



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

COLD DESERT

Processo de Criação Coreográfica

Miguel Nunes Esteves

Orientador Professor Doutor João Fernandes

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

Outubro 2025



INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA
ESCOLA SUPERIOR DE DANÇA

COLD DESERT

Processo de Criação Coreográfica

Miguel Nunes Esteves

Orientador Professor Doutor João Fernandes

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

Outubro 2025



“The water becomes a kind of fast track toward meditation — a space where everything from daily life is momentarily suspended, and we enter a stillness that dissolves individuality...”

— Molly Basterfield, entrevista pessoal, julho de 2024.

Por toda a inspiração, muitos momentos de escrita neste relatório foram escritos a pensar no retiro da água que fiz e nas palavras da Molly.

Agradecimentos

A realização deste Relatório Final de Projeto e da criação coreográfica *Cold Desert* representam, para mim, muito mais do que o encerramento de um ciclo académico. Foram o resultado de uma viagem interior, de entrega e vulnerabilidade, onde o crescimento artístico se entrelaçou com o crescimento pessoal.

Gostaria de começar por expressar o meu sincero agradecimento ao Professor João Fernandes, meu orientador, pelo acompanhamento generoso, pelas sugestões construtivas e pelo olhar atento durante todo o processo. A sua escuta crítica e apoio foram fundamentais para a concretização deste trabalho. A todos os professores do curso de Mestrado em Criação Coreográfica e Práticas Profissionais, quero deixar um agradecimento especial. Cada um, à sua maneira, desafiou-me a pensar, a rever, a questionar e a aprofundar o conceito de criação. Obrigado por me ajudarem a entender não só o que faço, mas porque faço e como posso continuar a fazê-lo de formas mais conscientes.

À Ana Rocha Nené, amiga de longa data e presença indispensável, o meu reconhecimento pela sensibilidade, entrega e por toda a documentação visual (fotografia, vídeo e filme da peça), incluindo o documentário que acompanha este projeto. À Caia Sampaio e à Ana Isabel Casquilho, pela generosidade, disponibilidade e pelo apoio técnico fundamental, especialmente na operação de luzes de *Cold Desert*. Ao Manuel Lopes, melhor amigo e produtor incansável, agradeço pelo suporte emocional, logístico e por todo o empenho na concretização da Gala Solidária e do projeto *Cold Desert*. Ao Pedro Morais Soares, Presidente da Junta de Freguesia de Cascais e Estoril, pelo apoio institucional prestado, sem o qual muitos aspetos deste projeto não teriam sido possíveis. Agradeço ainda ao Forum Dança e à Sítio Azul – Academia de Dança do Estoril pela cedência dos seus espaços de ensaio, que foram fundamentais para o desenvolvimento do processo criativo de *Cold Desert*. O apoio logístico teve um papel essencial na concretização deste projeto. Ao compositor Tiago Perestrelo, pela criação musical incrivelmente sensível e envolvente que deu vida ao universo sonoro da peça. À figurinista Anne Carestiato, pela dedicação estética e pelo rigor na criação dos figurinos que enriqueceram visualmente a obra. E, finalmente, aos bailarinos-intérpretes Catarina Casqueiro e Tiago Coelho, pela entrega, coragem e disponibilidade artística ao longo de todo o processo criativo. A presença de ambos foi essencial na materialização desta peça. A todas as pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para esta caminhada, o meu mais profundo agradecimento.

Notas Introdutórias

1. Com o intuito de preservar a fidelidade das fontes consultadas, optou-se por manter o idioma original das citações, sempre que estas apresentavam uma dimensão semântica ou expressiva relevante, evitando a sua tradução direta.
2. Toda a elementos documentais, designadamente a gravação da estreia, os registos em vídeo dos ensaios, bem como o documentário/entrevista, foram filmadas e editadas por Nibiru *by* Ana Rocha Nené, com expressa autorização para a sua utilização no presente Relatório.
3. As fotografias que ilustram o processo de criação e os momentos performativos foram igualmente captadas por Nibiru *by* Ana Rocha Nené, cuja colaboração artística e documental contribuiu significativamente para a memória visual deste projeto. Os direitos de utilização das imagens foram formalmente autorizados, conforme declaração disponível em anexo.

Resumo

No âmbito do Mestrado em Criação Coreográfica e Práticas Profissionais, na área de especialização em Coreografia (MCCPP), ministrado pela Escola Superior de Dança no ano letivo 2023/2024, desenvolvi o projeto coreográfico *Cold Desert*. A peça, da minha autoria, estreou a 21 de maio de 2024 no Salão Preto e Prata do Casino Estoril, tendo como principal objetivo a criação de uma obra coreográfica contemporânea a partir de uma investigação sensorial e simbólica em torno do elemento Água e da prática do mergulho livre (*freediving*).

Concebida para dois bailarinos-intérpretes, a peça resultou de um processo de criação autoral que conduzi, ancorado em práticas de improvisação livre e estruturada, pesquisa em contexto aquático e partilha sensível com os intérpretes. A metodologia que adoptei combinou o estudo técnico do mergulho (incluindo apneia estática e dinâmica) com exercícios corporais em estúdio e piscina, permitindo-me construir um vocabulário de movimento que reflete a fluidez, densidade e suspensão associadas ao meio aquático. A dramaturgia coreográfica foi desenvolvida com base na escuta e observação das sensações provocadas por cada intérprete durante as improvisações, o que conduziu à criação de personagens simbólicas, simultaneamente humanas e etéreas. Ao longo do processo, partilhei com os intérpretes estímulos textuais diversos, como o célebre excerto de Bruce Lee sobre a fluidez da água, que contribuíram para a construção simbólica da peça. Estas referências, de natureza filosófica e sensorial, sustentaram a ligação temática com o elemento Água e com a ideia de presença.

Este relatório organiza-se em quatro capítulos: o enquadramento geral, o enquadramento teórico, o processo de criação da obra *Cold Desert* e a análise coreográfica da peça. A metodologia aplicada foi autoral, dirigida e imersiva, sustentada por práticas somáticas, improvisações e estímulos imagéticos. Esta criação coreográfica procurou, acima de tudo, mergulhar na interioridade dos intérpretes e explorar o potencial expressivo do corpo em estados de presença.

Palavras-chave: coreografia, dança contemporânea, processos de criação, estados de presença, mergulho livre.

Abstract

As part of the Master's in Choreographic Creation and Professional Practices (MCCPP), specialising in Choreography and taught at Escola Superior de Dança during the academic year 2023/2024, I developed the choreographic project *Cold Desert*. This piece, authored and choreographed by me, premiered on 21 May 2024 at the Salão Preto e Prata of Casino Estoril, and aimed to create a contemporary choreographic work based on a sensory and symbolic investigation into the element of Water and the practice of freediving.

Conceived for two dancer-performers, the piece emerged from a personal creative process which I directed, drawing on both free and structured improvisation, research in aquatic contexts, and a sensitive collaborative exchange with the performers. The methodology I adopted combined technical study of freediving (including static and dynamic apnea) with movement explorations in studio and pool, leading to the construction of a movement vocabulary reflecting the qualities of fluidity, density, and suspension associated with the aquatic environment. The choreographic dramaturgy was developed through close observation of the sensations evoked by each performer during improvisation, guiding the creation of symbolic characters that are both human and ethereal. Throughout the process, I shared several textual stimuli with the performers, including Bruce Lee's well-known reflection on the fluidity of water, which inspired symbolic and imaginative aspects of the piece. These references, philosophical and sensorial in nature, supported the thematic relationship with Water and the notion of presence.

This report is organised into four chapters: general context, theoretical framework, the creation process of *Cold Desert*, and a choreographic analysis of the work. The methodology applied was authorial, directed and immersive, grounded in somatic practices, improvisation, and imagistic stimuli. Above all, this choreographic creation aimed to explore the inner worlds of the performers and the expressive potential of the body in states of presence.

Keywords: choreography, contemporary dance, creative processes, states of presence, freediving.

Índice

Agradecimentos	1
Notas Introdutórias	2
Abstract	4
Índice de Tabelas	7
Índice de Figuras	7
Introdução	8
Capítulo I – Enquadramento Geral	11
1.1 Inserção Artístico Profissional Entidade produtora - Gala Solidaria Dança	11
1.2 Motivação	14
1.3 Objetivos	23
1.3.1 Objetivos Gerais	23
1.3.2 Objetivos Específicos	24
1.4 Ficha Artística	25
Capítulo II – Enquadramento Teórico	26
2.1 A Criação Coreográfica Contemporânea	26
2.2 O Intérprete da Dança Contemporânea	28
2.3 Estímulos para a criação e definição da temática	31
2.4 Métodos e processos de criação	33
2.4.1 A Introdução de Práticas Participativas no Processo de Criação	33
Capítulo III: O Processo de Criação de Cold Desert	36
3.1 Etapa 1 – A Pesquisa Conceptual	37
3.2 Etapa 2 – A Escolha dos Intérpretes	41
3.2.1 Corpo simbólico e imaginário submerso	43
3.3 Etapa 3 – A Pesquisa de Materiais de movimento	43
3.3.1 Dentro de água	44
3.3.2 Fora de água	49
3.4 Etapa 4 – A Composição dos Materiais	54

Capítulo IV – Análise Coreográfica de Cold Desert	57
4.1 A Estrutura e as Configurações Coreográficas	57
4.1.1 A Estrutura.....	57
4.1.2 Configurações Coreográficas.....	60
4.2 Outros Elementos do Espetáculo	61
4.2.1 O Ambiente Sonoro.....	61
4.2.2 Os Figurinos.....	64
4.2.3 A Cenografia.....	65
4.2.4 O Ambiente Luminotécnico.....	67
4.2.5 A Caracterização	68
4.2.5.1. Desafios na Conceção da Maquilhagem em Cold Desert.....	68
Conclusão	74
Referencias Bibliográficas	77
Apêndices	81
Apêndice I - Tabela dos tipos de configurações coreográficas e as respetivas definições	81
Apêndice II - Registo de anotações processo de criação	84
.....	84
.....	87
.....	88
.....	89
.....	90
.....	91
.....	92
Anexos	93
Anexo A – Link do vídeo integral da peça e link do vídeo do documentário sobre o processo de criação	93
Anexo B – Cartaz do programa / estreia	94
.....	94
Anexo C – Cartaz da lista do programa / estreia	95

Anexo D – Registo de anotações do processo de Laboratório Coreográfico .. 96

Anexo E – Links dos vídeos partilhados com os bailarinos interpretes, como base de pesquisa e análise 100

Anexo F – Registo de Imagem / Ensaio Geral – Salão Preto e Prata..... 101

Anexo G – Registo de Imagem Solo / Estreia – Salão Preto e Prata 102

Índice de Tabelas:

Tabela 1 Características-chave do processo de criação	34
Tabela 2 Exercício de respiração e relaxamento	49
Tabela 3 Tipos de improvisação para a pesquisa de movimento	52
Tabela 4 Os 4pos de configurações coreograficas e as respectivas definições	81

Índice de Figuras:

Figura 1 Registo de imagem sobre alguns momentos de improvisação na sessão de piscina.....	47
Figura 2 Registo de imagem sobre alguns momentos de improvisação na sessão de piscina.....	47
Figura 3 Registo de imagem sobre alguns momentos de improvisação na sessão de piscina.....	48
Figura 4 Registo de imagem sobre alguns momentos de improvisação na sessão de piscina.....	48
Figura 5 Instrução Cards da obra "The Abramovic Method: Instrução Cards to Reboot Your Life".....	50
Figura 6 Registo do caderno de notas para Cold Desert	51
Figura 7 Desenho - Moodboard proposto pela maquilhadora.....	69
Figura 8 Caracterização de Tiago Coelho.....	70
Figura 9 Moodboard - Cabelos	71
Figura 10 Caracterização penteado de Catarina Casqueiro	71
Figura 11 Moodboard cabelos 2.....	72
Figura 12 Caracterização final Catarina Casqueiro.....	73

Introdução

O projeto *Cold Desert* surge no contexto do Mestrado em Criação Coreográfica e Práticas Profissionais, ministrado pela Escola Superior de Dança, como culminar de um percurso de investigação artística e prática coreográfica pessoal. A criação da peça decorreu entre abril e maio de 2024, tendo sido estreada no dia 21 de maio, no Salão Preto e Prata do Casino Estoril, no âmbito da II Gala Solidária de Dança, evento produzido por mim. Esta criação teve como impulso inicial a exploração da apneia e do universo aquático como metáforas dramáticas e motor de pesquisa de movimento.

Este Relatório Final de Projeto articula-se, assim, com o processo criativo da peça *Cold Desert*, propondo uma reflexão sobre as metodologias de criação, os dispositivos dramáticos envolvidos e as dimensões simbólicas que atravessam a obra. A investigação coreográfica desenvolveu-se a partir de práticas de improvisação, partilhas sensíveis com os bailarinos-intérpretes e pesquisa em contexto aquático, nomeadamente em piscina e posteriormente em estúdio. O interesse por práticas de apneia e mergulho livre revelou-se determinante, não apenas na criação do vocabulário de movimento da peça, mas também como metáfora central na organização dramática da obra.

Embora a peça tenha sido concluída antes da redação deste relatório, a escrita do mesmo foi profundamente enriquecida por experiências formativas subsequentes, nomeadamente um retiro artístico de sete dias com a artista e terapeuta Molly Basterfield (2024), centrado na relação entre corpo, água e mente. Essa experiência permitiu aprofundar e sistematizar intuições emergentes do processo de criação, funcionando como lente simbólica para a estruturação da análise dramática aqui desenvolvida. Nas suas palavras, partilhadas numa entrevista pessoal:

Whether it's freediving or dancing in the water, I feel both bring me into a complete state of presence. The water becomes a kind of fast track toward meditation — a space where everything from daily life is momentarily suspended, and we enter a stillness that dissolves individuality. There, deeply connected to the source, we lose the sense of being separate, and something greater emerges — a feeling of oneness, of internal quiet, of complete presence.

Especialmente no mergulho, quando nos resurficamos, trazemos essa quietude conosco — como se estivéssemos momentaneamente deixado o ruído do mundo e retornamos carregando uma childlike

wonder. With water dancing, that return holds another layer: joy, yes, but also a quiet unveiling of unconscious patterns — how we relate, what we fear, what we hold. In that stillness, we see them more clearly, and by acknowledging them, we begin to release them.

The water also teaches something essential: patience. It invites us to move slower, to wait, to feel. When we make a small movement and immediately follow it with another, the water does not respond in time — it hasn't yet caught up with the shift in our buoyancy, in our intention. So we learn to wait. To allow. To inhabit the space between action and effect. In this way, the water becomes a mirror for life — reminding us that transformation, like movement in depth, requires time, presence, and trust in the unfolding.

Apesar de esta partilha não ter influenciado diretamente a criação da peça *Cold Desert*, serviu como dispositivo poético e conceptual para a elaboração deste relatório. A água como metáfora de escuta, paciência e suspensão tornou-se um elemento estruturante na análise da dramaturgia da peça, assim como da abordagem sensível do corpo enquanto território de construção dramática.

O relatório está organizado em quatro capítulos. O primeiro capítulo traça o enquadramento geral do projeto, contextualizando a sua origem, os objetivos da pesquisa e os principais impulsos criativos. O segundo capítulo desenvolve o enquadramento teórico, reunindo referências bibliográficas que sustentam a reflexão sobre dramaturgia na dança, o corpo como lugar de inscrição e os processos criativos. O terceiro capítulo é dedicado ao processo de criação da peça *Cold Desert*, desde a seleção dos intérpretes, às metodologias utilizadas em estúdio e no contexto aquático. Por fim, o quarto capítulo apresenta uma análise coreográfica da obra, abordando a estrutura interna da peça, os temas dramáticos e os dispositivos cénicos.

Ao longo do presente relatório, utilizo frequentemente a expressão “bailarino-intérprete” (tanto no singular como no plural) para evidenciar a natureza dual da prática artística em dança contemporânea: não apenas como executante técnico do movimento, mas também como sujeito criativo e expressivo, envolvido na construção de sentido da obra. O intérprete, neste contexto, é aquele que dá corpo, presença e intencionalidade ao discurso coreográfico, assumindo um papel ativo na sua composição e comunicação. Por uma questão de variação estilística e fluidez textual, em alguns momentos opto por utilizar apenas termos como “bailarino” ou “bailarinos”;

“intérprete” ou “intérpretes”, sendo que, mesmo nesses casos, o uso implica sempre essa dimensão expandida.

É importante reconhecer, ainda, que a figura do bailarino-intérprete pode, noutros contextos de criação, assumir também um papel de co-criador, contribuindo de forma autoral para o desenvolvimento do material coreográfico e dramático. Contudo, no processo específico de *Cold Desert*, essa participação deu-se sobretudo através da escuta, da entrega performativa e da sensibilidade com que os intérpretes responderam às propostas composicionais por mim delineadas enquanto coreógrafo da peça.

Este relatório final não visa apenas sistematizar um percurso, mas também partilhar um modo de pensar e fazer dança, onde o corpo em movimento se afirma como território de pensamento, sensibilidade e criação.

Capítulo I – Enquadramento Geral

Este primeiro capítulo delinea o enquadramento conceptual de *Cold Desert*, obra criada propositadamente para a II Gala Solidária Dança e como objeto final de reflexão no contexto do Mestrado em Criação Coreográfica e Práticas Profissionais. Começo por apresentar a Gala não apenas enquanto entidade produtora, mas como plataforma de criação, mediação artística, solidariedade e inovação no panorama da dança. Em seguida, contextualizo as motivações e influências que me conduziram ao papel de criador, descrevendo igualmente a ficha técnica da obra. Por fim, explico os objetivos — gerais e específicos — que orientaram a investigação e impulsionaram o processo criativo de *Cold Desert*.

1.1 Inserção Artístico Profissional | Entidade produtora - Gala Solidaria Dança

A dança contemporânea ocupa, na atualidade, um lugar cada vez mais relevante no tecido artístico, não apenas enquanto forma performativa autónoma, mas sobretudo como prática crítica, sensível e interdisciplinar, profundamente implicada nos debates estéticos, sociais e políticos do seu tempo. A sua inserção neste panorama não se limita ao espaço convencional da cena, estendendo-se a museus, galerias, espaços urbanos, contextos comunitários e plataformas digitais, onde se cruzam múltiplas linguagens e onde o corpo em movimento se torna agente de reflexão e de transformação. Como referem Butterworth e Wildschut (2009), “choreographers are increasingly working at the intersection of multiple art forms, dissolving traditional hierarchies and constructing new hybrid languages of performance” (p. 165), evidenciando o modo como a criação coreográfica contemporânea opera no entrecruzamento das artes, dissolvendo fronteiras disciplinares e propondo linguagens performativas híbridas e inovadoras.

Para além da sua presença na cena artística, a dança contemporânea afirma-se também como espaço de produção de pensamento. Muitos coreógrafos desenvolvem hoje práticas de escrita, investigação e curadoria, posicionando-se não apenas como criadores, mas também como pensadores da corporeidade e da experiência estética. Esta dimensão discursiva e reflexiva inscreve a dança num campo mais alargado da produção artística contemporânea, onde o gesto coreográfico pode ser entendido como proposição crítica, como construção de conhecimento sensível. Paralelamente, a dança contemporânea compromete-se com uma ética da diversidade e da inclusão, acolhendo corpos distintos em termos de idade, género, funcionalidade ou origem cultural, e

reconhecendo na diferença um valor estético e político. Nesse sentido, como defende Lepecki (2009), “choreography today is not just the organization of movement in space, but an ethical and aesthetic inquiry into how bodies matter and how they are allowed to appear” (p. 46), o que revela uma consciência crescente sobre as formas de representação e visibilidade no campo artístico.

Esta abertura à pluralidade de corpos e de experiências manifesta-se também nas formas como a dança se relaciona com os seus públicos, propondo não apenas espetáculos, mas experiências partilhadas, íntimas e imersivas, onde o espectador é convocado a sentir, pensar e afetar-se. A criação coreográfica contemporânea emerge, assim, como prática relacional, onde se privilegia a escuta, a colaboração e o encontro, tanto no plano criativo como na receção. Ao inscrever-se neste tecido artístico alargado, a dança contemporânea transcende os limites de uma linguagem autónoma e afirma-se como território de investigação estética, política e afetiva, profundamente enraizada na realidade e no tempo presente.

É precisamente neste contexto que se inscreve a criação e desenvolvimento da Gala Solidária de Dança: um evento artístico e beneficente, fundado por mim e por Manuel Lopes em 2021, com o intuito de celebrar e promover a arte da dança em Portugal, enquanto desempenha um papel ativo no apoio a instituições e causas sociais relacionadas com o setor cultural a nível nacional. Concebida como uma iniciativa sem fins lucrativos, a Gala direciona integralmente as suas receitas para associações de solidariedade social, reforçando o compromisso com a inclusão e o apoio à comunidade artística e cultural. A criação da Gala Solidária de Dança surge do meu desejo de conceber um evento que valorizasse a arte da dança em Portugal e promovesse o talento dos seus profissionais. Desde o início, procurei sensibilizar para a importância da democratização do acesso às artes, incentivar a criação, produção e disseminação artística, bem como potenciar a visibilidade internacional de artistas, coreógrafos, jovens criadores, produtores e outros agentes culturais portugueses.

Enquanto curador das duas edições da Gala, reuni alguns dos mais prestigiados nomes da dança nacional como Vasco Wellenkamp, Mercelino Sambé, Ana Lacerda, Paulo Ribeiro, Daniel Cardoso, Catarina Meneses, Benvindo Fonseca e entre outros, criando um espetáculo que não só exalta o talento e o compromisso artístico, mas também reforça a vertente solidária deste projeto. Na primeira edição (2021), todos os lucros foram revertidos à UA – União Audiovisual, uma associação social e cultural que apoia profissionais técnicos e artísticos da indústria cultural, das artes performativas e

dos eventos. Após dois anos desafiantes para o sector cultural devido à pandemia, senti então, que era essencial proporcionar um espaço que celebrasse a resiliência e o talento dos profissionais da dança em Portugal. Assim, idealizei a Gala Solidária como um momento de encontro e partilha, permitindo que a dança ocupasse o lugar de destaque que merece.

Na segunda edição da Gala Solidária de Dança (2024), introduzi algumas mudanças significativas. Convidei Ana Isabel Casquilho, coreógrafa da primeira edição, para integrar a direção artística como co-curadora, trazendo uma nova dinâmica ao espetáculo. O compromisso social da Gala manteve-se, e, desta vez, os lucros reverteram para o Forum Dança, uma associação cultural sem fins lucrativos fundada em 1990, dedicada à promoção da dança contemporânea. Apoiei diretamente o trabalho desta instituição, que se dedica à formação profissional, à investigação artística e ao envolvimento da comunidade, através de projetos educativos, seminários, residências artísticas e workshops dirigidos a públicos diversos, tanto profissionais como não-profissionais. Para mim, é fundamental que a dança seja acessível e inclusiva, valorizando a individualidade de cada participante e promovendo um ambiente de respeito e colaboração. Nesse sentido, na segunda edição, introduzi uma nova iniciativa: a atribuição de uma bolsa monetária a um estudante de dança promissor, com o objetivo de apoiar o seu percurso formativo e desenvolvimento artístico.

No dia 24 de maio de 2024, a segunda edição da Gala Solidária de Dança teve lugar no Salão Preto e Prata do Casino Estoril, sendo também o palco da estreia de *Cold Desert* – a criação como projeto final e fruto deste mestrado. Este evento desempenhou um papel central na produção e divulgação desta nova criação, com *Cold Desert* a integrar no programa. Para mim, foi de grande importância poder apresentar esta obra neste contexto, uma vez que a Gala constitui um ponto de encontro de diversas entidades artísticas, atraindo um público alargado e proporcionando uma visibilidade significativa. Não quis desperdiçar a oportunidade de estreiar *Cold Desert* num palco de tal relevância, como o Salão Preto e Prata, e aproveitei a organização da segunda edição da Gala para dar a conhecer esta nova criação ao público. Importa referir que a gestão simultânea, de ambos os projetos, se revelou particularmente exigente. A coordenação das entidades artísticas envolvidas, a promoção e organização do evento, bem como a elaboração do programa, a par do processo criativo de *Cold Desert*, constituíram um conjunto de responsabilidades de elevada complexidade. Ainda assim, os desafios enfrentados integraram-se no percurso que me propus a trilhar,

resultando numa experiência exigente, mas profundamente enriquecedora e gratificante.

