx define o pré-capitalismo: “A terra seria o corpo inorgânico do homem, seria a extensão da sua subjetividade” (Fernandes 1983; cit. por Ribeiro, 1994, p. 155). Já no capitalismo, sendo grande parte do corpo inorgânico definido pela mercadoria, o corpo orgânico e inorgânico encontram-se desligados ou separados.

O objeto torna-se então mais importante do que o homem, sendo o trabalhador um acessório de toda uma máquina de produção.

Uma Nova Medida de Esforço

Atualmente, penso que toda a sociedade globalizada, neste sistema baseado na mercadoria e cada vez mais afastada da Natureza – ou de uma parte deste *corpo* referido por Marx – teve de transformar tudo em *esforço*. Em vez de encarar a ligação entre Homem e Natureza como fator de potenciação e de produção, ao mercantilizar terá de usar muito mais energia do que a necessária, destruir recursos naturais, e gerar toda uma dependência deste sistema. A crise atual verificada na Europa e EUA resulta deste desligar de um espaço que contém em si tudo o que poderá gerar vida, partindo de uma crise de valores e chegando a uma crise económica e financeira. Em vez disso, temos de fabricar tudo, e como este não é um sistema harmónico e autossuficiente, cada vez tem de se produzir mais, gerar mais desperdício, trabalhar mais. Estamos a chegar ao limite do *esforço*, enquanto Humanidade.

É neste momento que sinto a necessidade de voltar a Arquimedes, com o ponto certo se pode mover o mundo. Se nos propusermos a existir com o que já cá está, então quase nada teremos de fazer.

Quando se abre o espaço ao presente, é muito mais provável gerar-se espaço para acontecer o imprevisível, pois estando sintonizados no agora, tudo pode existir. Ao reconhecer esta imprevisibilidade, estamos a deixar algo de novo entrar. A questão é como deixar desenvolver esta novidade, continuando com a atualização a cada instante desta sucessão de momentos presentes. Nassim Nicholas Taleb (2007) explica a teoria do *Cisne Negro* que vai de encontro a este estudo: “Um *Cisne Negro* é um acontecimento altamente improvável que reúne três características principais: é imprevisível; produz um enorme impacto; e, após a sua ocorrência, é arquiectada uma explicação que o faz parecer menos aleatório e mais previsível do que aquilo que é na realidade.”

Dar espaço neste presente ao que não se está à espera. Constitui por si um momento de ausência de *esforço*. É preciso uma sintonia muito grande para poder deixar entrar este

momento. Toda a novidade surge no momento de reconhecer a imprevisibilidade e torná-la momento presente.

A preparação para o trabalho consiste em identificar todos os momentos de transformação ocorridos pelo movimento e que criam grandes alterações na relação com o espaço. Estar pronto para receber o momento presente.

Como grande referência a uma busca de metodologia reside a escuta do *momento presente* – uma série de momentos de atualização que são irrepetíveis. É tudo o que existe aqui, agora. É um estar sem projeto. É necessário uma sintonia própria. Estar no momento, não agarrar nada para a frente e para trás. É aqui que reside o espaço de não composição. Dizer *sim* em cada momento. Uma das chaves para o trabalho ***uma nova medida de esforço***. Carregar constantemente o passado e projetar-nos no futuro, coloca-nos necessariamente em permanente ***esforço***. Encontrei este treino para esta sintonia nas aulas de movimento de Luca Aprea e Stephan Jürgens em 2012.

De referir também o conceito de serendipidade (*serendipity*), mencionado numa aula com Stephan Jürgens, que ajuda ao entendimento destes processos. É um termo que se refere às descobertas afortunadas feitas, aparentemente, por acaso. Muito aplicado na ciência que está repleta de casos que podem ser classificados como de serendipidade. Nos dias de hoje, é considerado como uma forma especial de criatividade, ou uma das muitas técnicas de desenvolvimento do potencial criativo de uma pessoa adulta, que alia perseverança, inteligência e senso de observação. Deixar-se levar pelo aparente acaso das coisas, mas estar preparado para as receber. Como sintetiza a seguinte afirmação atribuída a Louis Pasteur: “O acaso só favorece a mente preparada” .

Finalmente gostaria de referir um princípio taoista aderindo à ideia de regresso precoce – *origem do movimento* – como o culminar desta metodologia com ***a medida certa de esforço***, transporta-nos à origem do movimento. Depois de explorar, tentar e errar, será o

encontrar o princípio das coisas e os princípios do movimento. Onde o movimento inicia e acaba? O que o provoca?

Em resumo, os principais alicerces desta metodologia de trabalho, são:

- *ação sem ação;*
- intuição (segundo a não discriminação);
- ceder, largar, abandonar;
- encontrar o espaço entre;
- sintonizar as várias camadas que envolvem a micro e a macro escala;
- voltar ao conceito de Natureza como corpo inorgânico do Homem;
- sintonizar o momento presente;
- origem do movimento;
- serendipidade.

No Capítulo III, desenvolvo estes princípios ligados com a dança e algumas referências coreográficas em metodologia aplicada em palco.

2.6. O peso como metáfora poética

Uma das grandes descobertas da dança contemporânea é a importância do peso, não somente como factor de movimento, de uma perspectiva biomecânica, mas como desafio poético primordial. Em primeiro lugar através da aceitação do peso: ‘Uma das maiores descobertas da dança moderna’ recorda Cunningham, ‘é a utilização da gravidade do corpo a partir do seu peso, isto é, ao contrário de negar (e por isso afirmando) a gravidade e a sua ascensão, o corpo obedece à gravidade deixando-se conduzir para o chão’. Aceitar o peso e trabalhar com ele como se trabalha uma matéria viva e produtiva têm constituído o princípio fundador da modernidade da dança.

