

ALQUIMIAS DO MOVIMENTO: XI MEXIDO

ALQUIMIAS DO MOVIMENTO:
XI MEXIDO

Soraia Maria Silva (ORG)

Alquimias do Movimento:
XI MEXIDO

1ª Edição

Brasília
UnB/PPG-CEN
2021

PEREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL
MIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA
NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA
BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS
ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISA-
MENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO
ASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE
ATTOS AMANDA VIDAL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELI-
LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA
HIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARA
TON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL ANALU RAN-
ZONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA
O OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍ-
JLINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL
OUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO
JIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA
A SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE
AL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ
ANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓ-
A REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO
ILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO
ORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCI-
O R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN
SE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA
LIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO
ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM
SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NÉLI-
EL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORO-
NTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO
US AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAU-
MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI
O PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS
IGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA
QUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA
AZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES
VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ
IN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES
PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ
CAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO
LIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO
ON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL ANALU RANGEL BEATRIZ PINHEIRO ARAUJO FABI SOUZA
LO MACHADO LORRANY ALVES LUANA DE SOUSA SANTOS LUCAS NASCIMENTO SANTOS LUIZ
EBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA REIS SÁ VINÍCIUS AVLIS VIVIAN NASCIMENTO DA SILVA
ERREIRA NELITON ALVES MARTINS FILHO SAMUEL MAIRON ADRIANA MATTOS AMANDA VIDAL
MIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISADORA JÚLIA JOÃO PAULO MACHADO LORRANY ALVES LUANA
NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO R. MAIA QUEIROGA REBECA ALVIM THIAGO JOSUÉ PEREIRA
BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE HIRAKO HENRIQUE FERREIRA NELITON ALVES MARTINS
ARAUJO FABI SOUZA GABRIEL FELIPE GOMES DA PAZ IASMIN DE NORONHA CRUZ RIOS ISA-
MENTO SANTOS LUIZ LEMES MILCA ORRICO PAULA VITÓRIA NASCIMENTO OTERO PEDRO IVO
ASCIMENTO DA SILVA SORAIA MARIA SILVA MARTIN ROSSO BELISTER PAULINO ANA VAZ ELISE

ALQUIMIAS DO MOVIMENTO: XI MEXIDO

A458

Alquimias do movimento : XI Mexido [recurso eletrônico] /
Soraia Maria Silva (org.). –
Brasília : Universidade de
Brasília, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, 2021.
210 p. : il.

Inclui bibliografia.

Modo de acesso: World Wide Web:

<<https://repositorio.unb.br/handle/10482/41277>>.

ISBN 978-65-88507-03-2 (e-book)

1. Dança. 2. Teatro. 3. Artes cênicas - Estudo e ensino. I.
Silva, Soraia Maria (org.).

CDU 792.8

Organização

Soraia Maria Silva

Realização

Coletivo de Documentação e Pesquisa
em Dança - Eros Volússia

Editorial

Design Gráfico

Diagramação

Capa

Elise Hirako

Assistente de diagramação

Gabriel Felipe Gomes da Paz

Apresentação.....	13
Alquimias del cuerpo en la escena.....	19
Martin Rosso	
Alquimia na Dança: livropoemacosmodansintersemiotizado.....	31
Soraia Maria Silva	
Palavras Dançadas - imaginação e literatura em processos criativos para ampliação do movimento expressivo.....	41
Belister Paulino	
Corpo e comicidade - procedimentos cômicos na palhaçaria contemporânea, com foco no corpo e na gestualidade	47
de Ana Vaz	
A performance intercultural em situação de solidão - japonidades no processo criativo.....	55
Elise Hirako	
Cultura Ballroom no Brasil - Diálogos e regionalidades	61
Henrique Ferreira	
Diversicorporeidades - abordando o Poemadançando em corpos diferenciados da escola comum.....	69
Néliton Alves Martins Filho	
A Queda do Rei - o artista da dança contra as bolhas ideológicas virtuais.....	75
Samuel Mairon	
Processo de movimento e linguagem 2.....	79
Adriana Mattos	