1.2 Motivação

Os meus primeiros contactos com a dança, ocorreram em espetáculos escolares durante a creche e o infantário. Desde que me lembro, sempre manifestei uma inquietação corporal evidente, uma tendência que se revelou desde muito cedo: bastava ouvir música ou alguém a cantar para que o meu corpo reagisse instintivamente ao som. Essa energia manteve-se até aos cinco anos, altura em que os meus pais decidiram inscrever-me em Karaté, na esperança de canalizar essa necessidade expressiva de uma forma mais disciplinada. Pratiquei esta modalidade durante cinco anos, sem nunca, no entanto, a vontade de dançar foi sempre acompanhando a minha infância.

Reconheço que foi no Karaté que desenvolvi uma forte coordenação motora, aprendi a importância da resiliência e interiorizei, desde muito novo, o verdadeiro significado da disciplina, um valor que me acompanharia ao longo do meu percurso. Aos dez anos de idade, os meus pais consideraram pertinente que realizasse a audição para a EDCN, agora Escola Artística de Dança do Conservatório Nacional (EADCN), em Lisboa. Após oito anos de formação, em 2007, conclui o Curso de Formação de Bailarinos. Na EADCN, adquiri uma base sólida na técnica de dança clássica e moderna, desenvolvi bases de dança-caracter, danças tradicionais, sapateado, bem como conhecimentos fundamentais sobre a história da dança e da música. Apesar da exigente carga horária do curso, sentia constantemente o desejo de explorar outros estilos de dança. Assim, nos cursos de verão, procurei aprender Hip-Hop e Danças de Salão, que, na altura, representavam para mim um estímulo renovador. Foi nestes estilos que redescobri o prazer de dançar sem a preocupação constante com a técnica ou a autoconsciência do reflexo no espelho, aspetos omnipresentes na prática das técnicas ballet clássica e contemporânea. Acredito que a diversidade de experiências que vivi desde tenra idade desempenhou um papel fundamental no desenvolvimento de uma consciência corporal abrangente, permitindo-me explorar diferentes formas de movimento.

No entanto, foi apenas após a minha graduação, aos 18 anos, que encontrei um ambiente verdadeiramente desafiador para o meu corpo, ao integrar o programa D.A.N.C.E. (Dance Apprentice Network aCross Europe), sob a direção do prestigiado, então Director Jason Beechey, em Dresden, na Alemanha. Este programa, sediado na

Palucca Hochschule für Tanz, teve a duração de dois anos e funcionava como uma pós-graduação em dança, combinando formação especializada com um estágio em cinco companhias de renome internacional: The Forsythe Company, Random Dance (a actual Company Wayne McGregor), Ballet Preljocaj, Ballet Nacional de Marselha e Charleroi Danses. Durante este período, não só aprofundei a minha compreensão da técnica do ballet clássico, adaptando-a às minhas condições físicas, como também tive a oportunidade de explorar diferentes metodologias, aperfeiçoando diversas linguagens de movimento e assimilando o repertório de coreógrafos consagrados, como William Forsythe, Wayne McGregor, Angelin Preljocaj, Frédéric Flamand e Michèle Anne De Mey. Apesar de, na altura, ser ainda um jovem recém-graduado do Conservatório, encarei este programa como um salto determinante para o início da minha trajetória enquanto bailarino-intérprete.

Foi neste contexto que expandi as minhas possibilidades físicas e aprofundei o conhecimento sobre o meu próprio corpo, adquirindo ferramentas que viriam a ser essenciais ao longo da minha carreira. A intensa prática de diversas metodologias de movimento, aliada ao estudo aprofundado da técnica Forsythe - *Improvisation Technologies*, bem como das abordagens criativas e da linguagem de movimento singular de Wayne McGregor e entre outras; proporcionou-me um domínio técnico e artístico que moldou profundamente a minha identidade enquanto bailarino-intérprete.

Através deste programa, tive ainda a oportunidade de pisar o palco pela primeira vez com estas companhias de referência. Com McGregor em estúdio, a orientar a construção da sua linguagem de movimento a partir dos nossos corpos, fui desafiado a explorar os limites da minha fisicalidade, levando o corpo a um extremo de exigência. O seu estilo coreográfico, marcado por movimentos simultaneamente rápidos, ondulados, vigorosos, precisos e com uma base clássica constituía um estímulo intenso, tanto a nível físico como cognitivo — exigindo uma resposta mental ágil, dada a rapidez com que era necessário assimilar a coreografia, e gerando, ao mesmo tempo, uma confiança renovada na capacidade física de cada bailarino. A visão de McGregor (2015) sobre o corpo e o movimento rompe com os ideais convencionais da dança clássica, e traduz-se numa abordagem mais ampla e expressiva da fisicalidade:

I see beauty in things that are dysfunctional rather than just pure line and shape. The aspiration of classical ballet, particularly, has often been about a kind of grace and effortlessness and lyricism in the body, an instrument that's in fantastic motion. I think that's really interesting and really beautiful, but I also think there's

a whole other range of physical potential that a human body can do, which is also interesting to explore and evokes feeling and meaning in people watching it. So, I'm interested in that side of it. I'm interested in bodies misbehaving.

Esta perspectiva não só ampliou a minha compreensão do potencial expressivo do corpo, como também influenciou diretamente a minha própria abordagem enquanto intérprete-criador — figura que ultrapassa o papel tradicional de executor, e que assume uma posição ativa na construção coreográfica, propondo material dentro da linguagem física e expressiva do criador, adaptando e co-criando o discurso de uma criação. Estar em estúdio com McGregor não significava apenas reproduzir a sua linguagem, mas ser parte integrante do processo criativo. Este desafio constante à escuta, ao risco e à resposta física imediata moldou a minha visão da dança como campo de coautoria, onde o intérprete assume também responsabilidade criativa.

Contudo, depois do estúdio, é em palco que verdadeiramente me sinto em casa. É no palco que me sinto mais eu, e confiante. Não obstante, entendo que o conhecimento que adquiri ao longo da minha carreira como bailarino-intérprete, foi fruto das muitas experiências em estúdio nos processos criativos, e foi onde sempre me descobri e moldei, enquanto mover permitindo aceitar e abraçar o meu corpo por inteiro, como instrumento de trabalho, com as suas qualidades e defeitos. A minha trajetória como bailarino-intérprete foi determinante no desenvolvimento da minha identidade enquanto criador. Na vontade de procurar um "corpo versátil" — conceito proposto pela antropóloga Maria José Fazenda (2012) — teve um impacto profundo na minha evolução artística. Partia da convicção de que a aprendizagem e o domínio de múltiplas práticas corporais ampliariam as possibilidades expressivas e interpretativas do meu corpo. A motivação para criar, para ser coreógrafo, não surgiu de forma repentina, mas antes como um processo gradual, alimentado por experiências, encontros e momentos de autodescoberta ao longo do meu percurso como bailarino-intérprete. A dança foi, desde cedo, um espaço de conexão com o meu próprio corpo, expressão e sensação de liberdade — um território onde o corpo dizia aquilo que as palavras, muitas vezes, não conseguiam. Desde criança, ainda antes de ingressar na formação formal em dança, e ao mesmo tempo que frequentava Karaté, a vontade de expressar-me através da performance já se manifestava. Em casa, organizava pequenos espetáculos com amigos e amigas, criando pequenas coreografias que apresentávamos à família e convidados. Já nessa altura, existia em mim um impulso claro: o desejo de comunicar e criar através do corpo, da dança, do momento performativo. No meu caminho pela adolescência, enquanto estava na EADCN, nunca me senti verdadeiramente confortável

a comunicar verbalmente. Provavelmente em consequência do ambiente disciplinado e altamente rigoroso vivenciado durante a minha formação no curso profissional de bailarino, aliado às emoções e inseguranças inerentes ao período da adolescência, considero que a minha personalidade foi profundamente moldada pelo contexto em que estava inserido, influenciando de forma significativa a minha forma de estar e de comunicar. Mais uma vez, entendo que foi a partir da dança que senti que podia comunicar e canalizar as emoções.

Mais tarde, ao longo do meu percurso como bailarino-intérprete, fui gradualmente reconhecendo as múltiplas formas pelas quais cada coreógrafo comunica dentro da sua linguagem artística própria. O contacto contínuo com diferentes visões e metodologias coreográficas despertou em mim uma nova consciência: a necessidade de compreender qual seria a minha própria linguagem, a minha forma singular de comunicar através do movimento. A vontade de criar foi emergindo de forma orgânica, revelando-se como uma extensão natural da prática performativa. Mais do que um simples impulso artístico, surgiu como um desejo profundo de propor, de estabelecer conexões, de construir e de dar forma a mundos próprios — com os outros, a partir dos outros, e para serem partilhados com o público. Como sublinha a coreógrafa Crystal Pite (2018), “I’m a choreographer because I’m interested in connecting with people, in connecting to audiences, and in connecting with people I’ve worked with—performers—as a way of finding common ground.”

Hoje, numa fase mais madura da minha trajetória, com a carreira de bailarino a transformar-se, essa motivação assume uma nova força. Crio porque também sinto que é o meu caminho evolutivo enquanto artista — uma transição que me permite continuar a comunicar, agora através do corpo dos outros enquanto instrumentos de movimento, moldando e partilhando a minha visão com novas gerações de bailarinos. Não obstante, a criação é também para mim uma forma de conectar com o mundo. Neste sentido, também encontro eco nas palavras da coreógrafa Pite (2024), que afirma: “I want to connect with others in that feeling of wonder and delight in our existence. Dance itself is a true expression of that”.

Ao longo do tempo, a observar atentamente, fui aprendendo imensamente com os criadores com quem tive o privilégio de trabalhar. Destaco alguns coreógrafos com quem trabalhei e influenciaram o meu percurso enquanto bailarino-interpretar, como William Forsythe, Wayne McGregor, Marco Goecke, Regina Van Berkel, Cayetano Soto e Sidi Larbi Charkeoi. Nesse processo que me fui apaixonando pelas diversas metodologias e

modos de criação que cada um desenvolvia; descobri, com entusiasmo, a vastidão de possibilidades que existem na composição coreográfica, assim como as múltiplas formas de compreender a expressão do corpo humano através da dança. Entre as figuras que mais marcaram o meu percurso destaca-se, de forma indelével, o coreógrafo William Forsythe. Recordo com grande nitidez as duas primeiras semanas de estágio no programa D.A.N.C.E., durante as quais os dias eram inteiramente dedicados, após a aula matinal de ballet, ao estudo intensivo da metodologia *Forsythe Improvisation Technologies*. Este trabalho era orientado por Tamas Moricz, antigo bailarino da Forsythe Company, Ballet Master e, anos mais tarde, diretor do Royal Ballet of Flanders, em Antuérpia, na Bélgica. A sua exigência no estúdio era notória, sempre acompanhada de um espírito profundamente positivo e encorajador. Nunca me esqueci da sensação física e mental ao final de cada dia — um cansaço intenso e, simultaneamente, profundamente gratificante. A prática incessante dos exercícios exigia um compromisso total do corpo e da mente. Sentia uma vontade genuína e incontrolável de aprender. Aquela linguagem coreográfica e técnica ressoava profundamente em mim: ajustava-se de forma natural ao meu corpo, enquanto me desafiava a ir mais além, potenciando as minhas capacidades físicas. Este período revelou-se também intelectualmente estimulante. Como sublinha o próprio Forsythe (2015) revelando o carácter simultaneamente artístico e científico que atravessa o seu trabalho:

It's intellectual and it's physical. In other words, you use your body to solve problems, and these problems are basically physics problems. You develop the skills to solve the challenges of centrifugal force and gravity and balance, plus fulfilling all these aesthetic criteria at the same time.

Foi neste contexto, ao longo da minha imersão no método *Forsythe Improvisation Technologies* — sistema baseado na improvisação estruturada, onde o bailarino é estimulado a tomar decisões em tempo real, assumindo um papel ativo no processo coreográfico — que emergiu o meu interesse particular pela improvisação enquanto linguagem artística. Esta abordagem, longe de promover um movimento aleatório ou caótico, assenta em princípios conceptuais rigorosos que guiam a exploração corporal de forma consciente e intencional. Como o próprio Forsythe (2011) descreve:

I'm looking for whatever will allow that process to happen, for ideas that I think would make a dancer curious about what the results could possibly be. So I propose something, and then the dancer offers an educated opinion of that idea.

And that manifests itself as a physical behavior on some level. It's a physical response to a hypothesis. (p. 102)

Esta perspectiva evidencia a relação de coautoria entre coreógrafo e intérprete, onde a improvisação funciona como uma resposta física a uma hipótese criativa. Assim, a improvisação passou a ser, para mim, não apenas uma ferramenta para a criação, mas um campo fértil de descoberta artística — um espaço de liberdade, invenção e reflexão, onde o pensamento coreográfico se materializa no instante do movimento.

Com William Forsythe presente em estúdio, a minha admiração pelo seu trabalho e pela sua pessoa aprofundou-se de forma decisiva. A precisão quase cirúrgica com que transmitia o movimento, aliada a uma capacidade singular de escuta e de comunicação positiva, tornava cada sessão uma experiência transformadora. A sua pedagogia era marcada por uma clareza desarmante e por uma recusa absoluta do julgamento: nunca o ouvi utilizar expressões como “that’s not good” ou “you should not be doing like this”. Em vez disso, criava um espaço de respeito mútuo, onde o erro era encarado como parte do processo e não como uma falha. O ambiente que Forsythe promovia em estúdio era inclusivo e inspirador. Não havia competição entre bailarinos, mas sim uma valorização genuína de cada pessoa como elemento essencial no processo criativo. A igualdade emergia de forma natural, e todos se sentiam parte de algo maior, unidos por uma visão artística comum. A sua presença irradiava um entusiasmo contagiante e um desejo real de estar ali, connosco. Isso gerava um espaço seguro, fértil à experimentação, onde a criatividade podia florescer livremente. Foi nesse contexto que compreendi como uma liderança generosa, centrada na partilha e na escuta, pode despertar o melhor de cada bailarino. Essa postura profundamente humana e inspiradora fez-me perceber que era assim que eu gostaria de conduzir o meu próprio trabalho no futuro. Queria tornar-me coreógrafo e construir ambientes onde os bailarinos se sentissem verdadeiramente livres para explorar, errar, reinventar-se — espaços onde a inspiração fosse partilhada, e onde o ato criativo acontecesse em comunhão. Porque, para mim, a dança sempre foi isso: uma forma de partilha, de encontro, de escuta e conexão. Acredito que, num meio tão exigente como este, só através dessa união se pode viver a criação artística como uma experiência plena de significado e entrega.

Ainda no programa D.A.N.C.E., em 2007, depois de uma imersão intensa na sua metodologia — nomeadamente na técnica *Forsythe Improvisation Technologies* — tive a oportunidade de me estrear como bailarino-intérprete. Essa estreia aconteceu com a apresentação da instalação coreográfica *Equivalences*, da autoria de Forsythe, na

emblemática Hellarau, em Dresden, Alemanha, ao lado do elenco da Forsythe Company. Para além de assinalar o início efetivo da minha trajetória enquanto bailarino-interpretador, senti que todo o percurso partilhado com Forsythe em estúdio — os ensaios, a convivência, o processo de escuta e construção — foi uma verdadeira viagem artística. A intensidade dessa partilha, aliada à inspiração que emergia naturalmente do coletivo de bailarinos, consolidou em mim uma noção de pertença artística e revelou o poder de um ambiente criativo generoso. Sobretudo, foi nessa experiência que pude finalmente aplicar, em palco, uma linguagem de movimento que até então vinha a moldar com afincamento e dedicação no meu próprio corpo. Senti, pela primeira vez, o que era transformar um processo técnico num discurso artístico próprio — e o quanto essa passagem podia ser reveladora. Hoje compreendo que a importância que dou à prática e desenvolvimento da minha própria linguagem de movimento, enquanto criador, nasce diretamente dessa vivência. Existe em mim uma necessidade muito clara de transmitir aos intérpretes com quem trabalho uma compreensão profunda da minha linguagem física — não apenas para que a reproduzam, mas para que a consigam manipular com liberdade e precisão, ao ponto de o movimento ressoar como algo que nasceu do meu corpo, mas se manifesta com particularidade nos corpos dos bailarinos. Há algo de profundamente gratificante nesse reconhecimento — quando vejo, nos bailarinos, ecos da minha identidade artística, transformados em novas possibilidades. E acredito que esse desejo de ver a minha linguagem viver e evoluir através dos outros tem origem, precisamente, naquela primeira experiência formativa ao lado de Forsythe, onde a transmissão era feita com tanto rigor quanto generosidade.

Em 2009, no último ano do programa D.A.N.C.E., surgiu-me uma ocasião decisiva de desenvolvimento artístico: o programa Carte Blanche, dedicado a jovens criadores. Este desafio implicava conceber uma peça de até dez minutos, recorrendo aos próprios colegas como bailarinos-intérpretes e, em simultâneo, integrar as criações alheias. A experiência foi extraordinariamente fértil, pois constituiu o meu primeiro exercício de liderança e de composição coreográfica e, ao mesmo tempo, confrontou-me com a complexidade de ser criador e intérprete em universos criativos distintos. Foi neste contexto que nasceu *Hide and Seek*, a minha primeira obra autoral, interpretada por doze bailarinos — entre os quais eu próprio. Tal como refere Clara Andermatt: “Encontrei na criação e na coreografia algo que, paralelamente à interpretação, também me alimenta; nas primeiras peças coreográficas fui sempre simultaneamente intérprete” (Xavier, 2014, p. 19). Esta afirmação espelha-se na minha trajetória, pois a criação

emergiu como extensão necessária da interpretação, alimentando-me igualmente em termos artísticos.

Durante o percurso como bailarino-intérprete na Companhia Nacional de Bailado, tive o privilégio de trabalhar com vários coreógrafos que reforçaram esta visão. Paulo Ribeiro observa que “(...) muita dessa experiência pode advir da vivência como intérprete; um intérprete experiente é testemunha de diversos mecanismos e ferramentas coreográficas que dão corpo às ideias através de perspectivas diversificadas, sobretudo quando existe a oportunidade de colaborar com diferentes coreógrafos” (Xavier, 2014, p. 137). De facto, a exposição a metodologias plurais consolidou a minha compreensão dos processos criativos e ampliou o meu vocabulário técnico-expressivo do movimento.

Por sua vez, Olga Roriz sublinha a dimensão crítica dessa vivência: “Cada experiência que tive como intérprete fez-me questionar a relação do corpo com o espaço, a respiração, o volume do movimento. Em alguns casos, a minha vivência como intérprete esclareceu-me sobre o que realmente não queria fazer; funcionou como oposição à minha própria vontade e objetivos. Sinto que a minha experiência enquanto intérprete minimizou a possibilidade de cometer alguns erros enquanto coreógrafa.” (Xavier, 2014, p. 128). Esta perspectiva confirma-se na minha prática: dançar para outros revelou-se fundamental para refinar escolhas estéticas e evitar caminhos que não ressoavam com a minha visão artística.

Assim, *Hide and Seek* tornou-se um reflexo íntimo da procura de pertença e um gesto sincero de afirmação criativa. Com apenas 19 anos, transformei em movimento o sentimento de solidão que me atravessava ao viver longe do meu país, rodeado de colegas que, embora generosos, não partilhavam os mesmos códigos culturais. Esta primeira criação confirmou uma pulsão já presente: a necessidade de imaginar e construir mundos através do corpo e da coreografia, nutrida pelas experiências e ensinamentos colhidos como bailarino-intérprete nos processos de coreógrafos consagrados.

Hoje, mantenho a mesma pulsão, convocando, por exemplo, a escuta sensível ao espaço e aos corpos em presença — algo que aprendi nos ensaios com Olga Roriz —, bem como a importância de um vocabulário físico rigoroso, mas permeável, que me foi inculcido nas criações de Paulo Ribeiro. Estas vivências deixaram marcas nos meus

próprios métodos de criação, onde procuro equilibrar estrutura e intuição, clareza formal e emoção visceral.

A minha pesquisa em criação coreográfica é atravessada por interrogações que surgem de forma constante: como produzo sentido através do movimento? De que maneira combino formas e materiais para dar corpo às minhas ideias? Até que ponto o corpo pode, por si só, abordar com clareza e profundidade questões essenciais da condição humana, através da linguagem da dança? O meu objetivo é aproximar-me de respostas, sem perder de vista a incerteza como motor criativo, que impulsiona novas perguntas. Através da prática coreográfica, procuro criar um território de ação onde o corpo transforma o invisível — sensações, intenções, ideias e conceitos — em algo visível. Neste percurso, busco desenvolver processos que traduzam universos meus com temáticas específicas para a linguagem coreográfica, orientando o corpo numa constante reorganização e reinterpretação da informação teórica recolhida. Assim, o corpo torna-se agente na construção de sentido e na ampliação das possibilidades de significação.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivos Gerais

- Criar uma obra coreográfica original a integrar o programa da 2ª Gala Solidária de Dança
- Investigar a relação entre o elemento água e a prática do mergulho livre, com ênfase nas técnicas de respiração em apneia estática e dinâmica, no contexto da criação coreográfica.
- Expressar, através da criação coreográfica, uma visão do ser humano enquanto entidade sensível, resiliente e transformadora — para além da sua dimensão funcional e mecânica — propondo uma leitura poética e simbólica do corpo enquanto território de força interior e potencial quase mitológico.
- Planear e estruturar os ensaios da peça *Cold Desert*, otimizando o tempo disponível e promovendo uma relação colaborativa com os bailarinos-intérpretes.
- Estabelecer uma dinâmica de trabalho baseada na escuta, confiança mútua e liderança horizontal no processo criativo.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Realizar uma sessão prática na piscina com os bailarinos, com o objetivo de introduzir de forma experiencial e concreta o elemento água no processo criativo;
- Praticar, com o elenco, técnicas de relaxamento corporal, respiração e apneia (estática e dinâmica), utilizadas no treino de mergulho livre;
- Desenvolver, com o elenco, exercícios de improvisação livre e estruturada que integrem os princípios do mergulho livre, da escuta sensorial e da apneia (estática e dinâmica), como meio para construir um vocabulário coreográfico baseado em movimentos densos, contínuos e fluidos, evocando a sensação de submersão.
- Partilhar vídeos, artigos e entrevistas relacionados com métodos de movimento e dança na água, bem como com a prática de mergulho livre e as suas motivações;
- Refletir sobre o estado de presença experienciado na piscina e compará-lo com o estado de presença do intérprete em estúdio e em *performance*;
- Criar uma dramaturgia que conduza ao desenvolvimento coreográfico da peça;
- Enfatizar o uso da dinâmica lenta, utilizando movimentos densos e contínuos, evocando o elemento água;
- Colaborar com um compositor para desenvolver uma paisagem sonora que acentue o ambiente da peça e suporte a estrutura coreográfica;
- Colaborar com uma figurinista na criação de figurinos que contribuam para a coerência estética da obra e que se integrem visualmente na temática proposta;
- Utilizar a iluminação de forma a criar ambientes cénicos que reforcem a abordagem temática da peça e a sua dramaturgia visual.

1.4 Ficha Artística

Cold Desert

Sinopse: *Cold Desert* inspira-se num estado de presença e no *freediving* - uma prática que permite explorar as profundezas do oceano de forma livre, sem a mediação de equipamentos artificiais. Esta conexão íntima com a natureza e a sensação de pertencermos a algo maior do que nós próprios serviram como ponto de partida para a criação desta peça. Mais do que uma *performance*, *Cold Desert* é um mergulho na essência dos intérpretes. Através do movimento, convido o público a acompanhar esta viagem, a submergir nas emoções e sensações que cada gesto, cada passo e cada respiração evocam. *Cold Desert* é a experiência de sustar a respiração e escutar o próprio batimento cardíaco. É a sensação de integração com algo imenso e transcendente. Trata-se de um olhar profundo sobre nós mesmos, de um confronto com os nossos medos e, por fim, da aceitação plena de quem somos. No silêncio absoluto, onde apenas existe o momento presente, revelamo-nos como seres infinitos.