(Louppe, 1997, p.104)

Reportando-me ao título desta peça, pretendo sugerir uma poética própria ao espetáculo, em que o peso é entendido no seu sentido concreto e ao mesmo tempo abstrato. As sementes têm vários pesos, e têm especializações de locomoção consoante a sua especificação de ciclo reprodutivo. De um modo geral, são leves, e têm uma complexidade própria no seu sistema. Por outro lado há uma simplicidade muito grande no seu processo – está preparada a aceitar

que os agentes exteriores (gravidade, vento, água, sol) façam o seu papel. Portanto este peso, que é tão leve, consegue gerar uma imensidão de vida. A semente por si, no seu respeito à gravidade, gera vida, afirmando o movimento natural. E é interessante que esta descoberta da aceitação da gravidade, seja uma das grandes revoluções em dança, após toda a corrente clássica e neoclássica. Foi a partir destes elementos físicos concretos, que parti para uma construção de elementos coreográficos basilares – peso, massa, gravidade, espiral, ordem e caos.

No tratamento do peso, o controlo por parte do sujeito e o abandono à atração da gravidade são dois polos através dos quais se articula a poética do peso. A ‘morte vertical’, evocada por Doris Humphrey, retira a sua estagnação do peso total do corpo fixado pelos tensores: um trabalho de manutenção pelos ‘contínuos ajustamentos’ de todo o tecido corporal. Para se escapar, para libertar o próprio peso, são necessárias duas formas de movimento: o balanço (swing) e a queda (fall). (...) o corpo liberta-se da ‘morte vertical’ quando o peso do corpo se abandona à sua própria inclinação. Encontra-se sempre próxima de um balanço (e por isso de um ritmo), mas carece do seu movimento de retorno. Cada movimento é uma queda diferida, e é no modo como se difere essa queda (por sinal absolutamente aguardada) que nasce a estética do movimento.

(Louppe, 1997, p.104)

Os diferentes níveis, a queda, a transferência de peso e o balanço são elementos sempre presentes neste prólogo, como forma de materializar este peso, dando-lhe uma infinidade de possibilidade de significados. O *esforço* está sempre a ser questionado nesta parte do espetáculo, onde muitas vezes a densidade intercala com a leveza, os corpos poderão parecer mais abstratos ou concretos, tal como os movimentos da Natureza, que apresenta ritmos, formas e estados, completamente inesperados.

3. CAPÍTULO III– METODOLOGIA DO PRÓLOGO DE O PESO DE UMA SEMENTE

3.1. Introdução do capítulo

Neste capítulo, em primeiro lugar, faço uma descrição sobre todas as partes que compõem o prólogo, para um melhor entendimento e facilitação da identificação da complexidade de cada uma delas.

Segue-se uma análise metodológica mais aprofundada no que se refere este objeto de estudo. Identifico que tipos de improvisação são utilizados no objeto final, identificando conceitos-chave de *partitura* ou *score*. Depois passo a uma análise mais aprofundada de cada parte e a metodologia aplicada a essa mesma parte.

Finalmente, através do estudo de caso do prólogo de Guimarães e de Lisboa, estabeleço comparações dos diferentes processos e de como as mesmas temáticas foram abordadas num lado e no outro.

Para este capítulo é importante recorrer-se aos Anexos. O Anexo 1 é um dvd, com os dois prólogos: o de Guimarães (intitulado de CCVF), encontra-se do lado esquerdo do menu; o de Lisboa (intitulado de MM) situa-se do lado direito do menu. O Anexo 2 relata um exercício específico de Steve Paxton, como forma de se compreender uma das partes deste prólogo, para mim a que sintetiza toda esta peça (cf. pp. 55 a 57).

3.2. A peça – Descrição do prólogo

Uma vez que esta análise restringe-se ao estudo e análise do prólogo, debruçar-me-ei apenas na estrutura do mesmo.

Com uma duração total de aproximadamente 17 minutos, este início conta com 5 partes, que irei nomear de forma a facilitar o discurso sobre estrutura e metodologia.

1. Encontro com o Espaço Invisível (Anexo 1 – # 01 CCVF/# 01 MM⁷, 0'00'' – 04'26'')
2. Pequena Dança (Anexo 1 – # 02 CCVF/# 02 MM, 04'27'' – 07'19'')
3. Partículas felizes (Anexo 1 – # 03 CCVF/# 03 MM, 07'20'' - 12'00'')
4. Entrosamento (Anexo 1 – # 04 CCVF/# 04 MM, 12'01'' – 13'00'')

⁷ CCVF – designação para Centro Cultural Vila Flor, Guimarães; MM – designação para Maria Matos, Lisboa.

5. Massa (Anexo 1 – # 05 CCVF/# 05 MM, 13'01'' – 17'00'')

3.3. Metodologia aplicada em palco

3.3.1. Identificação de formas de improvisação do prólogo

Antes de entrar em pormenor em cada uma das partes deste prólogo, identificarei duas questões para a compreensão da metodologia utilizada no projeto: 1. Que formas específicas de improvisação são aqui utilizadas; 2. definir o conceito de *partitura* ou *score*.

Mara Francischini Guerrero (2008 p. 1 e 3) define 2 formas de improvisação: (1) “improvisação sem acordos prévios” (categoria na qual se integra por exemplo a *jam-session*, que não faz parte deste estudo); (2) “improvisação com acordos prévios” – esta forma foi utilizada no prólogo e ainda se subdivide em duas classes: “2.1. improvisação em processos de criação; 2.2. improvisação com roteiros”. Na primeira parte do prólogo – Encontro com o Espaço Invisível – foi claramente utilizada a improvisação em processo de criação ou seja, a improvisação aqui foi uma fomentadora da investigação que posteriormente foi fixada como material coreográfico.

O resto das partes que compõem o prólogo, na sua generalidade, pertence à categoria de “improvisação com roteiros” que Guerrero (2008, p. 4) define como:

... regras prévias, relativas a condições e possibilidade de ocorrência da improvisação... os roteiros servem como parâmetros, definindo: desenvolvimento da improvisação; e/ou tipo de movimentos; e/ou relações entre dança e outras linguagens (...) São restrições pré-determinadas a serem agenciadas durante a apresentação, mantendo autonomia do artista sobre a composição. Dunn experimentou algumas estruturas desse tipo (...) como por exemplo agir entre essas regras gerais: (1) entradas e saídas; (2) como habitar o espaço, com várias ocorrências simultâneas; (3) articulação da estrutura das coreografias com liberdade de trânsito da improvisação.