Processo de movimento e linguagem 2.....	87
Amanda Vidal	
Corpo em movimento no espaço remoto.....	95
Analu Rangel	
Brincadeiras da Expressão no Movimento.....	99
Beatriz Pinheiro Araujo	
Processo e descoberta do corpo-mente.....	105
Fabi Souza	
Análises e percepções do movimento.....	111
Gabriel Felipe Gomes da Paz	
Relatório final da disciplina “Técnicas Experimentais Tecnológicas em Situação de Solidão”: conversas com a câmera.....	121
lasmin de Noronha Cruz Rios	
Experimentações em Movimento e Linguagem 2.....	127
Isadora Júlia	
Para Além do Movimento.....	137
João Paulo Machado	
Análise comentada na evolução dos movimentos.....	153
Lorrany Alves	
Trajetória da movimentação.....	161
Luana de Sousa Santos	

Uma dualidade em meio ao caos.....	167
Lucas Nascimento Santos	
A visão de um futuro cineasta.....	169
Luiz Lemes	
Relatos de uma solidão acompanhada.....	173
Milca Orrico	
Experimentos Tecnológicos (nem tão) Solitários: relato de experiência.....	177
Paula Vitória Nascimento Otero	
Análise e reflexões do processo vivido na disciplina “Técnicas experimentais tecnologias em situação de solidão”.....	185
Pedro Ivo R. Maia Queiroga	
Movimentando corpo, mente e alma.....	189
Rebeca Alvim	
Infância, memória e processo criativo.....	199
Thiago Josué Pereira Reis Sá	
Atravessamentos teórico-práticos da expressividade corporal.....	203
Vinícius Avlis	
TEAC–Relatório VideoPerformance.....	209
Vívian Nascimento da Silva	

Processo de Movimento e Linguagem 2

Adriana Mattos

Ao decorrer das aulas de Movimento 2, pude apreciar vários tipos de sensações novas relacionadas ao corpo e descobrir um pouco das minhas dificuldades dentro da matéria. E com base em meus estudos dentro de sala de aula e os textos de Eutonia e Relaxamento de G. Brieghel & Müller eu pude ter um auxílio melhor. Quando eu estava trabalhando os tópicos 1, 2 e 3 e eu relatei muito dos processos para a criação do meu trabalho final e dentro desse processo precisei parar novamente por cada etapa.

Começando pelo tópico 1, eu descobri que tenho dificuldades com a respiração, mas no sentido de segurar enquanto faço os movimentos e depois lembrar que preciso respirar depois que o meu objetivo foi cumprido. Por esse motivo em específico, resolvi trabalhar e tentar desenvolver o sistema respiratório tentando trazer um pouco de leveza no meu movimento e com um pouco mais de lentidão, já que eu sempre tento correr para finalizar os meus movimentos. Foi um desafio para mim, mas acho que consegui entregar a ideia que eu estava querendo e pretendo trabalhar melhor nessa área ainda.

A segunda regra da respiração do texto de Eutonia é 'não bloqueie a respiração' que é o que normalmente eu faço e nesse trecho fala que atitudes como essas é prejudicial ao organismo inteiro: ao sistema nervoso, à circulação, à musculatura, ao sistema glandular. Por conta disso, na execução dos meus exercícios eu tentei ao máximo me concentrar na respiração para a execução do processo por inteiro sendo mais cuidadosa e eu obtive bons resultados disso que estou levando para as minhas atividades mais cotidianas e até mesmo outras atividades mesmo. A minha ideia de início para o tópico 1 era fazer um afogamento por respiração, mas acho que trazer a leveza foi muito melhor assim como o meu aprendizado com todo o processo de execução.

Em seguida temos o tópico 2 que é a experimentação das posições, a princípio eu não tive nenhum tipo de problema na execução das posições o que me fez querer levar algumas das posições para o trabalho final. As posições propostas no tópico são algumas específicas para aquecimentos/alongamento e eu acrescentei alguns exercícios de flexibilidade do meu balé e usei exercícios físicos para complementar esse aquecimento global.