Duração: 11' (aprox)

Faixa Etária: M6

Criação: Miguel Nunes Esteves

Interpretação: Catarina Casqueiro, Tiago Coelho

Design de Luz: Miguel Nunes Esteves

Música: Tiago Perestrelo

Cenário: Casino Estoril, Miguel Nunes Esteves

Figurinos: Anne Carestiato

Make-up: Lília Coscodan

Cabelos: Clube Artístico dos Cabeleireiros de Portugal

Fotografia, Vídeo e Edição: Nibiru by Ana Rocha Nené

Agradecimentos Especiais: Ana Isabel Casquilho, Ana Rocha Nené, Caia Sampaio, Manuel Lopes, Presidente da Junta de Freguesia Cascais Estoril Pedro Morais Soares, Tiago Perestrelo

Estreia: 21 de Maio de 2024 – Salão Preto e Prata, Casino Estoril

Capítulo II – Enquadramento Teórico

2.1 A Criação Coreográfica Contemporânea

A criação coreográfica contemporânea configura-se como um campo dinâmico, plural e em constante reinvenção. Longe de seguir uma única metodologia ou estética, este domínio artístico acolhe uma ampla variedade de abordagens, linguagens e processos criativos, o que o torna especialmente rico e desafiante. A dança contemporânea afirma-se, assim, como uma forma de expressão artística versátil e profundamente complexa, onde cada obra coreográfica resulta de um percurso único, atravessado por experiências, contextos, e pela subjetividade de quem cria e interpreta.

Importa, neste ponto, distinguir entre "dança contemporânea" enquanto linguagem artística, e o uso do termo "contemporâneo" como marcador temporal. Enquanto o segundo se refere ao que é atual ou do tempo presente, o primeiro implica um conjunto de práticas e estéticas que desafiam convenções e propõem novas formas de conceber o corpo, o movimento e a cena. Como afirma Foster (2009) "Contemporary dance is not simply the dance of the present but a site of critical engagement with the histories and politics of movement". (p. 12)

A globalização intensificou a circulação de corpos, práticas e discursos artísticos, contribuindo para uma diversidade crescente de linguagens coreográficas. Esta circulação não só enriquece o panorama criativo, como também levanta questões sobre apropriação cultural, hibridismo e tradução entre contextos. Conforme apontado por Lepecki (2009) "the global circulation of dance creates a heterogeneous field where local traditions and contemporary innovations intersect and reconfigure one another". (p.34)

Nesta diversidade, destaca-se o papel do coreógrafo como figura central na condução do processo criativo. O seu trabalho atravessa várias etapas, desde a conceptualização da ideia inicial, à pesquisa teórica e prática, à experimentação de movimento e à construção de uma linguagem coreográfica coerente com a temática proposta. Seguem-se fases de composição, organização espacial e temporal dos materiais criados, ensaios com os intérpretes, reestruturações, e por fim a apresentação pública. Em muitos casos, o coreógrafo assume também funções de direção artística, dramaturgia, escolha musical e cenográfica, o que exige uma visão ampla e uma articulação cuidada entre todos os elementos que compõem a obra.

Neste processo, muitas vezes a improvisação e as metodologias somáticas assumem um papel fundamental. Práticas como o *Contact Improvisation*, o *Body-Mind Centering* ou o *Feldenkrais* desafiam o entendimento tradicional do corpo como máquina, propondo modos de escuta interna, consciência cinestésica e relação sensível com o outro. Como Butterworth & Wildschut (2009) explicam, "Improvisation opens the body to unforeseen possibilities, encouraging a dialogue between performer, environment, and other bodies". (p. 56)

A complexidade da dança contemporânea decorre não só da multiplicidade de estilos e técnicas, mas sobretudo da sua abertura à experimentação e à subjetividade. A linguagem coreográfica não está mais restrita a vocabulários codificados ou normas formais; pelo contrário, os coreógrafos e intérpretes contemporâneos procuram continuamente novas formas de movimento, modos de composição e dispositivos cênicos que permitam explorar questões estéticas, políticas, sociais ou existenciais. Este impulso inovador reflete-se também na valorização da singularidade dos corpos em cena, promovendo a inclusão de diferentes morfologias, histórias e capacidades físicas. A dança contemporânea torna-se, assim, num palco vibrante e inclusivo, onde a multiplicidade de corpos e de experiências se transforma em matéria coreográfica.

Neste contexto, a criação pode ser compreendida como forma de resistência às normatividades corporais e sociais. Ao valorizar corpos que escapam aos padrões dominantes de género, idade, funcionalidade ou etnicidade, a dança contemporânea afirma a potência da diferença como motor criativo. Como afirma Manning (2009), "The body in contemporary dance becomes a site of political resistance where normative boundaries are broken and new modes of being emerge" (p.78). A recusa de um corpo idealizado abre espaço para a emergência de outras sensibilidades e presenças, tornando o ato coreográfico um gesto político.

Neste cenário artístico, a interdisciplinaridade desempenha um papel fundamental. A colaboração entre a dança e outras formas de arte, como o vídeo, o teatro, a música, as artes plásticas ou mesmo práticas somáticas e tecnologias digitais — contribui para o alargamento das possibilidades expressivas e sensoriais do espetáculo coreográfico. Estas interações geram diálogos ricos, nos quais a corporeidade se cruza com elementos visuais, sonoros e dramatúrgicos, criando obras mais densas, híbridas e imersivas.

A coreografia contemporânea ultrapassa, assim, os limites da dança enquanto forma autónoma, e inscreve-se num território artístico ampliado, em permanente diálogo com o mundo e com os outros campos da criação. Por consequência, a dança contemporânea pode ser entendida não apenas como um conjunto de técnicas ou estilos, mas como um campo de investigação estética e sensível, onde a criatividade se manifesta na escuta do corpo, na construção de linguagem, na partilha de afetos e na proposição de novas formas de ver, sentir e pensar o mundo.

A relação com o público transforma-se, neste contexto, numa experiência partilhada de afeto e intimidade. Em vez de só existir uma receção passiva, muitas obras contemporâneas propõem modos de envolvimento sensorial, interpessoal ou até participativo. A imersão torna-se uma estratégia estética e política, na medida em que convoca o espectador a sentir com o corpo, a refletir criticamente e a implicar-se emocionalmente na experiência coreográfica. Como Cvejic (2009) observa, "Contemporary choreography challenges the spectator to become an active participant, dissolving traditional boundaries between performer and audience" (p.112). Os processos de criação contemporâneos são, portanto, simultaneamente individuais e colaborativos, autorais e abertos, técnicos e poéticos — refletindo uma prática artística que é, acima de tudo, viva, em mutação e profundamente humana. Como afirmam Butterworth e Wildschut (2009), "Contemporary choreography resists fixed definitions and stable meanings; it unfolds as an ongoing dialogue between individual agency and collective negotiation, between technical mastery and poetic invention, always attentive to the shifting social and cultural contexts in which it is embedded." (p. 142)

Neste contexto, cada corpo, cada gesto e cada relação no espaço torna-se possibilidade de significação. A dança contemporânea, ao acolher esta diversidade de abordagens e ao promover um campo inclusivo de expressão, afirma-se como uma arte que transcende fronteiras físicas e culturais, e onde a criação coreográfica se configura como uma prática crítica, estética e relacional.

2.2 O Intérprete da Dança Contemporânea

Na dança contemporânea, o intérprete transcende a tradicional função de executante para se afirmar como agente ativo no processo de criação e significação coreográfica. A sua presença em cena não se resume à reprodução de movimentos codificados, mas implica uma escuta profunda, uma disponibilidade sensível e uma

implicação crítica na construção da obra. O corpo do intérprete, entendido como território de experiência e conhecimento, torna-se lugar de inscrição artística, afetiva e política. Como refere Lepecki (2009), “the dancer is no longer someone who 'executes' the work, but someone whose subjectivity is constitutive of the choreographic event” (p. 52), sublinhando assim o papel autoral e colaborativo do intérprete na prática contemporânea.

Esta mudança de paradigma decorre da transformação do próprio conceito de coreografia, que passa a ser entendido não apenas como organização formal de movimentos no tempo e no espaço, mas como campo relacional, de investigação e cocriação. Wildschut (2009) reforça esta ideia ao afirmar que “dancers do not merely execute material set by the choreographer, but contribute to the shaping and evolution of the work” (p. 165), evidenciando uma prática em que a improvisação, o diálogo e a autonomia performativa assumem centralidade. O intérprete é, assim, chamado a participar ativamente em todas as fases do processo criativo, desde a pesquisa e experimentação até à apresentação pública, implicando uma constante negociação entre intenção coreográfica e subjetividade performativa.

Para além do domínio técnico, exige-se hoje ao intérprete uma consciência somática e reflexiva, que lhe permita aceder a camadas mais profundas de percepção e expressividade. Como referem Butterworth & Wildschut (2009), “performers need to develop an acute kinaesthetic awareness and a willingness to risk, to search, and to respond in the moment” (p. 178), destacando a importância da presença, da escuta e da improvisação enquanto competências fundamentais do intérprete contemporâneo. Neste sentido, o treino e as metodologias de preparação corporal tendem a integrar abordagens interdisciplinares, práticas somáticas e dispositivos colaborativos, promovendo um desenvolvimento integrado da técnica, da criatividade e da consciência crítica do artista-intérprete. A dança contemporânea é, por natureza, um campo em constante evolução, onde os intérpretes desenvolvem modos singulares de se expressar através do movimento. Estes desempenham um papel crucial na concretização da visão do coreógrafo, contribuindo simultaneamente com a sua própria subjetividade e capacidade interpretativa. Como afirma Xavier (2017), “os processos criativos desenvolvidos no âmbito da criação coreográfica contemporânea resultam de uma interação entre coreógrafo e bailarino/intérprete que não é linear” (p. 33). Esta colaboração, muitas vezes dialógica, resulta numa obra que se constrói no cruzamento de vozes, corpos e experiências.

O intérprete, ao longo do processo criativo, entrelaça habilmente diversos elementos — técnicos, expressivos, emocionais e intelectuais — para gerar uma presença performativa autêntica e significativa. A improvisação e a exploração de movimentos, frequentemente integradas na metodologia coreográfica contemporânea, potenciam a emergência de uma linguagem corporal individualizada. Tal estímulo à criatividade promove a formação de uma identidade própria do intérprete dentro da obra, conferindo-lhe uma assinatura distinta.

A consciência física e somática do corpo intensifica a transmissão da intenção coreográfica e amplia as possibilidades comunicativas da performance. Neste sentido, o intérprete pode ser compreendido como um artesão de significados, cuja singularidade contribui para a riqueza e a densidade da obra. Como refere Neto (2022), trata-se de uma “assinatura distinta, por via da sua singularidade que se articula com a multiplicidade do pequeno mundo da obra coreográfica, resultado de pesquisas colaborativas durante o processo ou no decorrer da própria obra” (p. 210). A dança contemporânea exige, assim, uma escuta atenta do corpo e do outro, promovendo um espaço relacional onde a técnica se funde com a poética e a intuição.

A linguagem do movimento contemporâneo é fluida e permeável, acolhendo múltiplos estilos, vocabulários e modos de expressão. O intérprete, ao apropriar-se dessas linguagens, torna-se um elo sensível entre a proposta coreográfica e o público. Neste plano, como refere Gil (1997) há “um lugar de importância ao corpo, à sua aptidão para emitir e receber signos, para os inscrever sobre si mesmo, para traduzir uns nos outros” (p. 32, citado em Neto, 2022). A liberdade e versatilidade do intérprete possibilitam uma abordagem aberta à construção de sentidos, através da incorporação de experiências, emoções e referências próprias.

Ao integrar influências de outras áreas artísticas e saberes corporais, o intérprete participa numa constelação de práticas híbridas que expandem os limites tradicionais da dança. Como observa Ferreira (2016), “a dança contemporânea é um fenómeno social e urbano, resultante de uma rede de influências, interferências e de constantes intercâmbios de outras áreas no campo das artes e com outros saberes corporais” (p. 61, citado em Neto, 2022). Esta abordagem multifacetada, sustentada por uma escuta ativa do corpo e do mundo, permite que o intérprete não apenas execute, mas também

questione, transforme e proponha novas formas de existência e de comunicação através da dança.

Nesta linha, valorizo profundamente o diálogo no processo de criação e aprecio quando os bailarinos-intérpretes com quem trabalho se sentem à vontade para propor novas possibilidades e caminhos dentro da criação. É sempre uma mais-valia quando o trabalho se torna colaborativo, alimentado por múltiplas perspetivas e sensibilidades. Como referi anteriormente, acredito que o trabalho coreográfico é, acima de tudo, um espaço de partilha — e é nesse espaço que a criação ganha verdade e profundidade. A criação coreográfica é, para mim, profundamente desafiante — e é precisamente esse desafio que me motiva. Explorar o meu próprio movimento, partilhá-lo com outros bailarinos-intérpretes, observar como esse gesto se transforma noutros corpos: tudo isto alimenta a minha prática. Estou ainda a construir os meus mundos, a moldar a minha linguagem, e a oferecer ao mundo aquilo que escolho que seja dito através do corpo em movimento.

2.3 Estímulos para a criação e definição da temática

O estímulo para a criação de *Cold Desert* surgiu gradualmente após um exercício em contexto deste mestrado, durante um intensivo com a coreógrafa e bailarina Né Barros, cofundadora e membro da direção do Balletteatro. Neste exercício, a proposta consistia em performar um "mapa de caminho de afetos pessoal", originado de uma cartografia subjetiva – uma metodologia que se aproxima da proposta de Madalena Xavier (2017, p. 35), quando defende que os impulsos criativos podem emergir de contextos emocionais e experiências sensoriais que ressoam com o intérprete-criador. Assim, através de um processo de improvisação, representei corporalmente as experiências de mergulho que vivenciei em Bali, na Indonésia, explorando o universo subaquático como metáfora afetiva e sensorial.

Recordo que, ao mergulhar, a minha motivação era prolongar o tempo de apneia, numa tentativa de me integrar no mundo subaquático. Este mapeamento de afetos expressou-se na improvisação como uma espécie de flutuação por caminhos invisíveis, evocando o mar não como cenário, mas como estado de presença. Tal prática aproximase dos estímulos de natureza sensorial e ideacional, conforme identificados por Smith-Autard (2000), que considera que “stimuli for dance composition can be auditory, visual, ideational, tactile or kinesthetic” (p. 42). Complementando esta perspetiva, Xavier (2017), refere que o ponto de partida de uma criação pode ser “uma vivência emocional,

uma imagem interna, uma memória corporal, ou ainda uma inquietação latente” (p. 41), sendo essencial respeitar o tempo do processo de escuta interna do criador. Essa escuta tornou-se central no momento de definir a temática de *Cold Desert*, permitindo que a experiência do mergulho se transformasse em impulso poético e coreográfico.

Posteriormente, percebi que esta conexão com a água não era nova no meu percurso criativo. Em 2017, criei *Saudade*, um dueto para o projeto TanzLabor da companhia Ballethagen (Alemanha), onde explorei a nostalgia profunda por Portugal e pelo mar, utilizando uma instalação cênica que evocava a presença física da água. Em 2022, criei *Three Images of Water* para o Projeto Quorum, onde coreografei organismos aquáticos emergentes do ambiente marinho. Estes exemplos evidenciam a recorrência do elemento água como motor temático na minha prática, expressando o que Xavier (2017) identifica como "conexão com elementos culturais e sensoriais presentes no imaginário coletivo" (p. 41).

Inicialmente, a minha intenção para *Cold Desert* era focar o espetáculo na apneia como prática central – inspirada pelo *free-diving* – na qual os intérpretes dançariam em apneia, interrompendo a coreografia sempre que precisassem de respirar. Em estúdio, realizámos exercícios de improvisação livre, com apneia dinâmica, no sentido de explorar o estado de presença profunda. Esta abordagem relaciona-se com a proposta da metodologia Angel Vianna (Freire, 2018, p. 4), que enfatiza a produção de estados de presença a partir de estímulos sensoriais e consciência corporal, permitindo “o contato com percepções sutis, ligadas à intuição e à criatividade”.

Apesar de limitações logísticas e de tempo terem impedido a concretização plena desta proposta na performance final, ela permaneceu como referência estética e sensorial ao longo do processo. As improvisações com apneia funcionaram como ferramenta investigativa, permitindo aceder a uma fisicalidade da suspensão e do silêncio interior — dimensões que convergiram para a construção de um “estado de presença” como lugar coreográfico.

2.4 Métodos e processos de criação

2.4.1 A Introdução de Práticas Participativas no Processo de Criação

O processo criativo adotado na construção da peça *Cold Desert* enquadra-se numa abordagem autoral, ainda que sustentada por práticas de pesquisa partilhada nas fases iniciais do trabalho. A proposta partiu da investigação do mergulho livre, das técnicas de apneia (estática e dinâmica) e do elemento água como ponto de partida sensorial e temático. Estas práticas foram experienciadas pelos intérpretes através de uma sessão em contexto aquático e traduzidas em exercícios de improvisação livre e estruturada — tanto dentro de água como posteriormente em estúdio — com o objetivo de desenvolver uma qualidade de movimento que evocasse densidade, continuidade e profundidade, características associadas ao universo aquático.

A improvisação foi aqui entendida não apenas como uma ferramenta de criação, mas como um modo de escuta e de produção de conhecimento incorporado. Como refere Midgelow (2011) “improvisation here is not merely a tool for making, but a mode of listening and of embodied knowing” (p. 119-120). Neste sentido, reconhece-se a improvisação como espaço de emergência de material genuíno, onde os bailarinos-intérpretes ativam uma escuta sensorial e subjetiva que alimenta a dramaturgia do movimento. Tal abordagem ecoa o pensamento de Paxton (2004), ao valorizar a consciência do corpo em relação ao espaço, ao tempo e ao outro, num processo que se constrói pela experiência direta. Como o próprio descreve, “[Contact Improvisation is] a state of being or mind permitting mutual freedom with mutual dependence” (p. 97). Lembro-me que, em estúdio, Forsythe propunha a improvisação como uma forma de explorar as conexões entre intenção, sensação e estrutura — algo que ele frequentemente descrevia, na prática, como uma espécie de “*thinking-in-action*”. Além disso, reforça a importância da inteligência corporal no processo criativo ao afirmar que “the body is a thinking tool” (William Forsythe: *Choreographic Objects*, 2018, p. 2). Assim, os exercícios improvisados em *Cold Desert* funcionaram como disparadores para a criação de um vocabulário físico próprio, ancorado na relação entre corpo, respiração e suspensão.

O vocabulário de movimento foi inicialmente desenvolvido a partir do meu próprio corpo e, numa fase seguinte, transmitido e adaptado aos corpos dos intérpretes, considerando as suas especificidades físicas e expressivas. A composição coreográfica — ou seja, a estrutura formal da peça — também foi da minha responsabilidade, sendo

os intérpretes dirigidos no processo de assimilação e afinação da linguagem definida. Embora o processo previsse a possibilidade de contributos criativos por parte dos intérpretes, estes optaram por seguir as diretrizes propostas, assumindo uma postura de escuta e afinação da proposta autoral. Desta forma, *Cold Desert* configura-se como uma criação de autor, alimentada por uma fase de pesquisa sensível e imersiva, mas cuja responsabilidade composicional e narrativa permaneceu centrada na visão que propus.

Esta abordagem de criação autoral encontra paralelo com os modelos de processos criativos descritos por Butterworth & Wildschut (2009), onde são distinguidos três grandes tipos de estrutura: didática, democrática e híbrida. O modelo didático caracteriza-se por uma liderança clara por parte do coreógrafo, que transmite o vocabulário de movimento e direciona o processo de composição; já o modelo democrático privilegia uma construção partilhada e horizontal do material coreográfico, com maior agência por parte dos intérpretes; e o modelo híbrido combina elementos de ambos, ajustando o grau de direção e colaboração consoante o momento do processo criativo. A criação de *Cold Desert* posiciona-se sobretudo no modelo didático, pela centralidade da minha visão autoral e pelo controlo da estrutura e narrativa coreográfica, embora incorpore momentos iniciais de pesquisa sensível com os intérpretes, o que pode ser visto como um vestígio de prática híbrida. Assim, o meu método articula uma escuta empática e partilhada nas fases de pesquisa somática, mas preserva uma liderança equilibrada entre escuta e decisão criativa assumida (Xavier, 2017a), refletindo uma busca pessoal por coerência estética e identidade coreográfica.

Tabela 1 Características-chave do processo de criação

Elemento	Observação
Investigação pré-coreográfica partilhada	- Os intérpretes são envolvidos profundamente na pesquisa conceptual e de movimento.
Processo de liderança autoral	- A coreografia é totalmente composta por mim, ainda que desenvolvida com base em material gerado nas improvisações livres e estruturadas.
Linguagem de movimento específico	- Os bailarinos adaptam-se ao movimento da minha linguagem proposta — não cocriam frases, mas incorporam o vocabulário coreográfico

Autonomia como criador	- Responsabilidade criativa total pela estrutura coreográfica, composição de movimento e coerência da dramaturgia coreográfica
-------------------------------	--

A metodologia adotada durante a criação de *Cold Desert* assentou numa relação autoral clara com práticas colaborativas de pesquisa sensível. O desejo de explorar o universo simbólico e sensorial do mergulho livre serviu como ponto de partida para sessões práticas de apneia e relaxamento em meio aquático, partilhadas com os intérpretes como forma de imersão experiencial. Este material físico e sensorial foi posteriormente trabalhado em improvisações — individuais e em dueto — cujas qualidades de movimento resultantes foram registadas, analisadas e depuradas em estúdio. O material de movimento emergente dessas experiências foi afinado, reconfigurado e incorporado por mim na composição da peça. A escuta sensível e o reconhecimento das respostas corporais dos intérpretes permitiram ajustar a proposta inicial, sem nunca abdicar da linha autoral que norteou todo o processo. Os intérpretes demonstraram uma grande abertura em seguir as diretrizes propostas, adotando uma postura de escuta e entrega à proposta estética e conceptual delineada por mim. Este processo reforça a distinção entre participação criativa e coautoria formal. Os intérpretes não criaram o vocabulário ou estrutura da peça, mas contribuíram significativamente com a sua sensibilidade, escuta e capacidade de adaptação. A sua liberdade expressiva manifestou-se sobretudo na forma como incorporaram e amplificaram a linguagem física proposta, e não na definição do conteúdo dramático ou composicional. Neste modelo de criação, a colaboração ocorre de forma mais acentuada com outros elementos artísticos, a figurinista ou o compositor musical, cujas contribuições têm um carácter autoral reconhecido. Em contexto de cocriação interdisciplinar, cada criativo opera na sua área específica, intervindo de forma direta no resultado da obra. Mesmo neste cenário colaborativo, a orientação autoral da criação permanece evidente, sustentada pela minha busca por uma identidade coreográfica própria e singular (Xavier, 2017a).

Capítulo III: O Processo de Criação de *Cold Desert*

Cold Desert é uma peça coreográfica contemporânea desenvolvida a partir da exploração de duas temáticas centrais: a prática do Mergulho Livre (*free diving*) e o elemento água. Composta para dois bailarinos-intérpretes, a criação emergiu de uma investigação aprofundada do movimento, realizada tanto em ambiente aquático — através de experiências dentro de uma piscina — como em estúdio, onde foram exploradas improvisações livres e estruturadas. Estes processos permitiram a criação de um vocabulário físico próprio, evocando qualidades aquáticas como fluidez, densidade e suspensão. Posteriormente, parte desse material foi transmitido e sistematizado em frases coreográficas, incorporando isolamentos específicos e dinâmicas que remetem à fisicalidade da água nos corpos dos intérpretes.

O processo de criação estruturou-se em quatro etapas distintas: pesquisa conceptual, escolha dos bailarinos, pesquisa de materiais de movimento e composição dos materiais. Estas etapas articularam-se através de práticas de investigação teórica, experiências sensoriais e abordagens composicionais, culminando num processo criativo ancorado na escuta do corpo e no estado de presença.