Outro conceito muito importante de definir é o de *partitura* ou de *score*, para depois se perceber os pressupostos de cada uma das partes que adiante descreverei. Myriam Van Imschoot (2011, p.7) faz uma reflexão acerca do uso de *partitura* em dança (termo importado da música, mas que ganhou outras formas e autonomia própria em dança):

a prática da dança nunca reservou estritamente o uso do termo ‘partitura’ a um objeto específico, codificado numa notação em papel, indicando um corpo de trabalho que pode ser instanciado com grande rigor numa performance. (...) a maioria das partituras em dança não aspira a nenhuma forma de ‘autonomia’ ou de ‘autossuficiência’: são instrumentos de trabalho cujo uso é *ad hoc*, local, e que na maioria das vezes vão de par com acordos comunicados verbal ou fisicamente.

O termo inglês ‘score’ é mais amplo do que ‘partitura’ – (...) o coreógrafo francês Mark Thompkins levou ao seu sentido mais vasto ao definir a partitura na sua prática de improvisação, como ‘determinação de um ou mais parâmetros para tomar decisões em plena ação’. De forma semelhante, quando Lisa Nelson fala de *Tuning Scores*, não se refere de maneira nenhuma a uma partitura escrita, mas a um conjunto de acordos e de instrumentos partilhados que juntos constituem ‘um sistema de comunicação e de feedback para um grupo de jogadores’. Os bailarinos servem-se de ‘apelos’ (‘para’, ‘vai’, ‘substitui’, ‘vira’, ‘repete’, ‘acaba’, etc.) que funcionam como ferramentas de edição e lhes permitem coreografar as atividades da performance sobre o terreno. Em certa medida, seguir uma partitura neste caso assemelha-se mais a um processo de aprendizagem e de reconstituição das ‘regras’ de um jogo do que a seguir um conjunto unilateral e linear de direções.

Ora é precisamente esta ideia de jogo, regras e tarefas, que se tornou essencial para a construção de uma metodologia aplicada posteriormente em palco. É importante referir que este sistema de jogo é muito útil para se trabalhar em diferentes contextos de relação com a dança, no sentido em que todos têm entendimento sobre *jogo* independentemente da sua formação de base.

3.3.2. Aprofundamento da metodologia em cada uma das partes

Para cada uma destas partes acima mencionadas em descrição do prólogo, foram encontradas premissas de exploração e regras específicas, de modo a que cada uma encerrasse um sistema coreográfico (se analisarmos a Figura 2 de Lampert, p. 10 – os níveis de improvisação situaram-se inicialmente entre 3 e 4 – conectividade e numa fase posterior entre 5 e 6 – improvisação estruturada, tal como mencionado anteriormente), criando uma lógica própria, exceptuando a parte 1 – Encontro com o Espaço Invisível. Esta lógica, apesar de aleatória, tem um grau de previsibilidade e constitui por si a coreografia. Existe todo um treino do intérprete para aqui chegar, trabalhando sempre na restrição deste sistema. Tal como na Natureza, podemos observar a aparente aleatoriedade e caos, observando mais cuidadosamente, verificamos que, em cada sistema existem códigos muito específicos que os

regem, gerando toda uma orquestra de várias coreografias que geram a diversidade e a beleza destes organismos, e tornando a suposta imprevisibilidade previsível.

E aqui reside uma possibilidade de *uma nova medida de esforço*: encontrando os denominadores comuns de uma comunidade, consegue-se construir uma linguagem onde cada um tem a sua liberdade para criar. Assim respeita-se o corpo do intérprete, a sua individualidade, gerando-se a diversidade na uniformidade sugerida por esta improvisação estruturada.

No caso de Guimarães e Lisboa, os seus denominadores comuns seriam a faixa etária, e daí a pertinência da temática; a vontade de participar num projeto que envolvesse processo criativo e estar em cena; interesse pela dança; desconhecimento face a metodologias de improvisação na área do movimento; inexperiência face a uma escuta do corpo, do espaço e dos outros, de acordo com este novo sistema.

Analisando cada uma das partes encontraremos as suas características intrínsecas.



Figura 3. Primeira Parte - Encontro com o Espaço Invisível (foto Beatriz Tomaz)

Uma Nova Medida de Esforço

A primeira parte é a única que obedece à definição de “improvisação com acordos prévios – em processo de criação” tal como descrito anteriormente, pois é uma parte fixa, onde cada intérprete se relaciona com o espaço invisível, que mais tarde virá a ser o espaço da sedielha sonora (termo utilizado em Guimarães para fio de pesca, que foi adotado para esta peça). Esta parte, no entanto, é diferente em cada cidade onde é apresentada. E liga diretamente depois com a peça, onde são evocadas por mim durante o solo, alguns destes movimentos. Esta parte representa o antes de começar. Em ambos os casos – Guimarães e Lisboa – esta foi a parte mais diferente, apesar de ser a única não improvisada. Se nos reportarmos à questão da Ecologia, cada local tem as suas próprias características, bem como cada grupo de pessoas. Assim sendo, para lá da questão geográfica (onde curiosamente nos dois locais os participantes vinham de lugares diferentes) existem as questões do local de acolhimento, e ainda o grupo de indivíduos que em conjunto gera uma identidade própria.



Figura 4 – Segunda Parte – Pequena Dança (Foto: José Frade)

A segunda parte, a Pequena Dança, dá o início de tudo, como se a partir de um espaço invisível, enigmático e caótico, se encontrasse o espaço gravidade. Esta pequena dança surge de um exercício básico proposto por Steve Paxton, *small dance* (cf. Anexo 2, pp. 55 a 57) que consiste em estar de olhos fechados e de pé. É uma metáfora desafiante da conquista do Homem em se reclamar a posição ereta. Um dos maiores desafios da Humanidade, que vai ditar o desenvolvimento do ser humano, com toda a complexidade que o conhecemos. Mas a provocação de Paxton, é a de mostrar a sua fragilidade. O que acontece nesta pequena dança, são movimentos muito pequenos do corpo, como se este quisesse sempre resistir à gravidade, tentando relaxar, ao mesmo tempo que encontra as tensões necessárias para se manter de pé. O resultado assemelha-se a diversas pequenas oscilações de um corpo, como se fosse uma cana de bambu. Na verdade a qualquer momento podemos cair, e neste exercício de ficar de pé, temos milhares de micro-quedas que nos mantêm de pé apesar de tudo com um mínimo de esforço. Se pudesse resumir esta peça, seria neste movimento. Encerra um paradoxo muito interessante, que origina um mistério muito grande – a conquista da posição bípede exigiu um esforço enorme, e é curiosamente um ciclo repetido no nosso primeiro ano de idade.