Antes de passar para o tópico 3, enquanto eu lia sobre relaxamento no texto, percebi que eu demorei muito para me concentrar e finalmente consegui relaxar, eu não acha que poderia ser algo desafiador pra mim esse processo, mas com a leitura algumas coisas ficaram mais claras pra mim. O relaxamento me mostrou a diferença de repouso e passividade, trabalhei isso e fez uma diferença ao realizar o tópico 3, porque consegui fazer os movimentos com tranquilidade e concentrada no que estava fazendo e sem esquecer a minha respiração. Durante o tópico 3, executei vários exercícios diversos e também não tive dificuldade e por conta de alguns exercícios eu acabei acrescentando no meu trabalho final.

PLANO DE AQUECIMENTO

O meu aquecimento global criado por mim e baseado em tudo aquilo que foi aprendido começa com um relaxamento e depois com pequenas movimentações do corpo até que o corpo fique aquecido o suficiente para a execução de algo mais elaborado. É um alongamento fácil que deve durar por volta de uns 20 minutos para fazer tudo deixando o corpo relaxado e bem aquecido no fim. Primeiro o corpo vai começar deitado na horizontal em uma superfície dura com os braços abertos e vai sentir o corpo relaxar e a respiração vai ficar cada vez mais calma (3 minutos). Em seguida, vai dobrar as pernas fazendo elas ficarem cruzadas, mas permanecer com o tronco e a cabeça virada para cima, fazendo isso para os dois lados (3 minutos). Esse exercício é bom para ter controle da cintura, dos ombros e dos quadris.



Depois vai se levantar com cuidado de uma maneira confortável até ficar sentado com as pernas para trás e cuidadosamente deixar o tronco deslizar até encostar no chão novamente e assim levantar cruzar as pernas na frente (3 minutos). Depois vai esticar as pernas pra frente e tentar encostar a mão nos pés para poder alongar bem a coluna (3 minutos).

Em seguida vai impulsionar o corpo para frente e jogar as pernas para trás mantendo um equilíbrio, é uma maneira de continuar o controle dos músculos posteriores da nuca e das costas (3 minutos). Depois continuando no plano médio vai começar a fazer movimentos livres de expansão e contração até o nível alto até ficar completamente em pé (3 minutos).



-Já de pé, que é o último exercício, é o rolinho com o corpo indo e voltando umas três vezes, é um exercício de eixo e alinhamento na vertical enrolando e desenrolando as vértebras corporais (3 minutos).

Diante do que foi exposto, a minha escolha para esses exercícios é porque pode ser bom para alongar antes de realizar qualquer atividade, podendo assim deixar o corpo bem relaxado e aquecido. E como são exercícios simples, era justamente para eu poder também ter a minha concentração nos meus movimentos, mas com um foco também na minha respiração.

Link do vídeo:

https://drive.google.com/file/d/117N_ubsdzzkPDIMqu9pPIDE70pL0PuQW/view?usp=sharing

ESTUDO DO MOVIMENTO

Quando começa o Módulo 2, entramos em um estudo sobre os métodos de Laban e seus conceitos. E foram divididos em quatro tópicos diferentes para serem trabalhados, trazendo neles Corêutica, Eucinética, Gráfico dos Fatores de Movimento e Ações Básicas e Combinação de Dois Fatores. No primeiro tópico foi trabalhado a Corêutica, onde explicava detalhadamente sobre cinesfera, 27 pontos, níveis, planos e movimentos gestuais e posturais. Foi muito agradável poder trabalhar dentro desses termos e eu conheci bem mais e pude explorar, por exemplo, 27 pontos, coisa que eu não tinha um conhecimento e dentro desse tópico e até mesmo em uma das aulas foi o foco. Quando eu estava trabalhando esse tópico, eu tentei ao máximo explorar cada um deles ao mesmo tempo, dentro de uma única sequência, sendo assim apresentando todos os detalhes que tem que ser observados com bastante atenção. E dentro desse processo eu obtive um entendimento de cinesfera (contrair e expandir), níveis (alto, médio, baixo), planos (vertical, horizontal, sagital) movimentos gestuais e posturais (mãos/pés e corpo/centro), 27 pontos eu tive um pouco mais de dificuldade já que não era uma coisa que eu tinha tanto conhecimento, mas ainda sim foi muito interessante o meu desenvolvimento dentro disso.