Na primeira etapa — pesquisa conceptual — desenvolvi uma investigação teórico-prática sobre o mergulho livre (*free diving*), as técnicas de apneia (estática e dinâmica) e o elemento água, explorado enquanto fonte de inspiração sensorial, física e simbólica. Análises de vídeos, artigos, entrevistas e textos de referência alimentaram esta fase, juntamente com o estudo de técnicas de respiração consciente e relaxamento corporal. Estes conteúdos foram partilhados com os intérpretes como ponto de partida para o desenvolvimento de um vocabulário sensível e fundamentado na experiência do corpo presente.

A segunda etapa focou-se na escolha dos bailarinos-intérpretes. Tratou-se de uma decisão fundamental no alinhamento da proposta dramaturgica e física da peça. A seleção partiu da identificação de características simbólicas e energéticas específicas em dois bailarinos previamente observados em contexto performativo. Para além da compatibilidade física e técnica, foi valorizada a cumplicidade relacional entre ambos, essencial para a criação de um dueto íntimo e sensorialmente afinado. Esta escolha foi orientada por critérios que combinavam a dimensão artística com a carga simbólica e metafórica necessária à dramaturgia proposta.

Na terceira etapa — pesquisa de materiais de movimento — realizaram-se experiências práticas em ambiente aquático e em estúdio. A sessão de improvisação subaquática, em piscina, possibilitou o contacto direto com a flutuação, a resistência da água e o silêncio submerso. Foram praticadas técnicas de apneia e introduzidos desafios de improvisação que estimularam uma escuta sensorial, tátil e respiratória. Posteriormente, em estúdio, estes estímulos foram recuperados em exercícios de improvisação estruturada, investigando qualidades de movimento como suspensão, continuidade, densidade e fluidez — sempre ancoradas na memória somática da água.

Por fim, a quarta etapa dedicou-se à composição dos materiais. As improvisações desenvolvidas nas fases anteriores serviram de base à criação de frases coreográficas e estruturas dramatúrgicas. A partir da fisicalidade dos intérpretes e da minha própria linguagem de movimento enquanto criador, desenhou-se um vocabulário coreográfico simbiótico e sensível. A composição foi guiada por estados de presença e pela relação entre os corpos, a escuta e o tema central da peça. A estrutura coreográfica emergiu de forma orgânica, dividindo-se em quatro momentos essenciais — *A Descida*, *O Encontro*, *Siren* e *O Mergulho* — que refletem, em diferentes camadas, a viagem simbólica do Ser.

3.1 Etapa 1 – A Pesquisa Conceptual

“As vivências pessoais alimentam sempre o assunto da obra” (Ribeiro, 2005, p.77). Concordando com esta afirmação do coreógrafo Paulo Ribeiro, reconheço que grande parte das minhas criações emerge das minhas experiências pessoais e do desejo de explorar determinados temas, sendo que os próprios processos de criação são também influenciados por essas vivências. A conceção de *Cold Desert* foi também naturalmente impulsionada pelo profundo fascínio que sempre nutri pelo elemento água e pelo oceano. Desde que me recordo, a minha relação com o mar e a água manifestase de forma visceral. Esta peça explora um conjunto de sensações e estados emocionais que emergem dessa conexão profunda com o oceano e com a prática do mergulho.

Na minha investigação sobre o Mergulho Livre, procurei compreender o fascínio que esta prática em apneia exerce sobre os seus praticantes - o estado de presença, a entrega e a paixão pela conexão com algo maior e que transcende o quotidiano. Partindo dessa análise, defini como ponto de partida para esta peça uma pesquisa de materiais de movimento e respetivas qualidades do elemento água, com o intuito de

desenvolver um vocabulário coreográfico que evocasse movimentos densos e contínuos, simulando a sensação de submersão.

A partir deste processo, refletimos sobre o estado de presença experimentado durante o Mergulho Livre. Em colaboração com os bailarinos, procurámos aprofundar a percepção deste estado, questionando o significado metafórico de um “mergulho do próprio Ser”. O que significa estar presente? O que implica estar no momento presente? Concluimos que a presença corresponde a um estado de consciência plena, caracterizado pela total atenção ao momento atual, sem interferências de distrações externas ou preocupações com o passado e o futuro. Frequentemente associado ao conceito de *mindfulness*, este estado traduz-se numa vivência consciente do presente, onde se aceita o momento tal como ele é, sem julgamentos ou resistência.

No contexto do mergulho livre, esta prática revela-se essencial, tanto para a segurança como para a profundidade da experiência:

“Freediving is mindfulness — when you freedive on a line, you are taught to focus only on the present moment, not anxiety, fear, or adrenaline” (Zvaritch & Ong, 2024). A entrega total ao instante presente também é descrita de forma sensorial por praticantes experientes: “You have to actively allow your body to accept the discomfort and relax. It’s one of the only times I’m able to shut my mind off” (PADI, 2022).

Tal como no trabalho artístico e performativo, o *freediving* exige entrega, escuta interna e uma presença sensível que sustenta a ação no instante presente — qualidades fundamentais também no processo criativo da peça *Cold Desert*.

Esta prática pode manifestar-se em diversos contextos: no quotidiano, quando se direciona a atenção para atividades diárias, como caminhar, alimentar-se ou interagir com os outros ou como;

Quando penetramos em um espaço novo, ele produz em nós um estado de presença. Um bom exemplo é quando viajamos para um lugar pela primeira vez e nossa percepção do tempo e do espaço muda porque estamos atentos a tudo. Da mesma forma, quando presentes, também podemos olhar para um espaço de nosso dia-a-dia com uma visão renovada e descobrir dados até então não notados, que podem alterar nosso comportamento. (Mele, 2019, p.13)

Esta prática, também se pode manifestar na meditação, através da conexão consciente com a respiração, os sentidos e o corpo; e nas interações interpessoais, ao

escutar atentamente sem interrupções ou formulações antecipadas de resposta. No âmbito artístico e performativo, esta presença revela-se essencial, permitindo que bailarinos-interpretres se entreguem à cena de forma integral, sem antecipar movimentos futuros ou relembrar falhas passadas.

Com base nesta reflexão, concluímos que o processo criativo deste projeto se alicerçava num conjunto de momentos de plena presença porque a própria metodologia adotada exigia e favorecia esse estado. Ao longo das várias fases do processo — desde a pesquisa até à construção coreográfica — foram implementadas práticas que requeriam atenção total ao instante presente e uma escuta profunda do corpo e do ambiente. Por exemplo, os exercícios de improvisação estruturada foram concebidos de forma a desafiar os intérpretes a responderem sensorial e instintivamente aos estímulos internos (como a respiração e as sensações corporais) e externos (como o espaço, o silêncio ou o som), o que os colocava numa relação imediata com o aqui e agora. O próprio uso da apneia em improvisação livre introduziu um fator de urgência e foco, pois implicava uma escuta aguçada do corpo e dos seus limites — não era possível pensar no que viria a seguir, mas sim manter uma atenção plena no presente do gesto e da respiração (ou ausência dela).

Adicionalmente, a incorporação do elemento água — tanto simbolicamente como através da prática real em piscina — convocou uma qualidade de movimento e uma atenção corporal que se afastavam de automatismos técnicos, exigindo uma presença sensível e adaptativa. A água, enquanto elemento imersivo e instável, impõe ao corpo uma escuta contínua e uma reformulação constante da sua relação com o espaço e o tempo, criando naturalmente condições para o estado de presença.

Por fim, na construção de frases coreográficas, os intérpretes foram convidados a ancorar o seu movimento em experiências sensoriais vividas e não em estruturas coreográficas pré-definidas, o que reforçou a autenticidade do gesto e a sua conexão com o momento presente. Estes fatores demonstram que o processo criativo não apenas visava um resultado performativo, mas assentava numa vivência processual em que a presença não era apenas uma consequência, mas uma prática central.

Dessa forma, *Cold Desert* configura-se como uma obra que não só integra múltiplos estados de presença nos intérpretes ao longo do seu processo criativo, como também expressa metaforicamente um mergulho do próprio Ser. A ligação conceptual com o Mergulho Livre, enquanto prática que exige total imersão e consciência do

momento presente, reflete-se na execução da peça. Na própria estreia, os intérpretes experienciaram um estado de presença absoluta, traduzido na sua entrega ao palco e à performance.

Numa TED Talk apresentada por William Trubridge, Campeão Mundial de Mergulho Livre, o atleta descreve o estado psicológico que vivencia durante um mergulho em apneia a muitos metros de profundidade. Trubridge (2018) explica que este estado pode ser definido como “deixar uma parte de nós para trás”. Essa “parte de nós” representa aquilo que, de forma crua e essencial, nos define – é libertar-se da nossa história de vida, das preocupações, inquietações, desejos e remorsos. É, no fundo, alcançar um estado profundo de aceitação do momento presente e abraçar o infinito silêncio que nos envolve:

(...)So when you continue beyond this point, it's like you have to leave a part of yourself behind; you leave behind your history, your hopes, your regrets, your worries. From this moment on there is only your present self in the present moment. You even left behind the concept and memory of breathing itself, of being terrestrial, and you continue with this conviction that you are aquatic (...)

Da mesma forma, Manasa (2023), outro praticante de Mergulho Livre, descreve poeticamente no seu blog esta experiência:

You close your eyes, invert, and pull yourself down the line, eyes closed. The only sense of depth you have is the pressure of the water on your face. The only sense of time you have is the beat of your heart.

Neste estado, apenas existe o Ser, plenamente presente no momento atual. Tal como num estado de *mindfulness*, atinge-se o princípio da atenção e da concentração profunda na respiração. A partir desse ponto, evolui-se para um foco consciente nos pensamentos, sentimentos e sensações associadas ao presente, sem qualquer tipo de julgamento. Manasa (2023) descreve algo muito semelhante ao explicar a razão pela qual pratica esta modalidade, destacando a profunda conexão com o momento presente que o mergulho livre proporciona:

In a world that gives us so many ways to run away from consequences, freediving gives us something real. Once you dive, there's no escape. There's no undo or redo. And that gives you a special kind of freedom. Freediving is about slowing the brain down to a near-unconscious level to quiet the world and a kind of

nirvana. When I freedive, emotions and existence disappear. All that remains is a perfect nothing.

Foi a partir da frase de Manasa; “Freediving is about slowing the brain down to a near-unconscious level to quiet the world and a kind of nirvana.”, que achei interessante criar um dueto que utiliza uma energia contínua, fluída, com uma dinâmica por vezes lenta, com um movimento denso e contínuo, de forma a conferir uma sensação de vertigem, profundidade e submersão ao vocabulário coreográfico.

A coreografia propõe expressar um diálogo entre um presente que carrega os ecos do passado e um futuro que promete tanto. Trata-se de uma descida e uma subida, de um Mergulho Livre. Como afirma Pryds (2019), praticante de Yoga e mergulho livre, num dos seus vídeos; “So, you jump, but faith is not so much in the leaping, it’s in the landing. The space between them can feel forever. But when you land – and you will, you learn that the landing teaches you to fly.”

3.2 Etapa 2 – A Escolha dos Intérpretes

Cold Desert é uma peça coreográfica em dueto, que aborda ideias de um mergulho pessoal e uma viagem íntima. A coreografia expressa o encontro de duas personagens que, à medida que se entrelaçam, representam a consciência e a subconsciência de um ser humano, o bem e o mal, e as questões pessoais que permanecem latentes no subconsciente; “Consciousness has no religion, no belief or ideology, no gender, no sexuality, no race, no age and no nationality. You are consciousness.” (Nisargadatta Maharaj)

Neste sentido, com os interpretes, procurámos aproximar-nos o mais possível de um estado de presença que envolve um mergulho em confrontos e questões do próprio Ser – entre o medo e a confiança, o perdão e o amor próprio – para, no final, alcançar o profundo silêncio da autoaceitação. Assim, subentendo, nas palavras de Manasa (2023) “I freedive because it forces me to focus on nothing. The three operative words are force, focus, and nothing. On a breath underwater, you either find stillness and sanctum, or you don’t come back.”

Considerarei pertinente escolher apenas dois bailarinos-intérpretes para esta peça coreográfica. Por um lado, os dois bailarinos remetem para o número mínimo de pessoas necessário para a prática da modalidade de Mergulho Livre;

When you work with an instructor, you entrust them with your safety and rely on them to understand your limits better than you do. Sometimes they decide you can't do as much as you think you can. Sometimes they decide you can do more.
(Manasa, 2023)

Nesta citação de Manasa (2023), entende-se que dois mergulhadores juntos simbolizam não só a segurança, no caso de algo grave acontecer, mas também uma relação de confiança necessária para o crescimento dentro da própria modalidade, que, no fundo, é uma prática de risco. Com a criação deste dueto, procurei também explorar de forma metafórica uma dramaturgia que se inicia com o mergulho de um Ser que, na sua ânsia de experimentar um estado de presença sobrenatural, acaba por se encontrar a si mesmo.

No seguimento do tema sobre a escolha dos intérpretes, havia que ter em conta o reduzido número de horas de trabalho para a concretização desta peça. Por isso, foi crucial para o meu ritmo de criação em estúdio encontrar dois bailarinos que se conhecessem intimamente, que partilhassem uma grande cumplicidade entre si e cujos corpos fossem muito familiares ao toque.

Tive a oportunidade de ver a Catarina Casqueiro e o Tiago Coelho, dois bailarinos *freelance*, a dançarem juntos mais do que uma vez, nomeadamente na primeira Gala Solidária de Dança, da qual sou curador, e posteriormente num festival de jovens coreógrafos na Bulgária. Ao vê-los em palco, apaixonei-me pela fisicalidade dos seus corpos, que pareciam conhecer-se profundamente; entrelaçavam-se de forma tão natural que criavam a ilusão de um só corpo. Percebi que eram dois corpos muito disponíveis um para o outro.

Pessoalmente, senti uma forte energia masculina, misteriosa, de empoderamento e quase mística na Catarina Casqueiro enquanto intérprete. No Tiago Coelho, senti uma energia mais humana, de grande coragem, fragilidade e curiosidade, que ele transmitia em palco. Em ambos, percebi imediatamente a relação que procurava para a dramaturgia de *Cold Desert*, e acreditei que as suas energias seriam compatíveis para a interpretação deste trabalho coreográfico, que seria explorado de forma profunda,

embora num espaço de tempo tão curto. Assim como defendem Xavier e Fernandes (2024), “(...) a escolha do intérprete pode advir, paralelamente, da necessidade de encontrar características nos sujeitos que melhor servem o propósito da obra, na sua relação com a temática.” (p.11)

3.2.1 Corpo simbólico e imaginário submerso:

Ainda que *Cold Desert* não aborde diretamente a questão do género, a criação foi atravessada por uma dimensão sensível e simbólica que reflete a minha própria vivência interior enquanto mergulhador. Quando pratico *free diving*, sinto-me transformado — um Ser submerso, entregue ao elemento água, onde o corpo deixa de ser género e passa a ser presença.

Esta sensação de dissolução e de fusão com o oceano é para mim uma forma de autoaceitação, um estado em que deixo de me ver através de categorias fixas. Nesse lugar, sinto-me simultaneamente masculino, feminino, e além de qualquer definição — um corpo fluido, poroso, em silêncio e escuta.

Os bailarinos-intérpretes da peça, nesse sentido, não foram escolhidos com base numa narrativa binária ou representacional. Representam, antes, uma extensão poética de mim — talvez até uma projeção da forma como me vejo quando estou submerso. Um corpo mais denso, estruturado, e outro mais etéreo e sensível, evocando forças complementares que não têm nome, mas têm peso simbólico.

Esta camada simbólica manifesta-se de forma implícita, sem ser explorada diretamente em cena. Contudo, está presente na qualidade de movimento, na respiração partilhada, na relação dos corpos com o espaço e com o silêncio — revelando um imaginário coreográfico que atravessa o género sem o fixar, e que assume o corpo como território sensorial, mutável e expressivo.

3.3 Etapa 3 – A Pesquisa de Materiais de movimento

Enquanto criador, considero fundamental que o elenco de intérpretes com quem escolho trabalhar compreenda profundamente o tema que proponho explorar. Só assim acredito que conseguimos estabelecer um pensamento coletivo que permita a evolução dentro dos meus métodos de criação, especialmente no início da pesquisa de movimento. Os materiais de movimento surgiram como inspiração a partir de uma

sessão na piscina, com base em elementos recolhidos das minhas pesquisas, e foram posteriormente debatidos e trabalhados com os dois bailarinos em estúdio:

3.3.1 Dentro de água

Um dos desafios desta criação foi dar lugar ao elemento Água que, embora não estivesse fisicamente presente em palco, teria de ser sentido imagicamente pelos intérpretes e pelo público. Foi na água que introduzi e explorei as primeiras ideias com os intérpretes. "Underwater dance isn't just regular dance submerged. It brings unique challenges. For instance, buoyancy changes movement dynamics. However, these challenges, in turn, bring innovation" (Aussie Fitness Centre, 2023).

As improvisações livres subaquáticas proporcionaram um ambiente de flutuação antigravidade que tornou acessíveis movimentos difíceis, como o empatar e o pairar. "Gravity is an elemental factor for all the relations humans have with this planet. Our 'being' is thus deeply connected to gravity. The awareness of the body's exertions becomes part of the individual's tacit knowledge about movement" (Connor, 2021).

Embora a gravidade não seja completamente removida — ou seja, os bailarinos continuam a ser puxados para o fundo da água — o peso é parcialmente retirado da coluna vertebral, que normalmente suportam peso, pela flutuabilidade, permitindo assim que o corpo se mova de formas que, de outra forma, não seriam possíveis em terra. Desta maneira, os movimentos que exigem o confronto com a gravidade (como os de cabeça para baixo, cambalhotas, inclinações, etc.) tornaram-se mais acessíveis do que se fossem praticados em terra.

Ainda que seja favorável a certos movimentos, a água imobiliza outros e torna-os mais lentos, exigindo mais controlo do corpo. Movimentos como balançar os membros e saltar são resistidos pela água e, nas improvisações livres, exigiu-se que os intérpretes se desligassem das experiências originais em terra e encontrassem um novo equilíbrio. Além disso, a sensação de equilíbrio enquanto se está "parado" exige um maior esforço, uma vez que a força da água pode estar constantemente a empurrar e a puxar o corpo imerso:

Physical immersion in water affords a different gravitational state that can change a performer's perception and affect cognitive knowledge corporeally. As a performer, the body is the main means of expression, and to know in and through the body constitutes embodied knowledge. (Connor, 2021, p.4)

No seguimento destas improvisações livres, praticámos também a técnica da apneia estática e dinâmica. Contextualizando estas práticas na modalidade de mergulho livre, significa que, enquanto na apneia estática o mergulhador permanece imóvel, sustentando a respiração pelo maior tempo possível, na apneia dinâmica, o mergulhador precisa percorrer o máximo de distância possível numa única respiração. Ambas têm como objetivo prolongar o tempo de sustentação da respiração, permitindo, assim, maior tempo submerso, que neste contexto serviu para a pesquisa de movimento.

Na apneia estática, a premissa para os intérpretes foi imaginarem que o corpo era uma pedra que se afunda e permanece no fundo da piscina. Ao explorarmos o que se sente e o que se escuta, apercebemo-nos de que, enquanto imóveis na água, existe sempre algo que se movimenta à nossa volta: os pelos e cabelos mexem-se, ouvem-se sons abafados que vêm da superfície e de fora da água, e é possível ouvir o batimento do coração, que, com a prática da apneia estática, vai diminuindo o seu ritmo. Não há uma inquietude total. Esta descoberta foi interessante para compreendermos a atmosfera que existe enquanto imóveis de baixo de água.

De seguida, os intérpretes improvisaram livremente em forma de dueto, entrelaçando-se um no outro, utilizando a ausência de gravidade e as forças da água:

An understanding of how the body is affected by gravity can arguably lead to further perceptions about environments and surroundings. Having a precise functional understanding about how we obtain our information about gravity, space and our surroundings allows for a deeper exploration of those principles. The conscious use of gravity can function as an anchor for the exploration in a creative practice. This knowledge can enrich and influence artistic practice. (Connor, 2021, p.3)

Enquanto submersos, em apneia dinâmica, aperceberam-se da imensa possibilidade de movimento que existe nesse estado. A pesquisa de movimento entre os bailarinos criou, naturalmente, uma atenção muito maior à forma como se comunicam fisicamente. “Additionally, dancers must communicate silently” (Aussie Fitness Centre, 2023, pag. 3) – desta ideia, entende-se que a comunicação é silenciosa nas palavras, mas dá espaço para uma comunicação mais intensa através do corpo. Ainda num jogo entre dois corpos, os intérpretes são naturalmente convidados, na água, a sentirem-se e a responderem de forma mais atenta e sensorial do que estivessem em terra:

Through weightlessness and a slowing down effect caused by the density of water, movements can be supported and restricted at the same time. Sensations of a floating, buoyant body mirror a sensuality and softness that aims to create new perceptions about environments in embodied poetic expression. There is a dialogue occurring between the mover, the form and the landscape (the water). (Connor, 2021, p. 7)

Foi a partir destes métodos de pesquisa de movimento na piscina que, posteriormente, em estúdio, conseguimos enaltecer o elemento água na fisicalidade dos intérpretes e na construção coreográfica;

(...)Choreographers may invent – or work in movement – mentally in their head or physically in a dancing space. One might proceed by scanning one's memory for previously made movement and bringing it into the current situation, or by making up movement on the spot. (Lavender, 2006, p. 8)



Figura 1 Registo de imagem sobre alguns momentos de improvisação na sessão de piscina.



Figura 2 Registo de imagem sobre alguns momentos de improvisação na sessão de piscina.



Figura 3 Registo de imagem sobre alguns momentos de improvisação na sessão de piscina.



Figura 4 Registo de imagem sobre alguns momentos de improvisação na sessão de piscina.

3.3.2 Fora de água

A interpretação foi aprofundada em estúdio, através da prática de exercícios de respiração e meditação com os bailarinos, com o intuito de preparar e treinar a mente para um estado de presença. Os exercícios de respiração têm o efeito imediato de nos relaxar e acalmar a mente. Como já mencionado, são práticas que antecedem o mergulho livre, e por essa razão, decidi incorporar essa mesma prática nos ensaios e no processo de criação.

Tabela 2 Exercício de Respiração diafragmática (respiração abdominal)

Exercício	Enunciado
Respiração do diafragma	<ul style="list-style-type: none"> - Sente-se ou deite-se numa posição relaxada; - Concentre-se em expandir a barriga ao inspirar e trazê-la de volta ao expirar; - Imagine o ar a encher a barriga (zona inferior dos pulmões); - Ao inspirar conte quatro tempos e quando expirar conte oito tempos; - Inspire pela boca e expire pelo nariz;

Com a prática da respiração diafragmática, também conhecida como respiração abdominal, é possível alcançar um relaxamento profundo do corpo. Esta técnica oferece à mente um ponto de ancoragem e concentração, ajudando a evitar a dispersão para outros focos ou pensamentos.