Aliado a esta pequena dança, aparecem nesta parte movimentos muito simples: andar e cair. O andar é em si uma sucessão de desequilíbrios, de quedas e recuperações desta mesma gravidade. Partimos destas três propostas simples: pequena dança, andar e cair. Mas a complexidade da premissa foi aumentando: o cair poderia ser em vários níveis; quando um cai todos tentam cair ao mesmo tempo e depois ficam imóveis; o andar tem uma cadência rápida; tentar gerar uníssonos de pequena dança pelo menos três vezes em várias relações espaciais. A partir desta simplicidade é proposto um rigor e complexidade que consistem na matéria coreográfica. As variações neste caso, residem no espaço, tempo e relações (uníssonos, ou combinações aleatórias). Aqui temos aplicado diretamente o *score* ou *partitura*, tal como nas outras partes a seguir descritas.



Figura 5. Terceira Parte – Partículas Felizes (Foto: Ricardo Machado)

A terceira parte, partículas felizes, pretende dar corpo à ideia de que os objetos estão ligados como constelações, assim como nós estamos ligados uns aos outros. Cada um dos intérpretes seria uma partícula, e estas partículas em conjunto seriam uma *família feliz*. Como exemplo, referenciei o movimento de um bando de pássaros⁸, ou de um cardume de peixes, ou ainda as partículas de pó visíveis num feixe de luz. A questão da *família feliz* prende-se com o facto de, apesar de a informação genética ser a mesma, cada elemento ter a sua característica própria. O que quer dizer que a imitação não é linear, mas conta com a diversidade de corpos e intensões de movimento que os habitam. Nesta parte trabalhou-se uníssono, visão periférica, entradas e saídas de palco. A base de movimentos nasceu de um sistema de acumulação de tarefas simples que consiste em andar em diferentes velocidades,

⁸ Em <http://vimeo.com/58291553>, consultado a 25 de abril de 2013.

Uma Nova Medida de Esforço

estar nas posições de pé, sentado e deitado, seguir alguém, fugir de alguém, estar muito perto, estar muito longe. Cada intérprete decide no momento que ações escolher. Este sistema de ações permite que emergjam os movimentos mais básicos, retirando cargas técnicas ou vocabulários preconcebidos, para depois serem preenchidos com as qualidades individuais. Também foi trabalhado anteriormente, dentro de um sistema básico, o espaço. O exercício era muito simples, consistia em escolher um lugar no espaço onde ir, mas optar por parar a meio. Isto porque, por observação, os intérpretes têm tendência a querer encontrar um ponto final, o fim de cada espaço. Assim habitam-se os meios, criam-se pequenas tensões em cena. Daqui surgiu espontaneamente a criação um elemento sonoro.

Adicionado a esta premissa, associaram-se as diferenças de nível – percorrer da posição de pé para sentado, sentado para deitado, deitado para de pé e outras diferentes combinações. E rapidamente chegou-se ao sistema de torções como facilitador da transição dos níveis. Pude verificar que na transição de níveis, o desafiar o centro do corpo a subir e a descer, necessita de torção, como forma de equilibrar o peso da gravidade. Aqui reside a lei dos opostos – tudo o que vai para cima terá igual proporção para baixo; tudo o que vai para um lado, terá de ser compensado para o outro. Não é por acaso que observamos tantas formas da Natureza em torção: desde o nosso ADN, até à forma dos nossos ossos (como por exemplo a tíbia ou o perónio) e à maneira como se organizam em torção para manter a verticalidade; e também a observação de uma árvore que contém uma complexidade no seu sistema de torção com vista a erguer-se.

Mais tarde, quando os intérpretes começaram a ver ensaios do solo, foi-lhes solicitado que apanhassem alguns movimentos, como forma de sugerir estímulos que mais tarde seriam desenvolvidos.



Figura 6. Quarta Parte – Entrosamento (Foto: José Frade)

A 4ª parte, Entrosamento, funciona mais como uma transição do que uma cena em si. Surgiu de uma necessidade de aglomeração das partículas numa só massa uniforme. Aqui contraria-se a ideia de uma só direção, para se começar a cruzar a energia gerada pelo movimento no espaço e que se vai tornando mais e mais junta. As regras deste jogo eram pré-estabelecidas espacialmente, e, em vez de se usar o espaço todo, os intérpretes cingiam-se só a uma diagonal, e tinham sempre de passar no meio uns dos outros, mudando do nível médio para a verticalidade e no sentido contrário. Temporalmente, foram sugeridas pausas, contrastadas com velocidade. Os corpos iam diminuindo cada vez mais os espaços entre si, até gerar um só foco no espaço, e a velocidade ali diminuía.



Figura 7 – Quinta Parte – Massa (Foto: José Frade)

A última parte, massa, surge depois deste entrosamento, quando estes corpos se juntam, e vão deslizando uns nos outros, como um só corpo que se movimenta, tanto horizontalmente como verticalmente até saírem de palco numa diagonal. Esta massa dá origem depois ao solo, que nasce a partir desta amálgama de corpos.

Cada parte encerra em si a ideia de peso: temos no início um espaço invisível, que vai ser revelado por corpos que irão trazer a densidade a este vácuo; seguidamente há aqui um jogo de desafio de gravidade, em que se questiona sempre a posição ereta e as sucessivas quedas, numa metáfora da conquista pela verticalidade. Aquando da apresentação da sinopse deste projeto, foi-me feita uma observação por parte do professor David Antunes, que se referiu a esta tese como à partida uma tese falhada, pois se pensarmos que a posição bípede representa em si um enorme esforço, então a Humanidade está constantemente em esforço. E logo surgiu esta secção da pequena dança – representando esta provocação levantada pelo professor: a nossa fragilidade e força ao desafiarmos as leis da gravidade.