Dentro do link apresenta o vídeo onde eu realizo tudo pedido dentro do tópico 1:

<https://drive.google.com/file/d/17URmJU2akJHcbMDvQFq8TMsuPadnvLLx/view?usp=sharing>

No tópico 2, da Eucinética, tem um texto de Laban e ele cita: “a variabilidade do caráter humano deriva da multiplicidade de atitudes possíveis frente aos fatores do movimentos”, a importância dessa citação é devido o que é trabalhado dentro deste tópico. O indivíduo tem que ter um domínio sobre o Peso, o Espaço, o Tempo, a Fluência, e Laban ainda deixa claro que a intenção, atenção, decisão e precisão é um processo que tem que ser feito de dentro pra fora, como uma preparação corporal do indivíduo.

Nas imagens a seguir apresenta o meu trabalho realizado no tópico 2:



No tópico 3, eu trabalhei o gráfico dos fatores de movimentos e ações básicas onde o peso é visto como leve ou firme, o espaço é flexível ou direto, a fluência é livre ou controlada e o tempo é sustentado ou rápido. Eu particularmente gostei muito de fazer esse tópico, porque eu pude sentir através do meu corpo como eu realizei as ações pedidas, por exemplo a maneira em que eu tentei ficar leve, flexível e sustentável enquanto eu fazia o movimento de “flutuar”.

Abaixo irei colocar os meus desenhos e a minha interpretação do tópico 3, assim como pedido no exercício 3, o link do vídeo irá mostrar exatamente a sequência dos desenhos.

<https://drive.google.com/file/d/17UoZedYpLgGymYX0ZPKIH1QGgDLw2Je7/view?usp=sharing>

E quando eu estava na realização de cada um desses movimentos pude sentir qual foi o local o parte do corpo qual eu sentir mais precisão ao realizá-lo, como em Socar na qual eu utilizei bastante os dois braços e uma das pernas; em Talhar eu utilizei os braços e as pernas, mas fazendo movimentos rápidos e bem preciso; em Pontuar realizei movimentos menores e rápidos, mas também pode ser trabalhado devagar; em Sacudir foi até engraçado, pois eu literalmente tremia todo o meu corpo para a realização do movimento; em Pressionar eu utilizei a força da pernas mais

o tronco do corpo para empurrar os braços na direção desejada; em Torcer eu tentei trazer a sensação de se enrolar para fora do corpo trazendo um movimento sustentável e bem flexível; em Deslizar foi um movimento com mais leveza e calmo super tranquilo de ser realizado e em Flutuar que teve que ter um equilíbrio já que só tinha um pé ao chão e os braços sendo movidos de uma maneira leve junto da perna que estava fora do chão.

No tópico 4, fala sobre a combinação de dois fatores, apresentando uma leitura sobre como a combinação pode influenciar. Peso e Fluência são duas combinações que traz ações características criativa e/ou restritas, sendo elas positivas ou negativas; Espaço e Tempo são duas combinações que traz uma atitude interna caracterizada com a ações do mímica podendo assim ser certo ou incerto; Peso e Tempo apresenta características mais materialistas sendo assim uma ligação afetiva e cuidadosa consideração; Espaço e Fluência apresenta um foco próprio ou universal, controle e abandono e são atitudes dominante no ballet clássico; Peso e Espaço apresenta estabilidade, com uma atenção flexível, sendo também convencional ou arbitrária; Fluência e Tempo apresenta uma combinação relacionada à mudança, trazendo uma mobilidade e adaptabilidade. E no exercício 4, através de todos esses fatores apresentados, concluo que a combinação de cada uma daquelas imagens são:

- 1- Peso e Fluência.
- 2- Peso e Espaço.
- 3- Espaço e Fluência.
- 4- Peso e Tempo.
- 5- Tempo e Espaço.