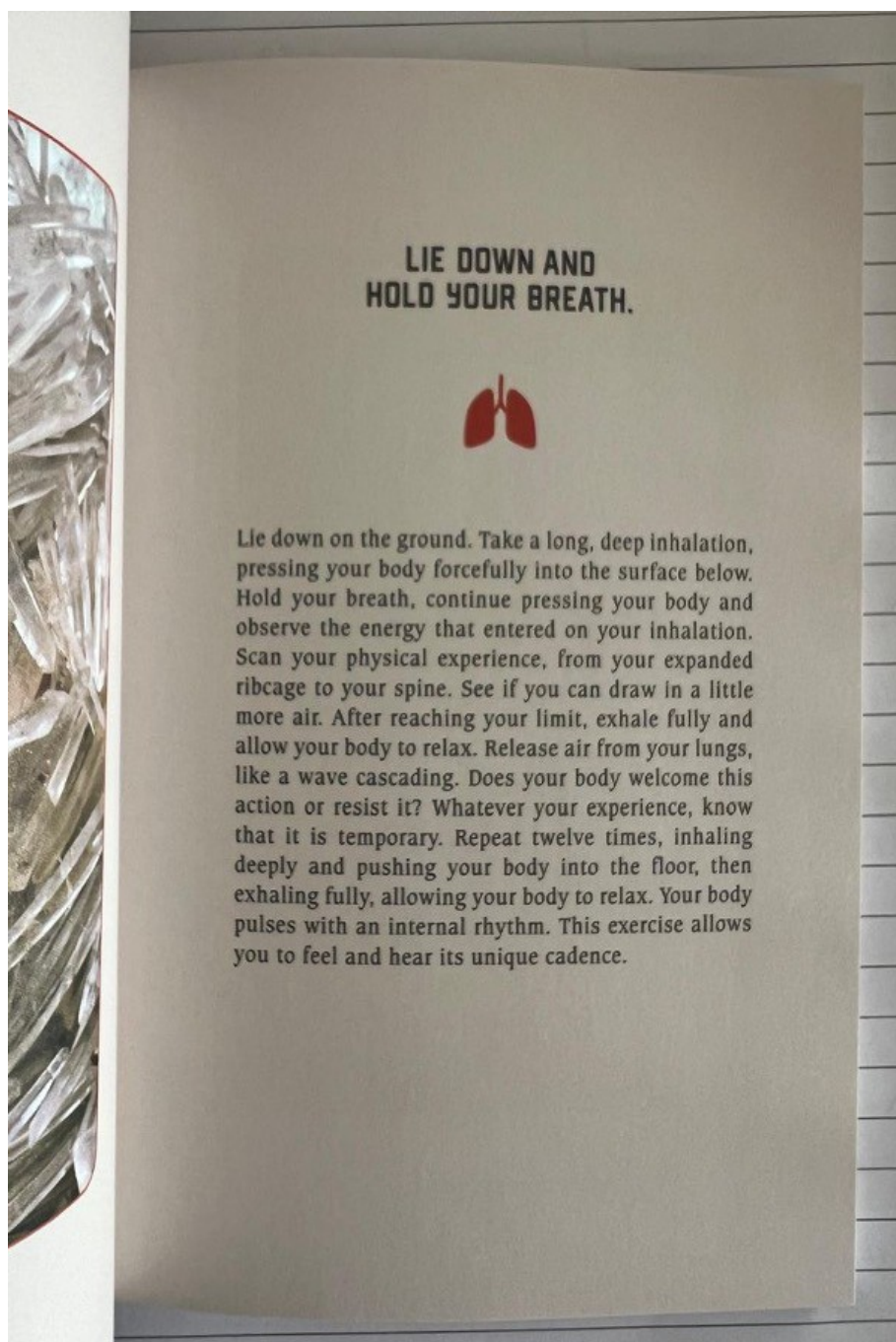


Figura 5 Instruction Cards da obra "The Abramovic Method: Instruction Cards to Reboot Your Life"

Para dar continuidade à pesquisa de ideias e ao desenvolvimento da construção coreográfica, trouxe para o estúdio duas citações frequentemente atribuídas a Sri Nisargadatta Maharaj, encontradas em fontes digitais. Estas frases, lidas num momento de pesquisa pessoal e anotadas no meu caderno de processo, foram debatidas com os intérpretes e serviram de inspiração tanto para o trabalho artístico como para o estímulo da escuta sensível e da reflexão individual.

Uma das frases afirma: “When I say: ‘I am,’ I do not mean a separate entity with a body as its nucleus. I mean the totality of being, the ocean of consciousness, the entire universe of all that is known. I have nothing to desire for I am complete forever.” (Sri Nisargadatta Maharaj s/d)

A outra frase reflete sobre o silêncio interior e o poder transformador da quietude: “A quiet mind is all you need. All else will happen rightly, once your mind is quiet. As the sun on rising makes the world active, so does self-awareness affect changes in the mind.” (Sri Nisargadatta Maharaj s/d)

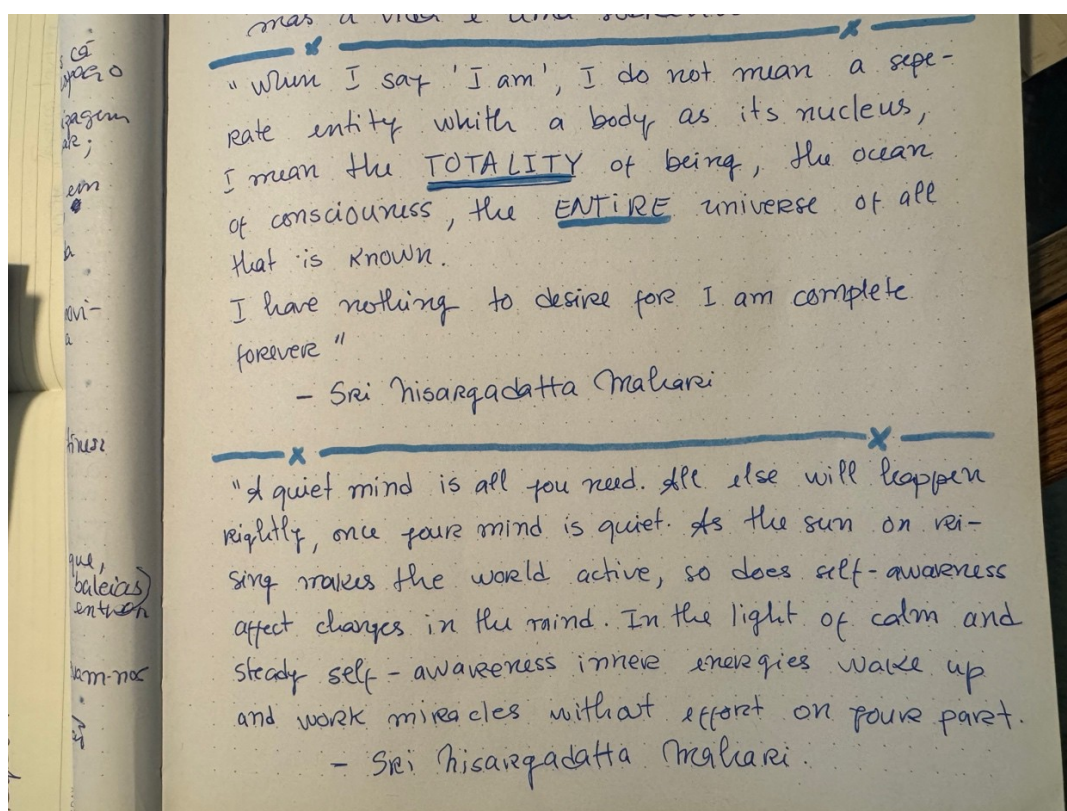


Figura 6 Registo do caderno de notas para Cold Desert

Sri Nisargadatta Maharaj foi um eminente professor espiritual e um mestre realizado, e é por essa razão que o refiro nesta temática. Estas frases foram utilizadas como motes poéticos — evocando estados de presença, escuta e entrega — e integradas como inspiração simbólica na dramaturgia entre os dois intérpretes. Tiago Coelho representa o mergulho no presente, enquanto Catarina Casqueiro simboliza a projeção desse presente para o futuro, numa forma evoluída e sobrenatural — como se encarnasse a expansão do Ser no momento presente. Juntos, traduzem entrega e plenitude.

Os textos que escolhi partilhar com os intérpretes captam, na sua essência, aquilo que interpreto como um mergulho íntimo no âmago do ser – um processo de autodescoberta e perseverança perante a vida e aquilo que transcende o quotidiano.

Para chegar a uma linguagem de movimento coletiva, explorámos exercícios de movimento com premissas dentro de exercícios de improvisação estruturada. O objetivo foi tentar passar o máximo com ferramentas, na linguagem de movimento que abordo quando crio, para em seguida construir uma narrativa coreográfica, dentro da qualidade de movimento da temática.

Tabela 3 Tipos de improvisação para a pesquisa de movimento

Tipos de Improvisação Estruturada	Enunciado
Pesquisa de movimento a partir das Articulações	<ul style="list-style-type: none"> - Partindo de um estado de relaxamento do corpo deitados no chão; iniciar uma exploração de movimento do corpo que inicie a partir das articulações: movimentos pequenos. - De seguida: aumentar gradualmente o tamanho destes movimentos nas articulações. Usar esta exploração para chegar a uma posição vertical do corpo.
Ativação do Olhar	<ul style="list-style-type: none"> - Numa posição vertical confortável e de olhos abertos: levar o foco da mente para o olhar. - Os olhos conduzem a exploração do movimento, fazendo com que o corpo responda às direções do olhar.
Pesquisa de movimento das Ancas	<ul style="list-style-type: none"> - Desenhar com as ancas movimentos com o número “8” e com as letras “U” e “O” (de forma tridimensional e sem sair do lugar) - Repetir as três figuras de forma aleatória, usando o movimento das mesmas figuras para viajar pelo espaço.
Pesquisa de movimento dos pés e pernas	<ul style="list-style-type: none"> - Explorar a superfície e a planta dos pés, no espaço.

	<ul style="list-style-type: none"> - Deixar que os pés conduzam o resto do corpo em direções opostas, mas usando sempre o auxílio da qualidade de movimento que parte das articulações.
<p>Pesquisa de movimento de braços e mãos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Improvisar com os braços, tendo em especial atenção que os braços iniciam nas omoplatas e terminam na ponta dos dedos das mãos. - Explorar movimentos que partam de dentro para fora do corpo. - Adicionar oposições nas direções braços.
<p>Improvisação com as mãos e isolamento do resto do corpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Com a palma das mãos sempre viradas para cima, os intérpretes imaginam que em cada mão, tem um prato. A premissa é improvisarem pelo espaço e pelo chão (com níveis diferentes), sem nunca deixarem cair os pratos.
<p>Troca a frente do corpo pela parte de trás do corpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Imaginando que a frente do corpo são as costas e, as costas são a parte da frente do corpo. - Usar a qualidade de movimento a partir das articulações, para tentar chegar a uma versão real desta improvisação.
<p>Improvisação utilizando as ferramentas já exploradas e incorporadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Usar as ferramentas e qualidades de movimento que foram exploradas nas improvisações anteriores; intercalando-as de forma aleatória, mas de maneira credível aos olhos de quem assiste. - Usar pausas espontâneas. Nessas pausas é importante dilatar o corpo na posição em que se escolhe parar e daí, dar continuidade a improvisação.

3.4 Etapa 4 – A Composição dos Materiais

Após a prática de exercícios de improvisação, concebidos para preparar os intérpretes para uma linguagem de movimento específica, avançou-se para a composição dos materiais coreográficos. Estes emergiram do meu próprio corpo, surgiu da minha transmissão de movimento, enquanto criador, em articulação com a linguagem de movimento explorada durante as improvisações estruturadas. Essa linguagem foi posteriormente adaptada e desenvolvida para ambos os intérpretes, assegurando uma coerência estilística e expressiva.

A qualidade do movimento resultou da interseção entre as investigações conceituais e os diversos métodos e processos adotados, incluindo a experiência em ambiente aquático. Para aprofundar esta abordagem, foram partilhados vídeos e imagens sobre Mergulho Livre, bem como observações de alguns animais aquáticos, analisando as suas formas de deslocação e adaptação ao meio submerso. Estas referências visuais e sensoriais contribuíram para a construção de uma fisicalidade densa e fluída, evocando a imersão e a continuidade do movimento no espaço.

A exploração do movimento desenvolveu-se a partir de improvisações estruturadas (conforme detalhado na Tabela 3), concebidas com o objetivo de aproximar os intérpretes da minha linguagem coreográfica, enquanto se investigava o significado individual de cada um dentro da narrativa da peça. Embora cada intérprete assumisse um papel específico no universo dramático, havia também a exigência simbólica de incorporar a essência do elemento Água — os seus corpos deveriam transmitir a fluidez, adaptabilidade e natureza mutável desse elemento. Por esta razão, o trabalho coreográfico centrou-se fortemente na qualidade do movimento e nas possibilidades físicas de cada intérprete, promovendo um aprofundamento da escuta corporal e sensorial. Segundo Smith-Autard (2000), “the expressive potential of movement lies in its dynamic qualities – such as weight, flow, time and space – which can communicate emotion and abstract ideas.” (p. 49)

Este processo assentou em práticas de improvisação estruturada, que, como defendem Butterworth e Wildschut (2009), oferecem aos intérpretes uma margem de liberdade criativa dentro de um quadro coreográfico orientado, permitindo a construção de significados a partir da experiência corporal. Tal abordagem também está em consonância com Xavier (2016), que propõe que a criação coreográfica contemporânea

pode emergir da ativação de memórias sensoriais, estados emocionais e da relação simbólica com elementos naturais ou culturais.

Assim, a fisicalidade da linguagem de movimento tornou-se simultaneamente forma e veículo expressivo do universo aquático e emocional da peça, ativando estados de presença – conforme descrito por Freire (2018), como “o contato com percepções sutis, ligadas à intuição e à criatividade” (p. 6), essenciais para uma experiência performativa plena e consciente. Um dos textos partilhados com os intérpretes, que serviu de inspiração tanto para a pesquisa como para a construção do movimento, foi o célebre pensamento de Bruce Lee (s/d):

Be like water making its way through cracks. Do not be assertive, but adjust to the object, and you shall find a way around or through it. If nothing within you stays rigid, outward things will disclose themselves. Empty your mind, be formless. Shapeless, like water. If you put water into a cup, it becomes the cup. You put water into a bottle, and it becomes the bottle. You put it in a teapot, it becomes the teapot. Now, water can flow, or it can crash. Be water, my friend.

Este excerto serviu de ponto de partida para a exploração da fluidez como princípio orientador do movimento. A metáfora de “ser como a água” inspirou diretamente os intérpretes a abandonarem tensões corporais desnecessárias, a adaptarem-se continuamente ao espaço, ao tempo e ao outro, e a experimentarem uma qualidade de movimento maleável, mutável e orgânica. Durante a exploração de movimento, os bailarinos foram incentivados a explorar o corpo como um recipiente por onde a água flui, assumindo diferentes formas sem resistência. Esta abordagem favoreceu não só uma estética coreográfica marcada pela continuidade e transformação constante, como também reforçou o estado de presença, pois exigia atenção plena ao fluxo interno e à escuta do momento presente.

Este processo de criação culminou na construção da estrutura coreográfica da peça, composta por quatro momentos fundamentais: “A Descida”, “O Encontro”, “Siren” (2º solo) e, por fim, “O Mergulho”. Importa referir que esta estrutura final não reflete a ordem cronológica em que os materiais coreográficos foram criados. O processo de coreografia iniciou-se com o dueto “O Encontro”, seguido pela criação do solo “Siren”, interpretado por Catarina Casqueiro, depois “O Mergulho”, e por fim, o solo “A Descida”, interpretado por Tiago Coelho. Esta ordem de criação permitiu uma experimentação mais livre, sem imposição de linearidade narrativa desde o início. A estrutura final

emergiu posteriormente, a partir da necessidade de organizar e atribuir coerência dramática ao material desenvolvido, dando origem à forma sequencial apresentada na performance.

Em estúdio, a construção coreográfica iniciou-se com a criação do dueto, que deu origem ao momento “O Encontro”. A escolha de começar por esta secção revelou-se pertinente, uma vez que, embora a peça incluía momentos a solo, a sua essência reside na relação entre os dois intérpretes. Posteriormente, desenvolveu-se o “2º Solo”, seguido da construção do final da peça, “O Mergulho”. O momento inicial, “A Descida”, foi deliberadamente deixado para a última etapa do processo de criação, permitindo que os elementos previamente construídos informassem e aprofundassem a sua conceção.

Toda a estrutura coreográfica foi determinada por mim, assim como a construção da linguagem de movimento que foi por mim transmitida, sendo, contudo, cuidadosamente adaptada às particularidades físicas dos dois intérpretes. Esta adaptação visou assegurar uma fusão orgânica entre a linguagem do movimento e a identidade corporal de cada intérprete, garantindo uma execução fluida e autêntica. Além disso, a prática de exercícios de improvisação, tanto livre como estruturada, desempenhou um papel essencial na assimilação e compreensão do meu estilo de movimento. Estes exercícios permitiram não apenas uma exploração aprofundada da linguagem de movimento pretendida, mas também uma maior eficácia na definição da qualidade de movimento desejada para a peça.

Capítulo IV – Análise Coreográfica de *Cold Desert*

4.1 A Estrutura e as Configurações Coreográficas

4.1.1 A Estrutura

Cold Desert é uma peça coreográfica contemporânea que se desenvolve a partir da relação entre dois temas centrais — o Mergulho Livre (*free diving*) e o elemento Água — explorados de forma simbólica e física ao longo do processo de criação. Composta para dois intérpretes, a peça estrutura-se em quatro momentos principais: “A Descida”, “O Encontro”, “*Siren*” e “O Mergulho”.

Ao longo do processo de criação, em estreita colaboração com os bailarinos-intérpretes, foi-se revelando uma dramaturgia que orientou o desenvolvimento coreográfico como uma viagem simbólica de mergulho profundo no interior do próprio Ser. Esta dramaturgia emergiu organicamente a partir dos corpos dos bailarinos-intérpretes, que, de forma metafórica, passaram a incorporar qualidades e ideias derivadas da sistematização da temática central da peça.

Cada intérprete foi associado a determinadas características simbólicas: Tiago Coelho representa uma dimensão mais humana, emocional e concreta da dramaturgia, enquanto Catarina Casqueiro incorpora um lado mais etéreo, misterioso e sobrenatural. Para além disso, os dois personificam, de forma complementar, as energias masculina e feminina presentes em qualquer ser humano. No entanto, na essência dramática da obra, estas duas entidades não se opõem, mas fundem-se numa só — como reflexo de uma totalidade integrada. A performance de ambos traduz-se, assim, numa entrega sensível e transformadora, que propõe ao público uma experiência de mergulho interior, evocando estados de presença, introspeção e transmutação emocional.

Cada uma destas secções reflete, de forma poética, diferentes estados corporais e emocionais inspirados pela prática do mergulho e pela metáfora da submersão como viagem interior. A linguagem coreográfica — desenvolvida previamente através de improvisações livres e estruturadas — foi organizada em frases e sequências coreográficas que incorporam qualidades como fluidez, densidade e suspensão. Isolamentos corporais e dinâmicas específicas evocam a fisicalidade da água e criam uma atmosfera sensorial que atravessa toda a dramaturgia da peça. A estrutura da peça organiza-se em quatro secções distintas:

- **1º Solo – “A Descida”**

“A Descida” é introduzida pelo solo de Tiago Coelho, que marca o início da jornada coreográfica. Este momento aborda a ideia de uma entrega total ao desconhecido, alinhando-se com as palavras do mergulhador Néry (2016), no seu discurso no TED Talks:

A journey that takes place between two breaths – the last one before diving into the water, and the first one, coming back to the surface. That dive is a journey to the very limits of human possibility, a journey into the unknown. But it’s also, and above all, an inner journey (...)

Neste solo, predominam movimentos minimalistas, gerados a partir das articulações e ondulações do corpo do intérprete. Embora lentos e densos, esses movimentos ganham progressivamente amplitude, dando forma a uma entidade que remete a um ser humano aquático. Esta secção da peça concentra-se na dimensão mais humanizada da figura que os intérpretes representam, sendo este solo o primeiro momento dessa representação. A partitura sonora é marcada pelas últimas respirações que antecedem a descida em apneia, evocando simbolicamente a preparação física e emocional para um mergulho profundo.

- **Dueto – “O Encontro”**

“O Encontro” constitui o segundo momento na dramaturgia da peça e surge como um episódio carregado de simbolismo, aberto a múltiplas interpretações. A entrada de Catarina Casqueiro em cena — a partir de uma abertura no espelho — pode ser interpretada como a manifestação visível do universo interior de Tiago Coelho. Nesta secção, a intérprete assume uma presença etérea e aquática, incorporando uma figura que parece emergir como uma extensão ou projeção do ser de Tiago Coelho, evocando uma dimensão mais profunda, instintiva e simbólica da sua jornada.

Este encontro coreográfico estabelece um diálogo sensível entre duas facetas de uma mesma entidade: uma busca contínua pela fusão mútua — entre si e com o oceano. Reflete simultaneamente o desejo de pertencer a uma dimensão diferente, marcada por uma liberdade transcendental, e a necessidade de encontrar plenitude na solidão, sem jamais se experimentar o verdadeiro isolamento.

A introdução de Catarina Casqueiro marca o início do dueto. A relação entre os corpos desenha-se por meio de movimentos lentos, densos e interligados, onde os intérpretes se entrelaçam e flutuam num ritmo comum. A figura de Catarina Casqueiro revela-se como uma presença etérea e sobrenatural, que gradualmente se apropria da dimensão mais terrena e humana que Tiago Coelho representa.

Este conceito encontra eco nas palavras de Pryds (2020): "(...) are we chasing some sort of adrenaline rush? It's the opposite. The deeper you go, the slower your heart beats, the calmer you are. We free dive to discover our own depth (...)". Assim, Catarina Casqueiro pode ser compreendida como uma manifestação do espaço interior mais profundo de Tiago Coelho — uma metáfora para uma experiência transformadora e intensamente pessoal.

O dueto desenvolve-se através de uma fisicalidade marcada por movimentos densos e uma forte presença de lifts, que evocam a leveza e a suspensão da água. Os intérpretes movem-se como extensões um do outro, numa relação simbiótica. Ainda que existam momentos de separação, essas pausas são breves — motivadas por uma força interna que continuamente os impele à união e à fusão.

À medida que o dueto avança, observa-se uma transição subtil, mas evidente: Catarina Casqueiro assume progressivamente o controlo da narrativa, culminando num momento em que parece absorver a parte mais humana de Tiago Coelho, encerrando assim esta secção e dando lugar ao seu solo.

- **2º Solo – “Siren”**

Este solo contrasta significativamente com o de Tiago Coelho: enquanto o solo inicial de Tiago Coelho era contido e introspetivo, percorrendo o palco de forma mais minimalista, o de Catarina Casqueiro é expansivo e dinâmico, atravessando o espaço de um lado ao outro. Ainda que mantenha movimentos ondulantes e densos, este solo caracteriza-se por um ritmo mais acelerado e por movimentos que se originam internamente, fluindo de dentro para fora do corpo. Estas ações incluem dilatações expressivas de certas posições e imersões intensas no espaço, conferindo-lhe uma qualidade poderosa e transformadora.

- **“O Mergulho”**

O epílogo deste dueto desdobra-se num campo aberto de interpretações, convidando o público a questionar quem, afinal, se lança no mergulho — Tiago Coelho ou Catarina Casqueiro. A ambiguidade é adensada pela própria simbologia da relação entre ambos: juntos cumprem o número mínimo exigido para a prática do mergulho livre, sublinhando a interdependência e a cumplicidade que os atravessa.

Simultaneamente, este desfecho pode ser lido como o culminar de uma trajetória evolutiva desse Ser dual. Instantes antes do *blackout*, os intérpretes aproximam-se, unem as testas e caminham em círculo; logo depois, Tiago Coelho faz girar Catarina Casqueiro até que ela fique de frente para a plateia e recolhe-se por detrás do seu corpo. A imagem resultante sugere uma despedida do Ser original e a emergência de uma entidade renovada, mais profunda e transformada. Este gesto, simultaneamente fúnebre e gerador, evoca um processo de metamorfose e convida à reflexão sobre os ciclos de transfiguração que permeiam a dramaturgia da obra.

A quarta e última secção, ao concluir com a reunião dos dois intérpretes, reforça a noção de fusão e de completude: o mergulho adquire então um vetor interior, simbolizando a integração de duas dimensões — humana e transcendente — que se entrelaçam nesta narrativa coreográfica.

Enquanto dueto, *Cold Desert* constitui um dispositivo de reflexão sobre a dualidade na identidade humana. Embora interpretada por um corpo masculino e outro feminino, a peça constrói-se como manifestação de uma única entidade, espelhando a complementaridade dos polos masculino e feminino presentes em cada indivíduo. Assim, a obra configura-se como uma jornada de autoconhecimento e transmutação, na qual o corpo se converte em veículo de uma poética inspirada pela fluidez e profundidade do universo aquático.