As terceira e quarta partes representam mais as propriedades da energia dos corpos em se deslocarem livremente pelo espaço, influenciarem e serem influenciados pelo espaço. Aqui refiro a minha grande inspiração em David Zambrano e como exemplo – *Twelves Flies went out at noon*⁹.

Por fim, a massa surge da ideia da física, associada diretamente ao peso, quantidade de substância ou de matéria, em que o seu peso varia consoante o seu estado de inércia ou de aceleração.

Os diferentes *scores* foram surgindo à medida que o contacto era estabelecido com os participantes. As regras oscilavam entre o encontro com a dramaturgia da peça, e o que ia acontecendo nos ensaios. Recordo-me que os primeiros ensaios realizaram-se sem ideias preconcebidas. Concebi alguns exercícios de base, para que pudesse observar os bailarinos, e um ou outro conceito a trabalhar. Tudo foi surgindo a partir de jogos, sendo que alguns desses jogos se foram transformando até terem o seu próprio sistema. A grande parte deste processo desenrolou-se em Guimarães, uma vez que houve mais tempo para trabalhar com os participantes.

3.4. Estudo de caso - Prólogo Guimarães/Prólogo Lisboa

Nesta parte, iremos observar as diferenças e semelhanças da metodologia aplicada em Guimarães e em Lisboa.

Optei por restringir a pesquisa ao prólogo da peça, pois o meu papel aqui foi apenas o de coreógrafa, e também porque tive a oportunidade de trabalhar com dois grupos distintos, um em Guimarães outro em Lisboa. Este estudo comparativo é extremamente útil, pois daqui se apreendem padrões de uma metodologia comum e como variam consoante os grupos em

⁹ Em <http://www.youtube.com/watch?v=NIAu9ks9UMQ> – 3min 46s – 5min 56s (consultado a 25 de abril de 2013).

questão. A riqueza deste estudo comparativo também reside na diversidade geográfica – os jovens de Guimarães vieram de várias regiões do Norte de Portugal, enquanto os jovens de Lisboa vêm de várias regiões do país. A acrescentar a isto, no primeiro caso, as suas formações eram variadas, sendo só uma intérprete formada em dança; no segundo caso, os intérpretes vieram todos do *Conservatório Nacional de Lisboa*. Muito interessante esta possibilidade de trabalho, pois se por um lado me confrontei com uma falta de consciência corporal, de movimento e de dança, pelo outro deparei-me com corpos com um trabalho extremamente codificado e com padrões de movimento que nada tinham que ver com este processo. Parti então de premissas iguais, mas a abordagem teve variações significativas. Em ambos os casos tanto o tema da peça, como a experiência em improvisação dentro destes padrões eram desconhecidos.

Debruço-me essencialmente nas seguintes questões: noção de residência artística como proposta metodológica de criação simultânea entre artistas e comunidade; noção de bailarinos enquanto intérpretes ou enquanto executantes; formação de base dos participantes enquanto condicionante de um processo criativo; noção de consciência corporal; como o material de criação é transmitido em cada um dos contextos; quais as analogias a serem retidas para encontrar uma metodologia da peça.

Tal como mencionei anteriormente, a maior parte do processo criativo desenrolou-se em Guimarães, pois a residência teve mais tempo nesta cidade, e também porque fazia parte de uma proposta metodológica do Centro Cultural de Vila Flor. Neste caso, o projeto foi destacado para o Festival *GUIDANCE* (Festival Internacional de Dança Contemporânea de Guimarães¹⁰), e ainda integrado na Guimarães Capital da Cultura 2012. Houve então por parte desta instituição um forte investimento na residência artística, e numa criação

¹⁰ Em <http://www.guimaraes2012.pt/index.php?cat=3&item=48774> (consultado a 26 de Abril de 2013).

simultânea entre a comunidade e os artistas. Aqui tivemos a possibilidade de experimentar diretamente com os jovens, e moldar o espetáculo à medida que íamos trabalhando com eles.

Logo à partida, com os alunos do Conservatório Nacional, a premissa de trabalho era outra: esta escola está vocacionada para a formação de bailarinos, com forte capacidade física e de resposta direta ao movimento. Não existe de uma maneira consciente a noção de experimentação artística, de residência, de descoberta, existe antes uma preocupação em formar tecnicamente os alunos. Os participantes no geral tinham muito pouca disponibilidade de tempo para este projeto, uma vez que, para além de uma enorme sobrecarga horária, estavam também noutros projetos. A filosofia desta escola está mais inclinada para o fazer, com muitas horas de trabalho físico árduo, tornando os alunos extremamente eficientes e aptos para companhias de repertório clássico e neoclássico. Existe pouco espaço para refletir, analisar, e ainda uma quase ausência da noção do bailarino enquanto criador.

No entanto, em Guimarães, inicialmente houve dificuldade de entendimento face a estas novas propostas, pois apesar de não terem uma formação especializada em dança, tinham ideias muito estereotipadas da mesma. Reagiram com estranheza ao facto de não aprenderem passos e de não se contar até oito. Mesmo na audição, houve muitas pessoas que vinham de experiências de dança específicas como *o hip hop* e *o ballet*, e revelaram pouco interesse por esta abordagem, ficando muito surpreendidos com as propostas.

No primeiro caso, o grupo de Guimarães, diria que estamos a lidar com intérpretes, ou seja indivíduos que criam o movimento a partir das temáticas levantadas, e no segundo caso com executantes, quer dizer, que fazem os movimentos tal como os pedimos, numa lógica de eficiência.

Logo esta primeira condicionante do tempo, foi muito determinante para as diferenças metodológicas e para o resultado final. Se por um lado em Guimarães era permitido o espaço de não saber, de pesquisa e de descoberta; em Lisboa todo este processo foi abreviado, tendo

de se encontrar soluções mais rápidas. A maior parte das vezes, o material era experimentado em Guimarães e depois adaptado a Lisboa.