A princípio esse módulo foi bem leve e tranquilo, porque foi um pouco mais livre também, eu particularmente gostei de trabalhar assim, como também senti que por causa desse módulo aprendi um pouco mais sobre uns detalhes sobre os 27 pontos e combinação de dois fatores como uma coisa resultante que eu aprendi bastante, até porque eu não estava familiarizada sobre Laban e eu pude conhecer melhor. Fiquei bastante animada com as coisas apresentadas e muito contente por conseguir entender sem muita dificuldade, achei bem eficiente o conteúdo apresentado assim como também foi no primeiro módulo.

ESTUDO DA EXPRESSIVIDADE

Dentro da disciplina e os conteúdos apresentados no módulo 3, focando principalmente nas partes relacionadas à Fluência, Espaço, Peso e Tempo, onde eu vou falar sobre cada um deles individualmente. Apesar de todo esse conteúdo apresentando esse módulo, foi bem tranquilo de ser trabalhado, ainda mais com as orientações apresentadas em sala de aula e próximo desse módulo também eu realizei o trabalho em grupo que vai ser enviado para o cometa cenas.

Iniciando todo o trabalho com o tópico 1 que fala sobre a Fluência que está relacionada ao sentimento, a uma atitude interna e também a precisão do movimento, assim pode ser dividido em dois sendo eles Fluência Livre e Fluência Contida. A fluência livre recebe esse nome porque os movimentos apresentando uma continuidade e na fluência contida é quando apresenta uma quebra dentro do movimento. Eu realizei os dois exemplos que estão no link abaixo.

Fluência livre: https://drive.google.com/file/d/1TagHxo8GN9_J9xMCWRc8vRxUR77UpmnU/view?usp=sharing

Fluência contida: <https://drive.google.com/file/d/1SXevWaxvADPW5gpvUqqgyZVnZdsc2RUo/view?usp=sharing>

Em seguida é apresentado o tópico 2, falando sobre o Espaço onde ocorre o movimento, sendo ele podendo ser direto ou flexível/indireto, e está relacionado a atitude interna em relação a atento aos movimentos. Sendo dividido em espaço focado ou espaço multifocado, sendo que quando é focado apresenta apenas foco de atenção do movimento e multifocado apresenta múltiplas atenções den

tro do movimento. No link abaixo vai mostrar exemplos de eu realizando os movimentos pensando nesse conceito de espaço

Espaço multifocado: <https://drive.google.com/file/d/1g768p7CqEcrvwcV08a1yLeOeMknRTUKn/view?usp=sharing>

Espaço focado: <https://drive.google.com/file/d/11raA9CNEDoc6wZi-5N-170NaGd88IP5C/view?usp=sharing>

Ainda falando sobre o tópico 2, aparece um texto falando sobre espaço-tempo, que me fez pensar bastante sobre, tem uma parte que ele cita “o meu ‘agora’ não é o seu ‘agora’ a não ser que estejamos nos movendo à mesma velocidade e no mesmo sentido. Se não estivermos nossos ‘agoras’ “não serão os mesmos” e “o espaço-tempo torna-se absoluto, pois sempre será possível levar em conta essa discrepância, transformando a tempo apropriado em espaço ou o espaço em tempo”. Isso me fez pensar na possibilidade de como seria a realização desse tipo de movimento pensando isso utilizando a física sendo que se existe um espaço muito grande e uma distância também muito grande significa que o tempo vai diminuir, ou seja, seria um movimento/vídeo onde começaria em um lugar em seguida apareceria em outro porque o tempo estaria tão rápido que não teria como ver o percurso do movimento/vídeo. Tudo bem, talvez eu tenha viajado um pouco, mas eu gostei muito do texto, porque ele me levou para um lugar que normalmente eu não vou e tentar associar isso com o que estamos aprendendo dentro da matéria dá nisso, tanto que eu nem consegui realizar a conclusão desse pensamento.