4.1.2 Configurações Coreográficas

Cold Desert estrutura-se a partir de diferentes configurações coreográficas que incluem os solos e as duas secções do dueto, essenciais para estabelecer conexões entre os intérpretes e as suas narrativas ao longo da peça. Estes padrões visuais não só evidenciam as capacidades expressivas e técnicas de cada intérprete, como também garantem a coesão artística alcançada durante o processo criativo. Como refere

Butterworth (2009), “the dialogue between choreographer and dancer is a dynamic and evolving process, enabling the development of choreographic structures that are co-authored and responsive to performers’ input” (p. 172), reforçando a dimensão colaborativa presente na composição. A construção destas configurações revelou-se fundamental para aprofundar tanto as relações individuais de cada intérprete com a sua personagem como a dinâmica entre ambos enquanto dueto. Esta inscrição de relações entre corpos, gestos, intenções e percepções aproxima-se da ideia de Foster (2009), para quem “choreography is the inscription of relationships—between bodies, between gestures, between intentions and perceptions” (p. 14). Para além disso, as opções estruturais e espaciais foram concebidas com o intuito de influenciar a percepção do público, numa lógica próxima da proposta de Forsythe (2009), que afirma: “choreography is not only about organizing movement, but about organizing the viewer’s perception of movement” (p. 201)

No Apêndice, no final do relatório, encontram-se as configurações coreográficas no contexto da peça.

4.2 Outros Elementos do Espetáculo

4.2.1 O Ambiente Sonoro

Conforme assinalam Xavier e Fernandes (2024), “o ambiente sonoro pode ser criado previamente, em colaboração com o criador, ou pode existir antecipadamente como obra autónoma”. Inspirado por esta premissa, o desenho sonoro de *Cold Desert* foi inteiramente concebido para a peça, estabelecendo uma interlocução indissociável entre som e movimento que amplia a experiência imersiva do público. A autoria da partitura pertence a Tiago Perestrelo, compositor reconhecido pelo seu trabalho em bandas sonoras para televisão e cinema.

O primeiro contacto com uma obra de Tiago Perestrelo ocorreu em 2021, no contexto do documentário BOW, realizado pelo cineasta holandês Paul Visser, em coprodução com a RTP. Na altura, enquanto bailarino da Companhia Nacional de Bailado (CNB), fui convidado pela então diretora, Sofia Campos, a desenvolver quatro criações coreográficas – dois solos e dois duetos – para integrar o documentário da companhia. Este projeto tinha como principal objetivo evidenciar os desafios

enfrentados pelos artistas da CNB antes e após confinamento da pandemia da Covid-19.

Desde esse primeiro encontro artístico, a abordagem de Tiago Perestrelo revelou-se profundamente envolvente, destacando-se pela sua capacidade de se entregar plenamente ao universo criativo que lhe é proposto. A sua sensibilidade musical despertou em mim um forte apreço pela sua arte sonora e uma vontade crescente de colaborar com ele no futuro.

Dado que a minha abordagem coreográfica tende a privilegiar a construção de narrativas em relação direta com o ambiente sonoro, em vez de seguir um formato estritamente musical, considerei essencial integrar Tiago Perestrelo no processo criativo de *Cold Desert*. Esta colaboração permitiu uma simbiose entre movimento e som, onde a composição musical não apenas acompanha, mas também amplifica e orienta a experiência coreográfica da peça.

No desenvolvimento da composição musical para *Cold Desert*, partilhei diversos materiais de pesquisa sobre o mergulho livre, os quais foram debatidos em fundo com Tiago Perestrelo. Além disso, seleccionámos um conjunto de palavras-chave que serviram como estímulo para a criação sonora, tais como: apneia; outra dimensão; outro universo; deixar algo para trás; transformação; viagem; *vertigo*; estado de *mindfulness*; profundidade e densidade.

Sendo esta a minha primeira experiência de colaboração com um compositor, considerei fundamental permitir-me envolver num equilíbrio de interpretações entre ambos, de forma a garantir uma leitura partilhada da temática. O processo revelou-se um trabalho conjunto, onde o diálogo e os ajustes constantes foram essenciais para consolidar a narrativa da peça e criar uma ambiência sonora que traduzisse o universo aquático desejado.

Para além da componente melódica e atmosférica, pedi para Tiago Perestrelo integrar elementos sonoros específicos que contribuíssem para a imersão na temática, como a inclusão de respirações, que representam o início da modalidade de mergulho livre, e sons evocativos que remetessem à ideia de baleias e submarinos. Durante a pesquisa sobre esta prática, encontrei diversos testemunhos de mergulhadores que relatam ouvir, nas profundezas, sons de embarcações e por vezes submarinos ao longe, bem como os sons de mamíferos marinhos. Isso deve-se ao facto de, sob a água,

o som se propagar e amplificar de maneira peculiar. Estes elementos sonoros foram cuidadosamente integrados na composição, com o objetivo de intensificar a sensação de imersão e profundidade ao longo da peça.

Coreograficamente, *Cold Desert* foi estruturada em torno de momentos-chave da composição musical, que reforçam as quatro fases narrativas da peça: “A Descida”, “O Encontro”, “*Siren*” e, por fim, “O Mergulho”.

Apesar de o registo visual da estreia não evidenciar este aspeto de forma imediata, o primeiro elemento a emergir em cena é o sonoro. Em *blackout* e com as cortinas ainda fechadas, ouvem-se sons de respiração (inspiração e expiração), que sinalizam simbolicamente o início do mergulho. Só após este momento inicial a cortina se abre, revelando ao público a primeira imagem performativa. Este início sonoro capta a atenção do espectador, desperta a sua curiosidade e contribui para a criação da atmosfera desejada. Como refere Burrows (2010), “The atmosphere created by sound or music can give the performance a sense of greater meaning, carried by the emotional landscape of what we hear” (p. 183). Elementos da componente melódica acabaram por dar origem a momentos-chave que orientam cada secção, desempenhando um papel estruturante no ritmo e na progressão da narrativa coreográfica.

Importa esclarecer que a composição sonora original de Tiago Perestrelo foi integrada apenas numa fase mais avançada do processo criativo. Durante os ensaios iniciais e ao longo da construção da linguagem de movimento, optei por recorrer a diferentes ambientes sonoros da minha escolha pessoal, que funcionaram como estímulo criativo e suporte atmosférico à pesquisa coreográfica. Estes incluíram obras de compositores como Peter Gregson, Max Richter, Jónsi, Luke Howard, Valentin Hadjadj, Alex Somers e Dustin O’Halloran — autores cuja estética musical se revelou consonante com a poética e sensibilidade de *Cold Desert*.

Desta forma, a estrutura coreográfica foi desenvolvida de forma autónoma e só posteriormente se deu a composição musical original, já informada por esta base pré-existente. A introdução da música de Tiago Perestrelo deu-se, portanto, numa fase de maturação da peça, permitindo uma fusão gradual e refinada entre som e movimento. O resultado foi a consolidação de momentos sonoros-chave, que passaram a funcionar como referências internas fundamentais para os intérpretes durante a performance.

4.2.2 Os Figurinos

Os figurinos desta peça coreográfica foram concebidos especificamente para a sua execução, sendo da autoria da figurinista brasileira Anne Carestiato. Natural de Fortaleza, Brasil, Anne reside em Portugal há vários anos, tendo desenvolvido esta colaboração a partir de um diálogo contínuo sobre a temática do mergulho livre e a narrativa coreográfica dos intérpretes.

A minha visão artística centrou-se na criação de uma experiência sensorial tanto para os bailarinos como para o público, evocando visualmente a estética dos fatos de mergulho. Assim, optou-se por figurinos *one-piece*, ajustados ao corpo, de modo a reforçar essa associação.

No seguimento das discussões sobre a narrativa coreográfica, Anne sugeriu a utilização de diferentes tonalidades de azul, destacando simbolicamente a profundidade aquática explorada na prática do mergulho livre.

Dessa ideia emergiram dois figurinos idênticos na forma, mas distintos na distribuição cromática. O figurino de Tiago Coelho apresenta um degradê que se inicia nas coxas e se intensifica até aos tornozelos, enquanto o figurino de Catarina Casqueiro exhibe um degradê progressivo desde a cintura até à gola. Estes contrastes cromáticos foram concebidos para representar, respetivamente, a descida e a subida no mergulho livre. O degradê dos figurinos transita de um tom brilhante e esbranquiçado, remetendo para a espuma das ondas, até a um azul profundo, evocando a imensidão do oceano.

Na escolha do material, procurou-se um tecido que se ajustasse ao corpo de forma precisa, reforçando a ideia de um fato de mergulho, sem comprometer a liberdade de movimento dos intérpretes. O tecido selecionado foi uma lycra de maior espessura, com um leve brilho, semelhante ao látex. Esta escolha revelou-se particularmente eficaz em cena, pois, sob a iluminação do palco, a superfície dos figurinos refletia a luz de forma a criar efeitos visuais que remetiam para a ondulação e o reflexo da água.

Por fim, optou-se pelo uso de meias em tom de pele para os pés, criando a ilusão de que os intérpretes estavam descalços, sem comprometer a fluidez dos movimentos. Este detalhe foi essencial para preservar a sensação de deslizamento necessária em diversos momentos da peça.

4.2.3 A Cenografia

O cenário de *Cold Desert* desempenha um papel tão fundamental quanto os figurinos, contribuindo significativamente para a exaltação do elemento água e para a criação de uma atmosfera subaquática envolvente. Inspirando-me na simbologia da água descrita por Ghisleni (2023), procurei explorar a sua dualidade:

Quando dinâmica, a água ecoa a conexão e a unidade, a cola metafórica que conecta a natureza e enfatiza a importância da interdependência, simbolizando também a vitalidade e renovação. Quando calma, a mesma água se torna um espelho, naturalizando a nossa imagem na contemplação íntima e evocando uma sensação de serenidade. Ou seja, a água também contribui para a experiência sensorial uma vez que ela é capaz de instigar diferentes sensações.

Com base nesta interpretação, considerei pertinente a utilização de uma cortina de espelhos como elemento cénico central de *Cold Desert*. Tal como sugere Ghisleni (2023), a água em estado de calma assume a função de um espelho, refletindo não apenas o ambiente, mas também as emoções daqueles que a observam. Foi uma oportunidade valiosa poder contar com a cortina de espelhos disponibilizada pelo Salão Preto e Prata do Casino Estoril, onde a obra teve a sua estreia. Este elemento cénico, pertencente ao próprio teatro, desempenhou um papel crucial na construção visual e simbólica da performance.

No contexto da performance, a cortina de espelhos reforça a profundidade visual do palco, acentuando a atmosfera fria e introspetiva da obra. Este efeito cenográfico amplifica a sensação de solidão e mistério, enquanto intensifica a experiência emocional do público, que se vê refletido na superfície espelhada enquanto a coreografia se desenrola.

No início da peça, é possível observar que, por detrás da posição inicial de Tiago Coelho no solo, existe um espaço aberto no espelho, ou seja, a cortina de espelhos não se encontra completamente unida de um lado ao outro do palco. Esta interrupção na continuidade do espelho não é meramente técnica, mas sim um elemento cenográfico cuidadosamente pensado para permitir que, no momento certo da peça, a segunda intérprete, Catarina Casqueiro, atravessasse esse espaço e entre em cena para dar início ao dueto. Apenas após a sua entrada, a cortina de espelhos se fecha por completo, formando uma parede contínua que percorre toda a extensão do palco.

A opção de fazer Catarina Casqueiro entrar através dessa abertura no espelho reforça simbolicamente um dos principais conceitos explorados na narrativa da peça: a reflexão e a dualidade do ser. Neste contexto, Catarina Casqueiro surge como o reflexo de Tiago Coelho, representando a sua outra faceta. Ambos são a mesma entidade, manifestando-se em polos distintos — um incorporando uma expressão mais feminina e o outro uma expressão mais masculina. O espelho, ao unir-se completamente após a sua entrada, reforça esta ideia de unidade, sugerindo que, apesar das aparentes diferenças, ambos coexistem como partes de um todo, explorando a interconexão entre opostos na construção da identidade e da experiência humana.

A presença deste espelho em *Cold Desert* cria uma percepção quase tridimensional da composição coreográfica, permitindo ao público visualizar simultaneamente o que ocorre à frente e na parte traseira dos corpos dos intérpretes. Assim como defendem Fernandes e Xavier (2024):

A construção do espaço cénico é concretizada a partir da cenografia. Esta pode ser composta por um conjunto de objetos ou plataformas, mas também espaços virtuais, projeção de vídeo e imagem. A conjugação de um ou de vários destes elementos procura objetivar a performance, no sentido de trazer, potencialmente, um reconhecimento mais imediato ao espectador. A utilização destes recursos facilita a sua compreensão e, assim, confere maior objetividade à interpretação da obra. A subjetividade do gesto e do movimento é complementada por diversos elementos que evocam experiências e imagens, as quais ajudam o espectador a interpretar a obra, mediadas pelas escolhas técnicas do criador. (p.28)

Além da sua função estética e espacial, o espelho adquire um significado metafórico profundo, simbolizando o processo de autoconhecimento e introspeção inerente ao "mergulho" explorado na peça. Tal como o ato de se olhar ao espelho implica um confronto consigo mesmo, esta imersão cénica representa uma descida às profundezas do próprio ser, um mergulho na essência da identidade e da emoção humana.

4.2.4 O Ambiente Luminotécnico

Em *Cold Desert*, o ambiente luminotécnico desempenha um papel essencial na construção dramática da peça, indo além da mera função estética. A luz orienta o olhar do público, marca transições, reforça a presença dos intérpretes e expande o universo simbólico da obra. Conforme observam Fernandes e Xavier (2024), “o ambiente luminotécnico, por sua vez, permite isolar seções, criar ambientes e texturas, destacar o visível e reforçar o invisível” (p. 27). A própria escolha da luz como ponto de partida criativo é sustentada por Smith-Autard (2000), que recorda: “Stimuli for dance composition can be auditory, visual, ideational, tactile or kinesthetic” (p. 29), legitimando o uso da iluminação enquanto estímulo visual primordial no desenho de *Cold Desert*.

Logo no início da peça, um círculo de luz incide sobre o primeiro intérprete, expandindo-se e contraindo-se gradualmente com o desenvolvimento da coreografia, sugerindo a metáfora de uma descida subaquática. A entrada do segundo intérprete — e consequente transição dramática para “O Encontro” — é assinalada por uma expansão súbita da luz sobre todo o palco. Tal variação dá corpo ao princípio de que “Contrast demands the introduction of new material ... The new material can be another motif” (Smith-Autard, 2000, p. 74), assegurando novidade formal sem quebrar a unidade temática do mergulho.

Durante o dueto, a iluminação mantém-se homogênea — com incidência reforçada nas laterais — enquanto tons brancos e azuis sustentam a atmosfera aquática e intensificam o reflexo dos figurinos sobre o linóleo preto. No solo de Catarina Casqueiro, uma fonte luminosa frontal dialoga com a cortina de espelhos, gerando reflexos que evocam a luz solar na superfície da água, enquanto a retirada gradual do azul abre a profundidade do espaço cénico e evidencia os detalhes cromáticos dos figurinos.

Na secção final, a luz regressa ao círculo inicial, concentrando-se nos intérpretes antes de se dissipar num *blackout* progressivo, reforçando a estrutura cíclica da obra. Ao articular foco, cor e intensidade, a iluminação procura ainda favorecer, em intérpretes e público, o que Freire (2018) descreve como “estados de presença ... estados ampliados de consciência, que nos colocam em contato com percepções sutis, ligadas à intuição e à criatividade” (p. 2). Desta forma, a luz funciona como agente estrutural e sensorial, dando corpo aos temas de transformação, solidão e dualidade identitária que atravessam a peça.

4.2.5 A Caracterização

Em *Cold Desert*, a caracterização — maquilhagem incluída — funciona como uma “segunda pele” que prolonga o corpo para além do seu limite físico. Concebida no próprio dia da estreia, a proposta visava pôr em cena uma metamorfose contínua, fazendo oscilar os intérpretes entre o humano e o aquático. Tiago Coelho, que encarna a dimensão mais terrena, recebeu uma maquilhagem neutra com discretos pigmentos prateados em pescoço, maxilar, orelhas e rosto, sugerindo o reflexo espumoso da água e garantindo continuidade cromática com o figurino. Já Catarina Casqueiro, representante do lado sobrenatural, surge coberta por tons azul-escuro de efeito “molhado”, aplicados do rosto ao pescoço, para evocar a densidade oceânica e fundir-se integralmente com o traje.

Esta opção dialoga com a noção de que “o figurino é a extensão do corpo (...) [e] contribui para transformar o corpo num elemento plástico” (Fazenda, 2012, p. 91). Mais recentemente, Bugg (2019) reforça que “a deeper engagement with the corporeal experience of dress can activate costume as more than an applied visual overlay” (p. 354), lembrando que a caracterização deve ser entendida como agente fenomenológico e não mero ornamento. Assim, maquilhagem, figurino e movimento confluem para intensificar os temas de fusão identitária e transmutação que atravessam a peça.

4.2.5.1. Desafios na Conceção da Maquilhagem em Cold Desert

A maquilhagem ideal para *Cold Desert* deveria ter sido definida com antecedência, mas limitações profissionais e logísticas impediram esse planeamento. A peça estreou integrada numa gala que reuniu várias companhias, evento que coordenei simultaneamente como curador e coreógrafo, acumulando funções de organização e produção. Por essa razão, a discussão com a maquilhadora aconteceu apenas algumas horas antes do espetáculo. A escassez de tempo refletiu-se sobretudo na caracterização da segunda intérprete: o resultado aproximou-se de uma representação caricatural, afastando-se da estética mística e verosímil inicialmente desejada. Embora tenhamos trocado referências visuais e esboços, um equívoco de interpretação desviou o trabalho do conceito original. Reformulando hoje essa caracterização, optaria por neutralizar olhos e lábios, evitando excessos teatrais e promovendo uma integração mais subtil e orgânica com a proposta imagética da obra.



Figura 7 Desenho - Moodboard proposto pela maquilhadora



Figura 8 Caracterização de Tiago Coelho



Figura 9 Moodboard - Cabelos



Figura 10 Caracterização penteado de Catarina Casqueiro

Para prolongar o *wet-look* da maquilhagem e reforçar a ligação simbólica ao elemento aquático, os penteados dos intérpretes foram concebidos segundo a mesma lógica estética. Em Tiago Coelho, a pintura foi aplicada de forma discreta sobre o cabelo, sem o cobrir integralmente, assegurando uma transição fluida entre rosto e figurino. Em contraste, Catarina Casqueiro apresentou um penteado mais estruturado: o cabelo foi completamente puxado para trás e alguns fios foram colados à pele em linhas onduladas, sugerindo a água a escorrer pelo rosto. O processo exigiu modelar o cabelo com abundante gel e laca, fixando primeiro as secções onduladas sobre a face; só depois se aplicou a maquilhagem azul, de modo a unificar cromaticamente cabelo, figurino e atmosfera subaquática de *Cold Desert*. O resultado consolidou a coesão visual da caracterização, intensificando a sensação de fusão entre corpo e água.

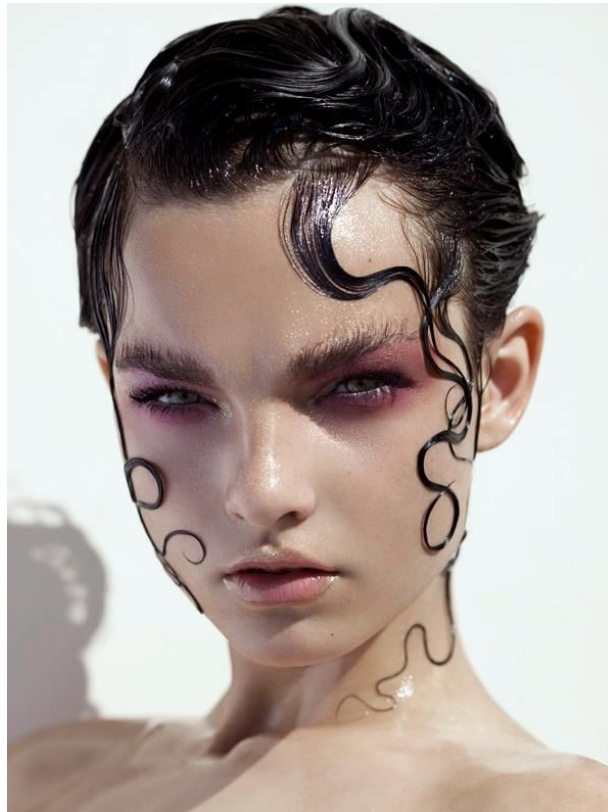


Figura 11 Moodboard cabelos 2



Figura 12 Caracterização final Catarina Casqueiro

Embora não tenha alcançado exatamente a conceção inicial, a caracterização revelou-se decisiva para *Cold Desert*: mais do que ornamento, tornou-se dispositivo dramático, intensificando o impacto visual e aprofundando a imersão do público no universo subaquático da peça.

Conclusão

Falar da criação de *Cold Desert* é falar de um mergulho — não apenas no mar, mas nas profundezas do corpo, da memória e da imaginação. O processo criativo revelou-se como uma travessia sensível entre a superfície da ideia e o fundo invisível das sensações. Tal como na prática da apneia, onde o corpo se entrega à suspensão entre dois momentos de respiração, também a criação desta peça se suspendeu entre intuições e descobertas, entre o silêncio do fundo e a necessidade de regressar à superfície com algo por dizer.

Ao longo deste percurso, compreendi que coreografar é escutar — escutar o corpo, escutar o outro, escutar o que ainda não tem nome. A dramaturgia emergiu não como imposição externa, mas como matéria sensível que brotou da escuta dos intérpretes, dos seus corpos e daquilo que, através deles, fui intuindo. Cada gesto, cada suspensão, cada silêncio foi uma forma de escrever aquilo que só se pode dizer através do corpo. Neste sentido, retomo a proposta de Xavier (2017), ao reconhecer que os processos de criação coreográfica podem emergir de camadas sensoriais, afetivas e subjetivas que atravessam o corpo do intérprete-criador.

A apneia, enquanto metáfora, tornou-se uma chave poética para pensar a presença, a escuta e o tempo. Não apenas como prática física, mas como imagem daquilo que suspende e transforma. A pesquisa coreográfica centrou-se precisamente nesse lugar de suspensão — onde o corpo, entre o controlo e o abandono, se torna território de descoberta. Na água e no estúdio, nos exercícios partilhados e nas improvisações, construímos uma linguagem que procurava traduzir as qualidades da fluidez, da densidade e do silêncio — características que, para Forsythe (2009), também definem a plasticidade de um corpo disponível à reorganização do movimento a partir do instante presente.

Movido por uma paixão antiga pela prática do mergulho livre, que até então exercia em pouca profundidade, este processo criativo levou-me a aprofundar essa relação. Para ampliar o entendimento técnico e sensorial do universo aquático que atravessa a peça, senti a necessidade de tirar um curso de *freediving*, alcançando os 20 metros de profundidade. Mais do que uma conquista física, esta imersão tornou-se também um mergulho interior, transformando-se num ato de escuta e entrega, onde a suspensão do fôlego se entrelaça com a escuta do corpo.

Num momento decisivo do processo de relatório, integrei ainda um retiro de sete dias com Molly Basterfield — *Underwater Dance, Water Therapy, Freediving, Dreamwork & Hypnotherapy* — que se revelou profundamente inspirador. Esta experiência, que combinava dança subaquática, terapias aquáticas e mergulho livre, abriu novos caminhos para o entendimento da relação entre corpo, água e mente. Ali, entre o silêncio líquido e a leveza da suspensão, descobri uma nova gramática para o movimento — uma que escapa à linearidade do tempo, que emerge da escuta das profundezas. Essa vivência foi determinante para a concretização deste próprio relatório, ampliando o modo como compreendo e escrevo o corpo em relação ao elemento Água.