A segunda grande diferença residiu na formação de base de cada grupo. No primeiro caso, o grupo era extremamente heterogéneo, em que só havia um elemento que tinha contacto com dança contemporânea (com formação no *Balletteatro* – escola profissional de dança e teatro com sede no Porto), sendo que outros vinham de aulas amadoras de teatro e ballet. Curiosamente neste grupo, a pessoa que encontrou mais dúvidas e conflitos, foi a que tinha formação no *Balletteatro* – “Sinto, talvez pela diferente experiência que tive face ao resto do meu grupo, uma dificuldade em adaptação. Quando em turma de bailarinos de dança se cria, existe uma direção ou indicações que se fazem chegar a todo o grupo de forma a, no final da caminhada do mesmo, todos os membros acabem esse percurso com e através das mesmas coordenadas e portanto, daí ao longo de criações artísticas o trabalho simplifica-se, pois todos trabalhamos a partir do mesmo nível (de conhecimento). Mas agora, eu estou a criar com outro tipo de ser e esse ser está a criar comigo. Posso dizer que o difícil é a forma de entrega, às vezes em oficina pensava se ‘devia ou podia fazer’, pois parece-me que o objetivo é trazer o ingénuo, o corpo não viciado à criação, e eu, já sou um corpo que possui a informação ‘perigosa’, pensa no sentido de performance, preocupa-se involuntariamente em ‘fazer bem’, e isso dificulta-me, faz-me perder. No entanto, perder para ganhar.¹¹”

Resposta à mensagem de e-mail: “Devo dizer que na realidade olho para os bailarinos/intérpretes, primeiro de tudo como pessoas, e, como tal, é como pessoas que cada uma delas terá o seu percurso de vida com uma enorme complexidade, e é disto que ando à procura. Em relação ao termo que utilizas – ‘ingénuo’ - preferia que o substituísse por depuração. Aqui será talvez um caminho mais interessante para ti, enquanto intérprete, de

¹¹ Mensagem de e-mail enviado por Bruna Martins , no dia 01.12.2012

Uma Nova Medida de Esforço

pesquisar. Pois, se em oposição aos tais ‘vícios’ experimentares depurar, perceber o que é o essencial, a *medida certa de esforço*, então irás mais de encontro ao movimento que é o teu, e não simplesmente ao que aprendeste. É aqui que reside a minha pesquisa, até como intérprete eu própria. Não é nada fácil, pois aprender a fazer menos e largar é um grande desafio, principalmente porque estamos sempre a receber imensa informação...”

Cito esta conversa, pois resumiu bastante a minha relação com este grupo e com a sua heterogeneidade. Andar à procura da depuração é uma tarefa bastante árdua, principalmente se pensarmos que a educação/formação é toda feita no sentido de acrescentar e não de subtrair. Então curiosamente, o fato de se ter formação, muitas vezes complica o estado de pesquisa e de abertura. É muito interessante, mas ao mesmo tempo assustador chegar a um ensaio sem nada. Neste ponto remeto à citação de Lacan (cf. p. 27).

Neste grupo tive problemas a nível de consciência de postura, e noção de tempo e de espaço essencialmente. Mas encontrei uma grande abertura para se experimentarem situações e curiosamente, propostas mais inovadoras ao nível de movimento. Existe um certo desprendimento quando se lida com uma área diferente da que estamos habituados, que se revela muito interessante nestes processos.

No caso dos elementos *Conservatório Nacional*, o contexto era completamente diferente: estes jovens alunos de dança têm uma formação muito enraizada em clássico, neoclássico e moderno, com grande formação de técnica. Para mim este grupo representou um enorme desafio, por dois fatores: um seria o de em pouco tempo proporcionar-lhes toda uma nova experiência em dança, outra a de que eu própria me deparei com uma realidade que foi a minha 20 anos antes (até o espaço de ensaios foi o mesmo que outrora fiz os meus espetáculos na *Escola Superior de Dança*). Nos primeiros ensaios, passei-lhes o material todo, pois senti que seria a melhor forma de comunicar, e só depois comecei a explorar os princípios de cada parte e a partilhar esta complexidade da depuração. Se estes jovens

Uma Nova Medida de Esforço

bailarinos têm consciência de espaço, tempo, domínio e eficiência corporal, falta-lhes a permeabilidade de receber movimentos mais simples e de encontrar uma postura orgânica. Os seus corpos estão em permanente *esforço*, em permanente tensão. Depois, preocupam-se em executar, não em explorar e saborear. São extremamente eficientes. Para além de que o seu ensino é todo dirigido para fora de si (os espelhos estão sempre presentes nas aulas e são a sua referência de comunicação com o próprio corpo). A quatro dias da estreia estava sem saber como transmitir a essência do trabalho e foi então que decidi ir mais ao extremo da depuração: basicamente em cada dia fazia propostas de acordo com a minha intuição sobre o estado dos intérpretes, correndo o risco de estar a perder tempo, e não chegar a lado nenhum. Mas pensei que deveria ser a primeira a largar a minha *eficiência* enquanto coreógrafa e arriscar em termos práticos *uma nova medida de esforço*, e desta forma trabalhar diretamente com o que estava a acontecer. E depois subtrair: subtrair na quantidade de movimentos, subtrair a tensão, subtrair os vícios de uma postura. Evidentemente que isto é uma tarefa de muitos anos, mas penso que nessa semana o trabalho conseguiu encontrar mesmo assim uma enorme depuração.

O que tanto uns como os outros me trouxeram foram questões bastante semelhantes: “Como se prepara um trabalho? Como nos preparamos para uma sessão?” Preparamo-nos para receber pessoas. Esvaziamo-nos de verdades, preconceitos e recebemos o que ali está. Descobri que para atingir toda esta simplicidade, passa-se por um processo muito complexo, de aprendizagem, de muitas verdades que vamos instalando para depois deixar cair. Aparentemente não há grande material a desenvolver. Mas temos o espaço da sintonia e da escuta. Todos estes jovens foram excelentes co-criadores no sentido da sua entrega e disponibilidade para aceitarem de forma tão generosa e aberta um universo diferente do deles. Sinto que aprendi imenso com as suas questões, dúvidas e aparentes certezas, num espelho do meu próprio processo.