Este processo permitiu-me reconhecer duas dimensões que atravessam a criação: a *dramaturgia do corpo* e a *dramaturgia do movimento*. A primeira emerge das vivências, memórias e subjetividades inscritas nos corpos dos intérpretes — uma dimensão biográfica, sensorial e emotiva, onde o corpo é território de significação própria. A segunda, por sua vez, manifesta-se na organização formal e na composição do gesto no tempo e no espaço — uma dimensão coreográfica que dá corpo visível ao invisível. Embora interligadas, estas dramaturgias coexistem em tensão criativa, desafiando o criador a reconhecer quando o movimento se torna discurso e quando o corpo se revela como narrativa silenciosa. É nesta interseção entre memória e composição que a dramaturgia adquire contornos singulares, abrindo espaço a uma escrita performativa enraizada na experiência vivida, numa perspetiva onde “a escrita coreográfica é inseparável da inscrição do gesto e da sua espessura sensível” (Louppe, 2000, p. 34).

Ao refletir sobre o percurso que me conduziu à criação de *Cold Desert*, percebo que não há um momento específico que tenha sido determinante, mas sim uma tendência constante, quase visceral, para explorar temas que transcendem o quotidiano e que me permitam aceder a camadas mais sensoriais, emocionais e espirituais da experiência humana. Crio a partir daquilo que me move internamente — aquilo que é sentido, mais do que concretamente observado. Esta forma de olhar para a vida, profundamente holística, traduz-se na maneira como abordo a criação: como um espaço de inspiração mútua, escuta e vulnerabilidade, tanto para mim como para os intérpretes. Procuro conscientemente evitar padrões de poder que experienciei negativamente como intérprete, desejando que o estúdio seja um lugar de segurança e descoberta, onde a partilha é incentivada e a entrega emerge com naturalidade.

Neste processo, compreendi também os limites da idealização criativa face a contextos com restrições temporais e logísticas. *Cold Desert* ensinou-me a ser mais realista nas minhas expectativas, sem perder a integridade artística. Apesar de sentir que a peça tem potencial para crescer — e desejo, aliás, expandi-la num futuro próximo — reconheço que esta versão foi possível dada à minha capacidade de adaptação e à escuta atenta dos corpos com quem trabalhei. Esta experiência confirmou a maturidade com que hoje encaro o ato de criar: com paixão, sim, mas também com mais lucidez sobre os meios disponíveis e sobre o valor daquilo que realmente se constrói, mesmo que não corresponda totalmente ao ideal sonhado. Percebo, ainda, que criar é também um exercício de humanização: aprendo sobre mim, sobre os outros, sobre as formas como nos escutamos, comunicamos e nos deixamos transformar pelo encontro criativo.

No âmbito deste Curso de Mestrado, a unidade curricular de Laboratório Coreográfico foi fundamental para aprofundar a pesquisa temática e consolidar a importância do trabalho preparatório antes do estúdio. No entanto, senti que o tempo disponível para ensaios foi insuficiente para uma exploração mais rica e prolongada da linguagem de movimento em desenvolvimento. Em criações anteriores, a estrutura da peça surgia de forma mais orgânica, fruto da própria jornada criativa; aqui, essa naturalidade foi comprometida pelo ritmo acelerado do processo. O final da peça, por exemplo, foi difícil de criar, justamente por sentir que havia ainda muito por dizer e explorar. Do ponto de vista da colaboração, o início do processo foi mais participativo, mas, à medida que o tempo apertava, os intérpretes assumiram uma postura mais recetiva do que propositiva. Aprofundar a linguagem exigia um tempo que simplesmente não existiu, o que os levou a adotar um papel mais de escuta e execução do que de cocriação efetiva.

Este relatório não pretende encerrar o processo criativo, mas antes organizá-lo e interrogá-lo, sabendo que muito do que foi vivido permanecerá no lugar do indizível. Como refere Profeta (2015), a prática coreográfica constrói-se frequentemente num “território de sinais em constante transformação” (p. 98), onde a análise e a escrita surgem como instrumentos para clarificar intuições e estruturar a experiência. Talvez escrever sobre dança seja sempre uma tentativa de nomear o inefável. E, mesmo assim, reconheço aqui a importância da reflexão, da sistematização e da partilha — como formas de dar continuidade ao processo criativo para lá do palco. *Cold Desert* não se esgota na sua estreia, nem neste relatório. Continua a acontecer sempre que se evoca a presença, sempre que se escuta o corpo como território de pensamento, sempre que se mergulha em busca de algo que só o silêncio pode revelar.

Referencias Bibliográficas

Abramović, M. (2018). *Abramovic Method Cards* [Cartas de exercícios criativos]. Marina Abramović Institute.

Albright, A. (1997). *Choreographing Difference: The Body and Identity in Contemporary Dance*. Wesleyan University Press.

Aussie Fitness Centre. (2023). *Underwater dancing: The art beneath the surface. Medium*. <https://medium.com/@aussiefitnesscentre/underwater-dancing-the-art-beneath-the-surface-2e760dd2e81e>

Bugg, J. (2019). *Dressing dance—dancing dress: Lived experience of dress and its agency in the collaborative process*. In *The Routledge Companion to Dance Studies* (pp. 353–364). Routledge.

Burrows, J. (2010). *A Choreographer's Handbook*. Routledge.

Butterworth, J., & Wildschut, L. (Eds.). (2009). *Contemporary Choreography: A Critical Reader*. Routledge.

Butterworth, J. (2009). Dialogue in process: Interaction in choreographic practices. In J. Butterworth & L. Wildschut (Eds.), *Contemporary choreography: A critical reader* (pp. 165–176). Routledge

Connor, R. (2021). *Embodied buoyancy: Water-based movement as poetic expression*. *Axon: Creative Explorations*, 11(1). <https://axonjournal.com.au/issue-11/embodied-buoyancy>

Connor, R. (2011). *Active immersions: Embodied knowledge in underwater dance*. *Axon: Creative Explorations*, 2(2). <https://axonjournal.com.au/issues/2-2/active-immersions-embodied-knowledge-underwater/>

Fazenda, M. J. (2012). *Dança Teatral: Ideias, experiências, ações* (2.^a ed. rev. e atual.). Edições Colibri / Instituto Politécnico de Lisboa.

Fjord Review. (2018, February 15). *Pivotal moments: Crystal Pite*. <https://fjordreview.com/blogs/all/pivotal-moments-crystal-pite>

Foster, S. L. (2009). *Choreographing history*. In J. Butterworth & S. Wildschut (Eds.), *Contemporary choreography: A critical reader* (pp. 11–25). Routledge.

Forsythe, W. (2009). *Choreographic Objects*. In J. Butterworth & L. Wildschut (Eds.), *Contemporary choreography: A critical reader* (pp. 200–208). Routledge.

Forsythe, W. (2009). *Improvisation Technologies: A Tool for the Analytical Dance Eye*. ZKM / William Forsythe.

Forsythe, W. (2018, October 31). *William Forsythe: Choreographic Objects – Teacher Resource Sheet*. Institute of Contemporary Arts Boston. https://www.icaboston.org/sites/default/files/PDFs/Resources/18_10.31_ICA_TeacherResourceGuide.pdf

Freire, A. V. (2018). A produção de estados de presença através da metodologia Angel Vianna. *Anais do Congresso Nacional de Pesquisa em Dança*, 1–6.

Ribeiro, P. (2005). *Corpo de Cordas – 10 anos de Companhia Paulo Ribeiro* (p. 77)

Ghisleni, L. (2023). *Architecture and water: Symbolic reflections*. ArchDaily. <https://www.archdaily.com/993037/architecture-and-water-symbolic-reflections>

ICA – Institute of Contemporary Art Boston (2018). *William Forsythe: Choreographic Objects/Teacher Recourse Sheet* https://www.icaboston.org/sites/default/files/PDFs/Resources/18_10.31_ICA_TeacherResourceGuide.pdf

Lavender, L. (2006). *Creative process mentoring: Teaching the “making” in dance-making*. *Journal of Dance Education*, volume 6 – número 1, (p. 8)

Lee, B. (s.d). *Be, water my friend* [citação]. Goodreads. <https://www.goodreads.com/quotes/1343204-be-like-water-making-its-way-through-cracks-do-not>

Lepecki, A. (2009). *Choreography as apparatus of capture*. In J. Butterworth & L. Wildschut (Eds.), *Contemporary Choreography: A Critical Reader* (pp. 46–57). Routledge.

Loupe, L. (2000). *Poética da Dança Contemporânea*. UNESP.

Manasa. (2023). The silent trust of freediving. <https://themanasas.com/freediving-partner-trust/>

McGregor, W. (2015). Wayne McGregor – *On being a choreographer*. In S. Schumann (Ed.), *Purple Magazine*, FW 2015, Issue 24. <https://purple.fr/magazine/fw-2015-issue-24/wayne-mcgregor/>

Mele, M. (2019). *Presença e consciência: Notas sobre percepção e tempo*. <https://marinamele.com/presenca-e-consciencia>

Midgellow, V. (2011). *Improvisation as a way of knowing*. In B. Bläsing, M. P. Schack, & T. Mechsner (Eds.), *The Neurocognition of Dance: Mind, Movement and Motor Skills* (pp. 115–136). Psychology Press.

Néry, G. (2016). *The Exhilarating Peace of Freediving* [TED Talk]. https://www.ted.com/talks/guillaume_nery_the_exhilarating_peace_of_freediving

Nisargadatta Maharaj, S. (s.d.). *Citações espirituais*. AZQuotes. <https://www.azquotes.com>

Nisargadatta Maharaj, S. (s.d.). *Frases célebres*. Goodreads. <https://www.goodreads.com>

Paxton, S. (2004). *Drafting interior techniques*. *Contact Quarterly*, 29(1), 20–23.

Profeta, K. (2015). *Dramaturgy in Motion: At Work on Dance and Movement Performance*. University of Wisconsin Press.

Pryds, S. (2020). *Depth Wish* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=GqblHzD0z1U>

PADI. (2022, January 26). *Why freediving is the ultimate mindfulness practice*. <https://blog.padi.com/why-freediving-is-the-ultimate-mindfulness-practice/>

Robertson, E. (2015). *Crystal Pite. The Talks*. <https://the-talks.com/interview/crystal-pite/>

Smith-Autard, J. M. (2000). *The Art of Dance in Education* (2nd ed.). A. & C. Black.

The Talks (2024, July 17). *Crystal Pite: The Consonance Rings True*. <https://the-talks.com/interview/crystal-pite>

Trubridge, W. (2018). *This is why I free dive: A journey into the deep* [TEDx Talk]. TEDxChristchurch. <https://www.youtube.com/watch?v=8cCJ6vZJZbc>

Wildschut, L. (2009). *Dialogue in process: Interaction in choreographic practices*. In J. Butterworth & L. Wildschut (Eds.), *Contemporary Choreography: A Critical Reader* (pp. 165–176). Routledge.

Xavier, M. (2017a). *Processos de criação coreográfica contemporânea em Portugal: Uma proposta de intervenção artístico-pedagógica* [Tese de doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ulisboa.pt/handle/10451/30368>

Xavier, M. (2017b). *Livro de entrevistas* [Anexo VIII na tese *Processos de criação coreográfica contemporânea em Portugal*]. Repositório da Universidade de Lisboa.

Xavier, M., & Fernandes, J. (2024). *Modos de materializar a obra coreográfica: Um sistema de análise*. *Revista Capim Dourado – Diálogos em Extensão* 7(3), 20–37.

Zvaritch, K., & Ong, P. P. (2024, October 9). *Freediving and your mental well-being*. *Molchanovs*. <https://us.molchanovs.com/blogs/latest/freediving-and-your-mental-well-being>

Zentrum für Kunst und Medien Karlsruhe (ZKM). (2023). *Improvisation Technologies – The Lectures: A Tool for the Analytical Dance Eye*. <https://improvisation-technologies.zkm.de>

Apêndices

Apêndice I - Tabela dos tipos de configurações coreográficas e as respectivas definições

Estrutura e Configurações	Descrição
Solo	<p>- Início da peça – “A Descida”</p> <p>- Nesta fase, apenas um intérprete se encontra cena, protagonizando o primeiro solo da peça;</p> <p>- Destacam-se os movimentos minimalistas, circulares e ondulados, refletindo a especificidade linguagem coreográfica desenvolvida ao longo do processo criativo. A fisicalidade do intérprete assume um papel central, evidenciando não apenas as suas competências técnicas, mas também a sua expressividade artística dentro do universo da peça;</p> <p>- “A Descida” estabelece a primeira relação direta entre o intérprete e o público, introduzindo a atmosfera e temática que acompanhará toda a narrativa coreográfica;</p>
Dueto	<p>- “O Encontro” – A Entrada do Segundo Intérprete;</p> <p>- O segundo intérprete entra em palco, marcando o início de uma conexão física e expressiva entre ambos. O dueto que se desenvolve a partir deste momento simboliza o “Encontro”, onde os intérpretes estabelecem, através da linguagem coreográfica, os seus papéis dentro da temática explorada;</p> <p>- Este momento é também fundamental para a introdução do segundo intérprete na relação</p>

	<p>com o público, consolidando a presença de ambas as entidades em cena;</p> <p>- A qualidade do movimento nesta secção caracteriza-se pela fusão dos corpos, destacando-se o uso de movimentos entrelaçados, a técnica de <i>lifts</i> flutuantes e uma fluidez contínua que privilegia ritmos lentos, sustentados e suspensos. As relações de contacto entre os intérpretes reforçam a ideia de interdependência, sublinhando a dualidade presente na narrativa;</p> <p>- Além disso, alguns deslizamentos pelo linóleo do palco introduzem uma diferenciação subtil entre os dois intérpretes. Em determinados momentos, Tiago assume um papel de suporte, permitindo que Catarina seja arrastada, criando uma sensação de flutuação e deslocamento, evocando a leveza e a imprevisibilidade do movimento aquático;</p>
<p>Solo</p>	<p>- 2º Solo – A Expansão do Movimento;</p> <p>- Catarina Casqueiro assume o protagonismo, executando a coreografia de forma solitária enquanto percorre o palco de um extremo ao outro. Este solo representa uma nova dimensão na narrativa, destacando-se pela sua fisicalidade expansiva e pelo dinamismo dos movimentos, que se desdobram a partir do centro do corpo para a extremidade dos membros, sem interrupções marcadas;</p> <p>- A linguagem coreográfica enfatiza a mobilidade da coluna vertebral, estabelecendo uma progressão de movimento que se inicia na cabeça, atravessa o eixo central do corpo até ao cóccix e se propaga pelos braços e pernas. Esta abordagem gera uma sensação de fluidez</p>

	<p>contínua, remetendo para a ondulação natural da água;</p> <p>- No que diz respeito à dinâmica, o solo alterna entre momentos de maior velocidade e continuidade e outros de ritmo mais pausado, como se refletisse o fluxo e refluxo das correntes aquáticas. A presença cénica da intérprete é amplificada pela exploração das diferentes qualidades de movimento, consolidando a sua identidade dentro da estrutura coreográfica da peça;</p>
<p>Dueto</p>	<p>- Desfecho – A União e a Dissolução;</p> <p>- Os intérpretes voltam a encontrar-se num momento de fusão simbólica. O dueto culmina num <i>lift</i> que evoca a imagem de uma onda invertida, reforçando a metáfora do fluxo e da transformação. Esta última interação conduz ambos ao centro do palco, o mesmo ponto onde a peça teve início, fechando assim o ciclo coreográfico;</p> <p>- Os corpos dos intérpretes entrelaçam-se uma última vez, até que Catarina assume a posição inicial do solo de Tiago, evidenciando uma possível troca de identidades ou uma transição para um novo estado de ser. Tiago, por sua vez, desaparece subtilmente por detrás de Catarina, sugerindo um apagamento ou absorção da sua presença;</p> <p>- A cena encerra-se com um <i>blackout</i>, deixando em aberto múltiplas interpretações sobre a fusão dos dois intérpretes e o significado deste desfecho na narrativa da peça;</p>

Apêndice II - Registo de anotações processo de criação

Laboratório Coreográfico - Apneia

• Exercícios de Respiração.

Passo 1: Respiração da barriga / diafragma (respiração relaxante)

- sente-se ou deite-se numa posição relaxada
- Concentre-se em expandir a barriga ao inspirar e traze-la de volta ao expirar.
- Imagine o ar a encher a sua barriga
- Pratique esta respiração durante 1 min.

Ex: | "Lie down and hold your breath"

lie down, press your back firmly against the ground and inhale deeply. Hold your breath for as long as you can before exhaling.

Repeat: 12 times

As respirações nunca devem ser apressadas!

Com a respiração abdominal ("respiração de relaxamento"), podemos verdadeiramente relaxar o corpo e, também da mente algo em que se concentrar, impedindo assim, de divagar.

• Importante respirar durante alguns segundos:

Ex: Inspira durante 4 segundos

Expira durante 8 segundos

Hiperventilação: (proibida actualmente a megakalores)

"respiração excessiva"; o tipo de respiração que se faz, como se estivessemos com muito medo.

Respiração curta e rápida que reduz os níveis de CO₂ do corpo.

O acúmulo de CO₂ geralmente é o que causa a vontade de respirar durante a apneia, e a hiperventilação pode diminuir essa vontade de respirar!

→

~~Alongamento Pulmonar~~

Pool exercises:

1. Meditação de relaxamento: "the slow body scan"

- De forma calma, vamos visualizar o nosso corpo que se deve encontrar relaxado.
- Escolhemos uma parte qualquer do corpo e começamos por percorrer todas as partes do corpo.

Ex.: ao escolher as mãos, quero sentir e visualizar todas as tensões das mãos a saírem pelos dedos. fechar as mãos até sentir a tensão dos punhos fechados e depois abri-los para sentir a tensão a ser libertada.
De seguida é seguir com outras partes do corpo. Tente relaxar todas as partes do corpo.

2. "sentir a energia da água"

- De forma a conseguir manter os pés assentes no chão da piscina, mantemos a cabeça fora de água. O nível da água tem de ficar na linha dos nossos lábios.

• Assoprar de olhos fechados, e sentir o barulho do ar a sair contra a água.

• Repetir o mesmo enquanto nos deixamos "afundar" enquanto expiramos.

↳ sentir o peso do nosso corpo enquanto descemos.

ouvir as bolhas que saem da boca ao expirar.

• Repetir is algumas vezes.

• Tentar ficar o mais quieto possível dentro de água e só sentir o coração a bater... deixar sentir isto durante alguns minutos.

• De seguida introduzir pequenas oscilações e movimentos calmos.

3. Gratitude Meditation: "Obrigado"

• Procura a posição de relaxamento que te ajuda a boiar! Caso necessites de ajuda pede a alguém que esteja contigo para te ajudar a flutuar / boiar.



Fecha os olhos, tenta relaxar e sente-te a flutuar. Tenta visualizar e imaginar que estás sozinho e ou em alto mar. Nesse momento visualizas a tua vida... e agradece... agradece ao universo, agradece-te a ti.
(Para os free divers, esta é uma meditação que acontece, minutos antes do mergulho).

: The Free Diving Breath-Up:

"Aquele última respiração antes de mergulhar"

Notas de inspiração:

- "In Between" -

Em que estados chegamos no "in between" (nas pausas de respiração)?

O que é que existe no GAP?

- É micro, mas um mundo inteiro dentro de cada um. Dentro de cada corpo.
- É o eu mais puro e cru.
- É um universo todo dentro de cada um...

O que é que se sente, nestes milésimos de segundos?

O que é que se sente no GAP, da inspiração e expiração?

- Sou outro ser; leixo de ser o truque que consigo e transformo-me num ser perfeito. Num ser confiante. Com certezas e sem certezas de nada mas, acima de tudo transformo-me num ser presente!

Um ser perfeitamente livre, consciente do presente. Chego a um estado de entrega, escuta, de presença total. Chego a sentir que

para o tempo. Chego a
ao meu estado de per
~~e não~~

É um estado intenso
como se passa-se um
Sou transportado por

O que é que se sente
vibratórias; e se eu

- O corpo desaparece
é, "desaparece-se".

É um ESTADO, e
fica só este "In

- Entramos num
parar o tempo. Re
quase que perd

• É uma entre
a água que contém
a apneia, no "in
como ancora -

- Esta "bolha"
não existência,
não se existe
Basicamente p
outra - deixa
outra realidade

[A sustentação
de partida d

O que é que
presença |

- Eu se de
-me... e
Sinto-me
"Oigo-me

parece o tempo. Chego ao meu estado Zen. Chego
ao meu estado de pureza de pensamento.
~~E não~~

É um estado intenso, mas leve e de entrega.
como se passa-se um portal de dimensões.
Sou transportado para outro estado da consciência.

O que é que se sente, quando ~~nos~~ damos/nos mo-
vimentamos, e se sustenta a respiração?

• O corpo desaparece-se. O corpo humano como ele
é, "desaparece-se".

• É um ESTADO, em que a matéria esvai-se...
fica só este "In Between"!

• Entramos num estado / numa bolha de fazer
parecer o tempo. Perdemos a noção de tempo e
quase que perdemos a noção do espaço.

• É uma entrega e confiança da gravidade. Como
a água que contorna os seus obstáculos, nós com
a apnéia, no "in between", usamos a gravidade
como âncora - isto é termos físicos.

• Esta "Bolha" é uma bolha de "não existência";
não existência da forma comum e quotidiana de,
não se existir.

Basicamente partimos de uma existência, para
outra - deixamos uma realidade e partimos para
outra realidade.

[A sustentação da respiração é como se fosse o "ritual"
de partida de esta nova realidade / existência.]

O que é que se pode ouvir, neste estado de
presença / não presença?

• Eu se deixo de respirar, eu ouço-me! Eu escuto-
-me... eu estou presente, para mim mesmo.
Sinto-me como inteiro.
"Oico-me lá dentro" - ouço o estômago, ouço

undes?
saças?

enluco
m se
nada
se

consci-
ça,
u

Eu ouço o coração, os pensamentos que não posso pensar. Sinto as veias. Eu vou mesmo lá dentro.

♥ O ouvir o coração é o instinto a dizer:

- Este sou eu... estou aqui. Estou presente.
- Quase como se me auto abraçasse.

O que se sente fisicamente?

• Apesar de ser muito físico, há uma stillness cá dentro. Uma entrega ao ambiente e ao espaço em que me encontro.

• Eu sou água e estou sempre em aprendizagem com este elemento. Aprendo, para me entregar; para me tornar água.

• É um paradoxo entre o still e o físico, em movimento. Assim como é a água. Assim como são as nuvens e a face da água.

• Mesmo quando estão parados, estão em movimento. Tem de se sentir a energia sempre a preparar-se.

[" Há muita vida a acontecer no stillness "]

• É preciso ver, para quem está de fora o stillness em movimento.

Estado de cansaço:

• É no usar as pausas e voltar a respirar que, assim como qualquer cetáceo (golfinhos ou baleias) vem buscar ar à superfície, que é preciso entrar em estado "stillness" em movimento.

• O cansaço na transição de respiração, levamos para um estado de care.

• Aproveitar as pausas para acalmar o coração antes de voltar a "estar presente".

R
I
of
the
I f
force

"I qu
rightly,
sing m
affect d
steady s
and work

Paradoxo de FLUTUAR x CANSAR.

"Tou a flutuar, a vida é leve - entrega total e de repente - sacorero, preciso de ar".

Dualidade entre o Bem e o cansaço
a Dor e o prazer

"Quero ter livre | leve | prazer
mas a vida é uma sobrevivência"

"When I say 'I am', I do not mean a separate entity with a body as its nucleus, I mean the TOTALITY of being, the ocean of consciousness, the ENTIRE universe of all that is known.

I have nothing to desire for I am complete forever "

- Sri Nisargadatta Maharaj

"A quiet mind is all you need. All else will happen rightly, once your mind is quiet. As the sun on rising makes the world active, so does self-awareness affect changes in the mind. In the light of calm and steady self-awareness inner energies wake up and work miracles without effort on your part.

- Sri Nisargadatta Maharaj

If I was the water, I would be the
source of creation.

The definition of freedom and vertigo.
~~I would be~~

Seria ~~omnipresente~~, pois estaria no ar,
nas nuvens, dentro de ti, fora de ti
à tua volta. no mar e nos rios.