Quais as analogias retidas deste processo que poderão passar para novos grupos, de forma a encontrar uma proposta metodológica para *uma nova medida de esforço*? Em primeiro lugar, cada indivíduo tem um corpo próprio, um passado, vivências que lhe estão inscritas e que deve ser respeitado como tal e potencializado como fonte primordial de criação de movimento; outra questão essencial passa por identificar a natureza do projeto no que diz respeito à sua base artística, para haver uma partilha de sensibilidades entre intérprete e coreógrafo, gerando uma grande autonomia para o intérprete propor criativamente; identificar através de jogos de movimento possíveis regras que constituirão *partituras* os *scores* de movimento e dramatúrgicos; saber largar a *eficiência* profissional, chegando a um estado de não produtividade para se poder receber o momento presente; sintonizar a ação sem ação, dando espaço ao inesperado acontecer, conectado com o que se anda à procura; é essencial também identificar os níveis de improvisação e criar referências comuns a todos envolvidos.

CONCLUSÃO

Esta tese teve como mote o espetáculo de dança *O Peso de Uma Semente*, por mim dirigido, coreografado e interpretado, onde me debrucei no prólogo do mesmo, por ser dançado por outros intérpretes, que, em dois locais geográficos foram diferentes. A escolha deste estudo vem sintetizar um percurso de trabalho de quinze anos e mais concretamente, formaliza os últimos dez anos da minha carreira enquanto coreógrafa, bailarina, formadora e produtora. Integrando esta reflexão nas referências da dança contemporânea e, sendo mais rigorosa, dentro do pós-modernismo, como base de estudo, sintetizo esta temática numa procura de *uma nova medida de esforço*. Identifiquei através do meu percurso, que a questão do esforço seria tão premente ao longo deste tempo, e sinto que nestes meses de criação, mais do que encontrar fórmulas para esta nova medida, encontrei pistas muito importantes, para uma questão que não se encerra aqui, bem antes pelo contrário, irá continuar de uma forma mais

consciente. Como objeto de estudo, a improvisação estruturada, é um território muito rico nesta busca, coloca-me numa sintonia sempre questionável e sempre em mutação.

A par disto, a definição – *wu wei* (o *agir sem agir*) – ditou todo o percurso deste processo, iniciado acerca de um ano atrás. Toda esta temática surge de um percurso artístico, e também da observação dos tempos paradoxais em que vivemos: na busca de conforto, melhoria de qualidade de vida, a Humanidade encaminhou-se para um *esforço* tremendo, onde muitas vezes a luta pela melhoria de vida é desproporcional ao *esforço* que nela se aplica. Assim também funciona em dança, ou de resto no processo criativo. O nosso grande desafio é realmente entender o que significa este *não agir*, tão presente na filosofia taoista.

Através da comparação das diferenças entre os dois grupos de estudo foi possível chegar a alguns traços de metodologia, que poderão ser aplicados nos diversos contextos de atuação.

O que é importante reter neste trabalho, e que poderá ser aplicado em metodologias criativas, serão estes conceitos: *agir sem agir*; intuir (segundo a não-discriminação); ceder, largar, abandonar; encontrar o espaço entre os elementos; sintonizar as várias camadas que envolvem o micro e o macro; religar Natureza e Ser; sintonizar o momento presente; origem do movimento; serendipidade. Encontrar a *folha em branco* em tudo o que se possa iniciar, para permitir que se pode confiar em receber o que se procura.

BIBLIOGRAFIA

- Borzillo, N. B. (2012). *Conceitos e terminologias usados na obra de Eugenio Barba: sua aplicação na formação do ator*. Universidade de São Paulo, Escola de Comunicação e Artes, Departamento de Artes Cênicas. São Paulo: CAC – ECA – USP.
- Bremser, M. & Sanders, L. (1999). *Fifty contemporary choreographers* (2ªed., 2011). Londres e Nova Iorque: Routledge.

- Castillon, N. (2013). *A Bird Ballet*. Em <http://vimeo.com/58291553>. Consultado a 26 de abril de 2013).
- Coelho, S. P. (2011). *Corpo, Imagem e Pensamento*. Trabalho final de Curso de Doutorado em Ciências da Comunicação. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências e Humanas.
- Cohen, B.B. (1993). *Sensing, feeling, and action: The experimental anatomy of body-mind centering* (3ª ed., 1997). Northampton: Contact Editions.
- Guerrero, M. F. (2008). *Formas de improvisação em dança*. Bahia: Universidade Federal da Bahia - UFBA
- Fukuoka, M. (1975). *A Revolução de Uma Palha* (2ª ed., 2008, I. Lopes, trad.). Porto: Via Óptima, Oficina Editorial, lda.
- Halprin, A. & Collode A (1965). *Parades and changes* Em http://www.youtube.com/results?search_query=parades+and+changes+anna+halprin&pgs_l=youtube.1.0.35i39l2j0l2j0i3j0l5.386877.387603.0.389612.4.4.0.0.0.104.375.3j1.4.0...0.0...1ac.1.11.youtube.n2V5FeeBNl8 2009. Consultado a 25 de abril de 2013.
- Hawkins, E. (1992). *The Body is a Clear Place, and other statements on Dance*. Nova Jersey: A Dance Horizon Book. Princeton Book Company, Publishers.
- Imschoot, M. (2011). *Rests in pieces: Sobre partituras, notações e traços em dança*. 2011 (P. Caspão, trad.). Lisboa: *Jornal Atelier Real*, Fev/Mar, 4-8.
- Jürgens, S. (2011). *Uma metodologia de transferências bidirecionais entre a Dança Contemporânea e as Tecnologias Multimedia*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

Louppe, Laurence (1997). *Poética da dança contemporânea* (2012, R. Costa, trad.). Lisboa: Orfeu Negro.

Nancy, JL, Ronell, A. & Wolfgang, S. (2001). *Love and community: a round-table discussion with Jean-Luc Nancy, Avital Ronell and Wolfgang Schirmacher*. Em <http://www.egs.edu/faculty/jean-luc-nancy/articles/love-and-community/> (consultado a 5 de Maio de 2012).

Neuhaus B.(?). *Instant Composition* <http://www.bettinaneuhaus.com/english/teacher-instant.htm>. Consultado a 30 de Junho de 2012)

Paxton, Steve (2008). *Material for the spine: A movement study* (video). Bruxelas: Contredanse.

Restany, P. (2004). *Hundertwasser: The painter-king with the 5 skins: The power of art*. Alemanha: Taschen.

Taleb, N.N. (2007). *O Cisne Negro – O Impacto altamente improvável*. (5ªed., 2011, S.Oliveira, trad.). Alfragide: Publicações D. Quixote

Zambrano, D. (2007). *Twelve flies went out at noon*. Em <http://www.youtube.com/watch?v=NIAu9ks9UMQ>. Consultado a 26 de abril de 2013.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

| | |
|---|-------|
| Figura 1 – Movimento improvisado em forma de onda | p. 10 |
| Figura 2 – Níveis de improvisação | p. 11 |
| Figura 3 – Primeira parte | p. 42 |
| Figura 4 – Segunda parte | p. 43 |
| Figura 5 – Terceira parte | p. 45 |
| Figura 6 – Quarta parte | p. 47 |

ANEXOS

Anexo 1 – DVD *O Peso de Uma Semente* (prólogo)

Capítulo 1 – Guimarães - Centro cultural Vila Flor, Festival GuiDance 14 de Fevereiro de 2013 – filmagem Nuno Tudela

Capítulo 2 – Lisboa - Maria Matos Teatro Municipal, 5 de Março de 2013 – filmagem Beatriz Tomaz

Anexo 2 – Small Dance Steve Paxton

The Small Dance, The Stand

Descrição de Steve Paxton da *Small Dance*. Estas notas foram tiradas em fevereiro de 1977, durante aulas na ReUnion de *Contact-Improvisation* na Costa Oeste. O que se segue são seções de várias classes (Editora Contact Quartely):

The text is to be delivered slowly, with pauses between each sentence. [Steve Paxton]

The Small Dance, The Stand

Relax deep into the cone of the eye socket. Imagine a line that runs between the ears. That's where the skull rests. Make the motion, very small, for "Yes." This rocks the skull on the top vertebrae, the atlas. You have to intuit the bones. Like a donut. The sensation around it defines it. Do the motion for "No." Between these two motions you can determine the length of the vertebrae.

... Ballooning of the lungs. Breathe from the bottom of the lung up to the clavicle. Can you expand the ribs out and up and back easily? Defining the diaphragm in terms of sensation. Bottom of the lung. Two domes of muscle. So with each breath you're massaging the intestine... What the diaphragm is doing is a signal to the rest of the body. Sky above, earth below...

Uma Nova Medida de Esforço

The head in this work is a limb. It has mass. Mass may be the single most important sensation. The feeling of gravity. Continuing to perceive mass and gravity as you stand. Tension in the muscle masks the sensation of gravity...

You've been swimming in gravity since the day you were born. Every cell knows where down is. Easily forgotten. Your mass and the earth's mass calling to each other...

...Upward force of the bones. Shoulder blades fall down the back, relaxing the intestines into the bowl of the pelvis... In the direction the arms are hanging, without changing that direction, do the smallest stretch you can feel. Can it be smaller. Can you do less. The initiation of the stretch, along the length of bones, in the direction the force is already going. The small dance—you're relaxing and it's holding you up. The muscles keeping the weight throughout the skeleton. Shifting weight from leg to leg, interface, taking weight, compression. Stretching along the line of compression. Center of the small dance.

Upright position... spine erect... Feel the bottom of the lung, the diaphragm, feel it massage the organs, down into the bowl of the pelvis, relax your genitals and anus... breathe deeply... exhale slowly... feel the pause at the exhalation... watch for the beginning of the inhalation... This thing, time... full of rush and pause... feel time go by through the breath... don't initiate the breath... just watch that period... try to catch your mind, the exact moment when the inhalation starts again...

Standing... Relax erect with the weight toward the back half of the knee, put some weight on the balls of the feet... relax the scalp... relax the eyelids... relax behind the eyes... deep into the cone of the eye socket... don't spend any energy blocking or focusing... let your ideas flow... because certain things mask other things... and it's better for this right now to have no concentration... feel the play of rush and pause of the small dance that holds you upright when you relax... through simple mass and balance... 60% on the ball of the foot, some to toes, rest back... knees a little relaxed... Let your breath guide your torso, make you

Uma Nova Medida de Esforço

*symmetrical... let your ribs be open to the ballooning of the lungs... arms fall sideways...
Feel the small dance... it's always there... think of the alignment of the bones, limbs, towards
the center of the earth... length of the bone...*

*...Take your weight over your left leg... what is the difference... in the thigh, in the hip
joint... Calling this sensation "compression," take compression over the right leg, feel the
change... compression down the length of the bone... Take your body to neutral... lean
forward... compression in front, stretch in back... back to neutral... lean backwards, stretch
in front, compression in back... don't have compression in the arms, there's no weight
there... lean forward again... feel the difference... relax... neutral... lean back, stretch along
the length of your body... neutral... stretch up... let the spine rise through the shoulders... let
the head be supported on a line between the ears... make the motion for "Yes,"... rock the
head... the atlas... make a stretch connection, a long line of stretch between the ball of the
foot and the atlas, between the toes, the ball of the foot up the leg to the spine, to the atlas...
You've been falling in gravity since the day you were born...*

*Imagine, but don't do it, imagine that you are about to take a step forward with your left foot.
What is the difference? Back to standing...*

*Imagine but don't do it, imagine that you are about to do a step with your left foot. What is
the difference? Back to standing...*

*Imagine but don't do it, imagine that you are about to take a step with your right foot... your
left foot... your right... your left, right, left..... standing.*

*...Slowly let your body collapse into a squat... release into a voluntary fall. Breathe,
squatting with hands on the floor, neck relaxed... see if you can relax in this position... and
come up. [end].*