If I was the water I would ~~be~~ a
sinónimo de "Deus". Destruitor e
curador. Creator. Indivisível, ~~e~~ sem
forma mas com forma.

"Invite ~~person~~" - Mully
person

- Contact Improvisation in the water: o que se sente?
 - leve
 - effortless
 - constant movement and moving
 - parece que ~~est~~ estamos a deriva no vasto universo
 - é o mais parecido que senti, e posso relate com o estar na barriga de mãe
 - confiança total no movimento e na outra pessoa.

- É um estado de entrega total
- É escutar com o corpo e a água.
- Esqueci-me da necessidade de respirar
- Estado de presença máximo, entre mim e os colegas.
- sinto-me a ser levada pelo ~~subconsciente~~ o subconsciente
- Não há certo nem errado, só existe o prazer de deixar acontecer psicologicamente.
- É relaxante
- Não se desfia + modo de que o "deixar acontecer"
- É ser água, shapeless e de todas as formas, não ser de forma nenhuma.
- É deixar ser e viver o momento sem saber que direção ir.

Breath Holding:

- Belly
- lungs
- peito (chest)
- garganta

App for helping to practice apnea exercises: "~~Free~~ "Free diver" / "Free diving"
"Apnea".

- Quando parecer que não se consegue mais aguentar a respiração e tentar focar e no relaxamento do corpo.
- Praticar isto à noite, antes de dormir
- Relaxamento - ~~var~~ varias vezes
- " Cobra "
- Breath hold

Anexos

Anexo A – Link do vídeo integral da peça e link do vídeo do documentário sobre o processo de criação

Link para vídeo integral da peça *Cold Desert*:

- <https://youtu.be/zlgleDwHY1A>

Link para documentário sobre o processo de criação:

- <https://youtu.be/mnvNAVwH4-A>

Anexo B – Cartaz do programa / estreia

CASINO ESTORIL
SALÃO PRETO E PRATA

21 MAIO
21H



PROGRAMA
COMPLETO

CURADORIA DE **MIGUEL ESTEVES & ANA CASQUILHO**

GALA SOLIDÁRIA

APRESENTAÇÃO **CATARINA FURTADO**

CONVIDADO ESPECIAL
BENVINDO FONSECA

ESTÚDIOS VICTOR
CORDON PLATAFORMA
CRIATIVA

SATOÉ

nibiru

CASINO ESTORIL

CASCAIS ESTORIL
União das Freguesias
de Cascais e Estoril

CN **B** COMPANHIA
NACIONAL
DE BALADO

oart
ORGANISMO DE PRODUÇÃO
ARTÍSTICA, EPE

Anexo C – Cartaz da lista do programa / estreia

ALINHAMENTO GALA SOLIDÁRIA DE DANÇA

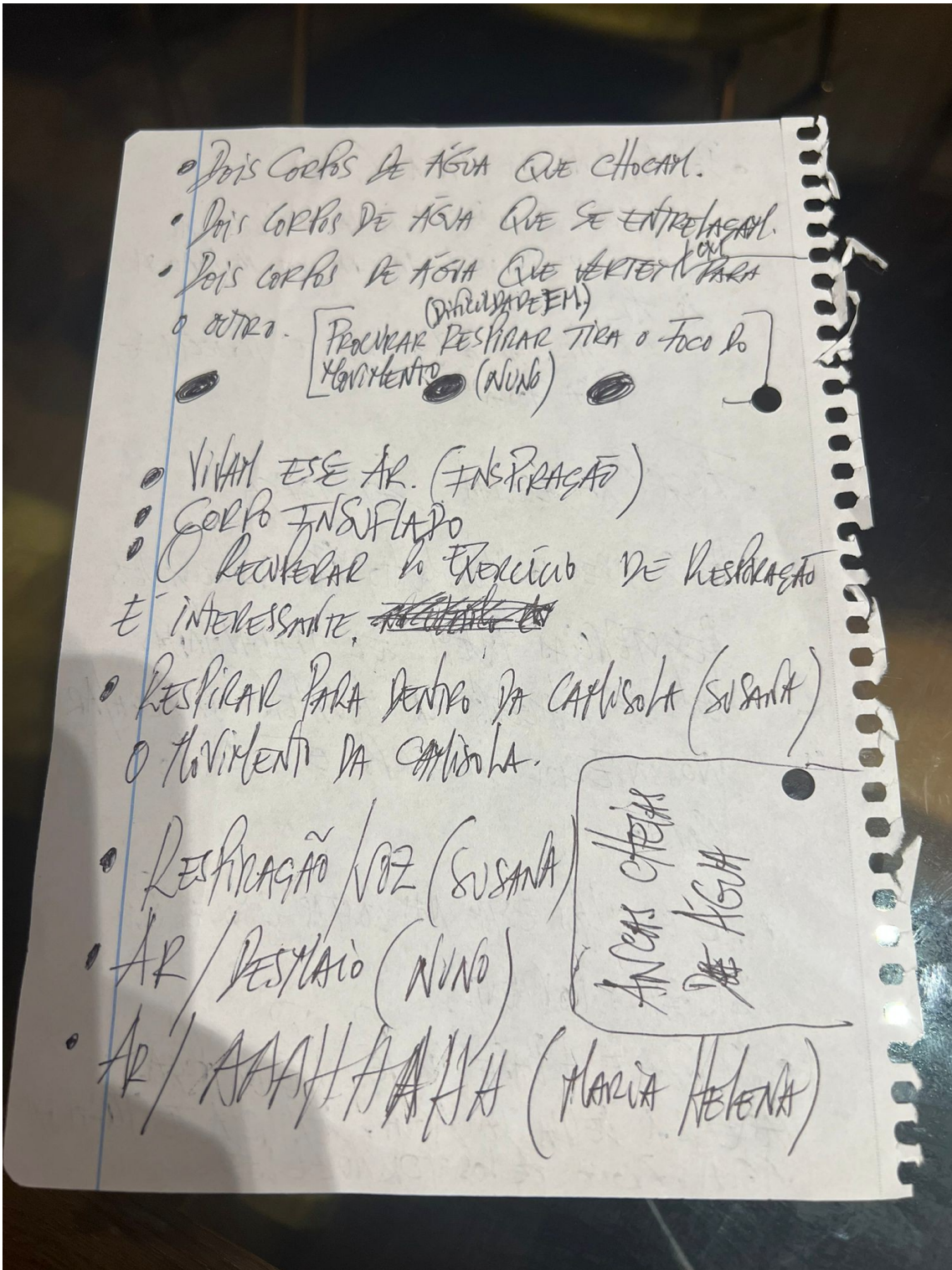
1. **Vencedor da Bolsa Monetária;**
2. **Odaliscas**, Le Corsaires, Companhia Nacional de Bailado;
3. **Daydreamers** de Edward Clug - Opera And Ballet Of Slovene National Theater Maribor;
4. **Comédia Off**, Companhia Paulo Ribeiro;
5. **Raymonda**, Rock School for Dance Education;
6. **Pre|sente**, Hugo Marmelada;
7. **Corsário**, Conservatório Internacional de Ballet Annarella Sanchez;
8. **À Deriva**, Ana Isabel Casquilho;
9. **Cold Desert**, Miguel Esteves;
10. **Ahead of Us**, Telmo Moreira;
11. **Madame Bovary**, Valentina Turcu - Opera And Ballet Of Slovene National Theater Maribor;
12. **almada E TUDO!** de Maria Mira, Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo.



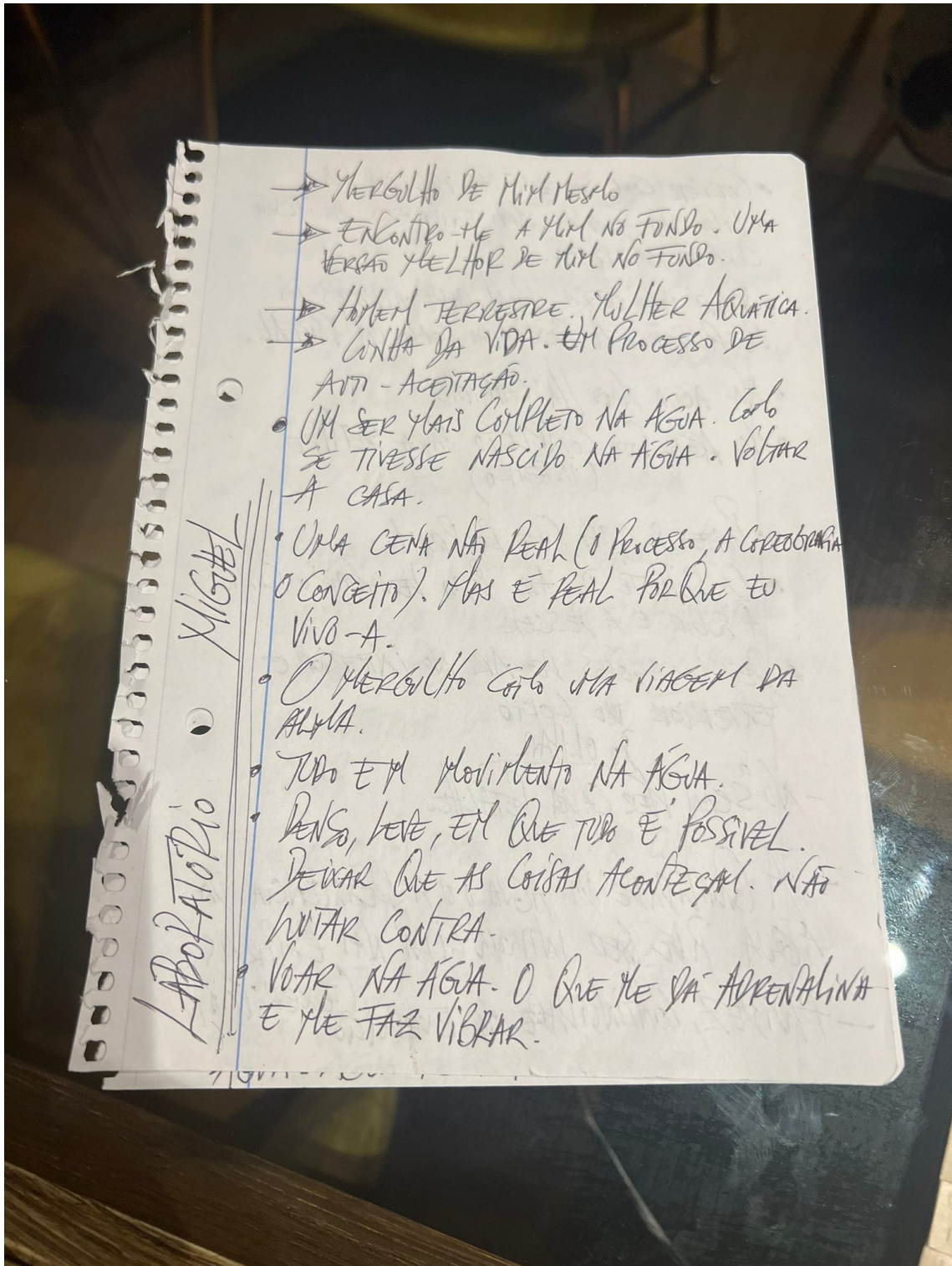
PROGRAMA
COMPLETO



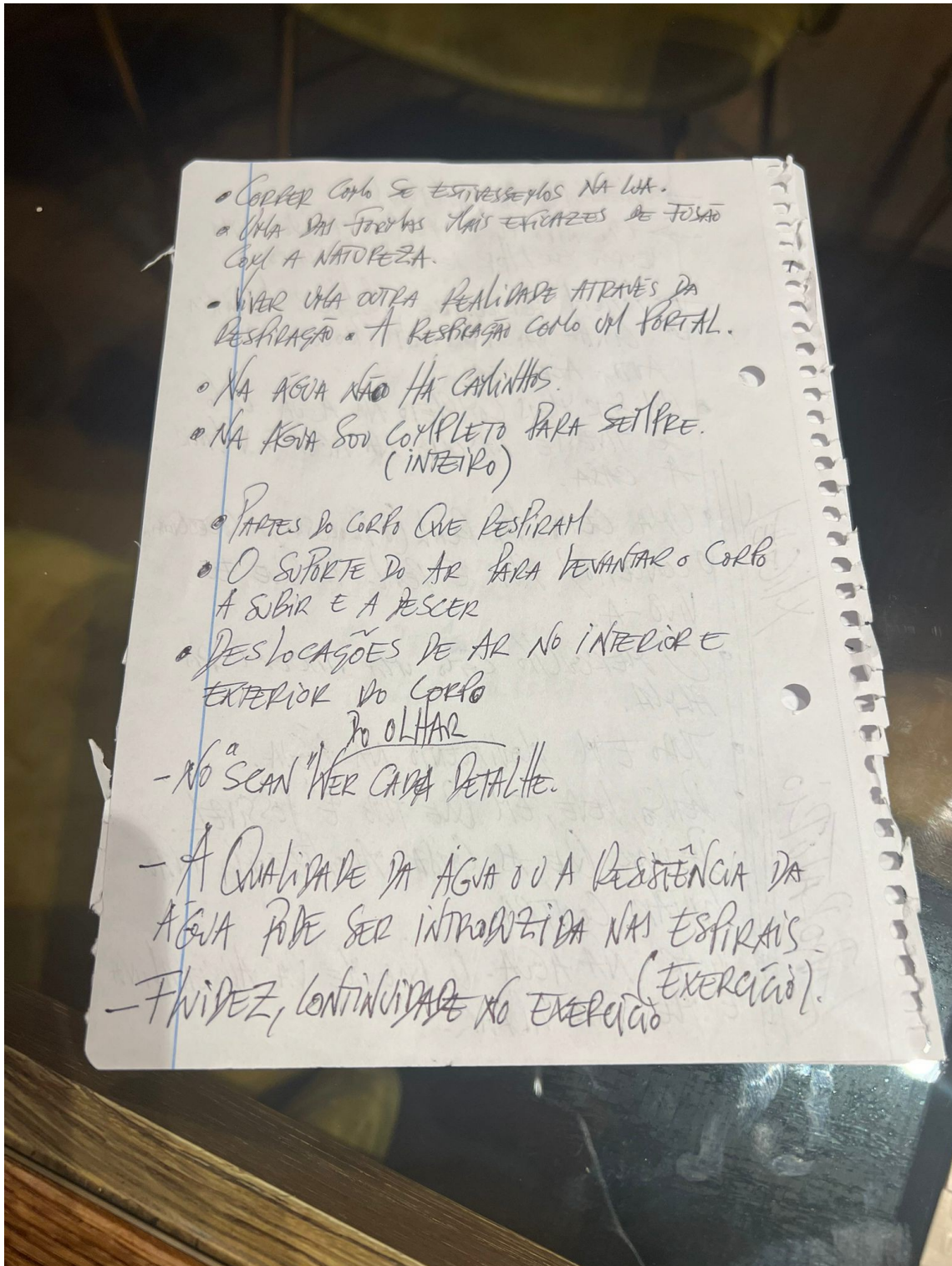
Anexo D – Registo de anotações do processo de Laboratório Coreográfico



Anotações do professor Jacóme Filipe, durante o laboratório coreográfico

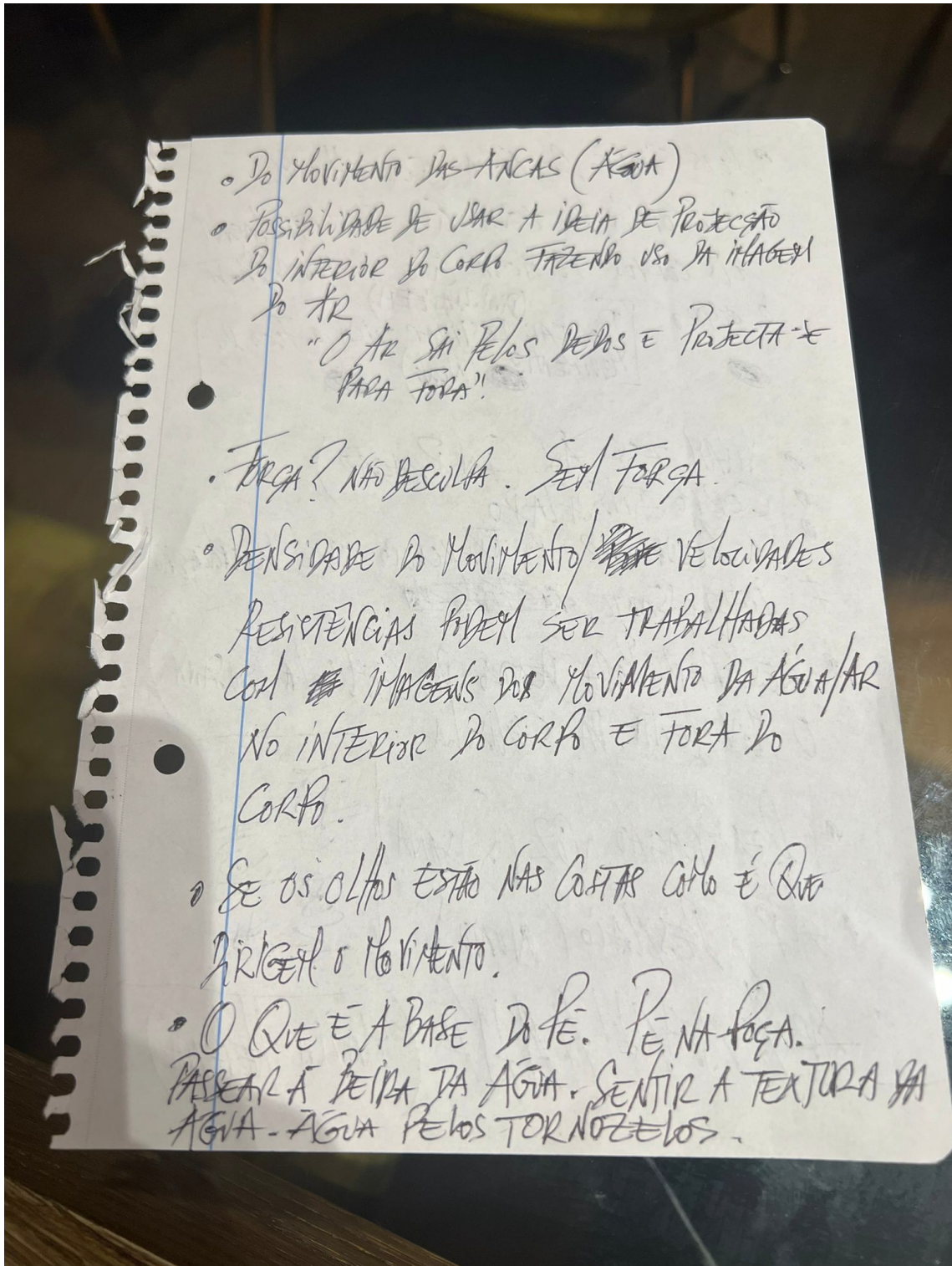


Anotações do professor Jacóme Filipe, durante o laboratório coreográfico



- CORRER COMO SE ESTIVESSE NA LÁ.
- UMA DAS FORMAS MAIS EFICAZES DE FUSÃO COM A NATUREZA.
- VIVER UMA OUTRA REALIDADE ATRAVÉS DA RESPIRAÇÃO. A RESPIRAÇÃO COMO UM PORTAL.
- NA ÁGUA NÃO HÁ CAYLINTOS.
- NA ÁGUA SOU COMPLETO PARA SEMPRE. (INTEIRO)
- PARTES DO CORPO QUE RESPIRAM
- O SUPORTE DO AR PARA LEVANTAR O CORPO A SUBIR E A DESCER
- DESLOCAÇÕES DE AR NO INTERIOR E EXTERIOR DO CORPO
NO OLHAR
- NÃO SEAN "VER CADA DETALHE.
- A QUALIDADE DA ÁGUA OU A RESISTÊNCIA DA ÁGUA PODE SER INTRODZIDA NAS ESPIRAIS.
- FLUIDEZ, CONTINUIDADE NO EXERCÍCIO (EXERCÍCIO).

Anotações do professor Jacóme Filipe, durante o laboratório coreográfico



Anotações do professor Jacóme Filipe, durante o laboratório coreográfico

- DO MOVIMENTO DAS ANCAS (ÁGUA)
- POSSIBILIDADE DE USAR A IDEIA DE PROTEÇÃO DO INTERIOR DO CORPO FAZENDO USO DA IMAGEM DO AR
"O AR SAI PELOS PÉLOS E PROTEGE E PARA FORA".
- FORÇA? NÃO DESCOLTA. SEM FORÇA.
- DENSIDADE DO MOVIMENTO/~~DE~~ VELOCIDADES RESISTÊNCIAS PODEM SER TRABALHADAS COM ~~AS~~ IMAGENS DOS MOVIMENTOS DA ÁGUA/AR NO INTERIOR DO CORPO E FORA DO CORPO.
- SE OS OLHOS ESTÃO NAS COSTAS COMO É QUE DIRIGEM O MOVIMENTO.
- O QUE É A BASE DO PÉ. PÉ NA FOGA. PASSAR A PÉ NA DA ÁGUA. SENTIR A TEXTURA DA ÁGUA. ÁGUA PELOS TORNOZELOS.

Anexo E – Links dos vídeos partilhados com os bailarinos interpretes, como base de pesquisa e análise

Experience the Underwater World Through the Eyes of a Free Diver:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=L4qM1IEhtNQ](https://www.youtube.com/watch?v=L4qM1IEhtNQ)

Dancing Through the Waters with Julie Gautier:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=9pl0AiAP4Sw](https://www.youtube.com/watch?v=9pl0AiAP4Sw)

The Most Beautiful Free Diving in the World:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=vWjZt-S3B54](https://www.youtube.com/watch?v=vWjZt-S3B54)

BAKELITE by Julie Gautier:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=cSWj4QsY85w](https://www.youtube.com/watch?v=cSWj4QsY85w)

the world's DEEPEST merman:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=bE2RKxZgn8M](https://www.youtube.com/watch?v=bE2RKxZgn8M)

Guillaume Nery base jumping at Dean's Blue Hole:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=uQITWbAaDx0](https://www.youtube.com/watch?v=uQITWbAaDx0)

Screw the box:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=SfFWI9L-854](https://www.youtube.com/watch?v=SfFWI9L-854)

Depth wish - why freedive:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=oQd3spGMshI](https://www.youtube.com/watch?v=oQd3spGMshI)

The Exhilarating Peace of Freediving:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=Rai3pwH3XrU&t=166s](https://www.youtube.com/watch?v=Rai3pwH3XrU&t=166s)

A journey into the deep | William Trubridge:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=-MZetpFw7qY&t=191s](https://www.youtube.com/watch?v=-MZetpFw7qY&t=191s)

e n o u g h:

[hWps://www.youtube.com/watch?v=yT5ku6LZ5uU](https://www.youtube.com/watch?v=yT5ku6LZ5uU)

Be Water - Bruce Lee:

[hWps://www.youtube.com/shorts/pKsMLmF74Ys](https://www.youtube.com/shorts/pKsMLmF74Ys)

Anexo F – Registo de Imagem / Ensaio Geral – Salão Preto e Prata



Dueto Catarina Casqueiro e Tiago Coelho – “O Encontro”



Dueto Catarina Casqueiro e Tiago Coelho – “O Encontro”

Registos de imagem – *Nibiru* by Ana Rocha Nené

Anexo G – Registo de Imagem Solo / Estreia – Salão Preto e Prata



Abertura: Solo Tiago Coelho - “A Descida”



Solo Tiago Coelho – “A Descida”



Dueto Catarina Casqueiro e Tiago Coelho – “O Encontro”



Catarina Casqueiro e Tiago Coelho – “O Encontro”



Transição do Dueto para início do 2º Solo Catarina Casqueiro e Tiago Coelho – “Siren”
/ Cortina de Espelhos



2º Solo Catarina Casqueiro - “Siren”



2º Solo Catarina Casqueiro – “Siren”



Dueto final Catarina Casqueiro e Tiago Coelho – “O Mergulho”

Registos de imagem – *Nibiru* by Ana Rocha Nené