Dentro do tópico 3, foi apresentado o Peso, está relacionado a intensidade no movimento, visando pensar no que está se movendo, sendo que ele é dividido em peso leve e peso firme. O peso leve é quando a intensidade do movimento é menos densa, tornando-o mais leve, enquanto o peso firme apresenta mais intensidade no movimento, ou seja, um movimento muito denso. No texto apresentado dentro do tópico, fala sobre como o peso está relacionado ao equilíbrio do bailarino, citando “o peso do bailarino não é peso objetivo, mas ele vive-o como um dado objetivo múltiplo e diferenciado”, achei interessante colocar porque fiquei pensando nisso também. No link abaixo mostrarei o que eu trabalhei relacionado ao peso.

Peso leve: https://drive.google.com/file/d/194Ny9fvkS_-5NQAV_ssI2LK7twGGIGcQ/view?usp=sharing

Peso firme: <https://drive.google.com/file/d/1CduL8apGNfJdN9AjA5KO5ZO0EYBIEgmS/view?usp=sharing>

No tópico 4, apresenta o Tempo, ele é o que traz a atitude interna do movimento levando a intuição do movimento, sendo assim uma decisão. O tempo é dividido em rápido e lento, sendo ele o tempo rápido quando o movimento é muito mais urgente, não sendo relacionado a um movimento cumprindo e sim um movimento com a velocidade mais rápida, o tempo lento já é diferente está mais relacionado a sustentação do movimento, no sentido de segurar o movimento mesmo, sem precisar de uma urgência, com toda calma do mundo. No vídeo que eu vou apresentar a minha realização desse tópico, eu resolvi filmar os dois juntos para que fosse bem perceptível quando o tempo é lento ou quando ele é rápido, apesar de parecer que vá haver uma quebra de movimento, é intencional.

Tempo lento/rápido: https://drive.google.com/file/d/1HgV67p2_7LLadHvDq8ln_PiWNs9gP7LJ/view?usp=sharing

A parte que fala sobre o Estudo da Expressividade, foi o trabalho que mais me deixou contente dentro desse módulo 3, porque todos os outros exercícios eram feitos individuais e dessa vez eu pude fazer o trabalho em grupo de três, assim pude trocar muitas ideias com as minhas colegas de grupo, sugerir as coisas e foi incrível. Nós trabalhamos todos os elementos e fica muito com a interpretação de cada pessoa também, mas eu vou falar particularmente da minha parte de todos esses processos, quando eu estava trabalhando os elementos fogo, ar, água e terra, eu mesma trouxe o que cada um deles significava pra mim e trazer isso para dentro dos movimentos, a ideia também que todas nós pensamos a junta é sobre o ambiente em que irá ser realizado isso pra por trazer aquela ideia que a gente estava querendo ter o de um ar mais natural e natureza em si.

Dentro dos meus movimento tratei o fogo como aquele que queima e então é ligado a velocidade dos de movimentos, independentes se eles são quebrados ou contínuos, a água está ligada a fluidez dos meus movimento, então eles estão sempre contínuos, o ar está ligado ao plano alto da minha performance, trazendo mais um aspecto de leveza e também aqueles momentos que eu supostamente saio do chão e a terra está ligada mais ao plano médio-baixo, trazendo aspecto de densidade e precisão nos meus movimentos. Detalhes muito legais sobre tudo isso é a maquiagem que eu fiz é de cor laranja trazendo os aspectos de fogo, mas ao mesmo tempo ela escorre trazendo a ideia da água também, assim como o ambiente que eu escolhi realizar a performance onde é claro e tem árvores atrás como se trouxesse a sensação de vento e com muita terra a minha vontade e bastante chão também e tudo isso pensando em fazer um bom trabalho.

Eu acho que vale muito a pena tentar perceber essas coisas que estou citando, porque eu me diverti e aproveitei muito o processo enquanto fazia essa atividade e a ajuda das meninas faz diferença dentro de tudo isso, até porque nós trocamos umas ideias que encaixam bem. O vídeo que vai para o cometa está editado e eu vou postar o link para você ver o processo bruto para a realização dessa atividade e o poema que eu criei para encaixar bem dentro da ideia proposta.

Tentativa 1: <https://drive.google.com/file/d/19vvpAhqBqg5-ORxxCmbO9S91VbvkPT6G/view?usp=sharing>

Tentativa 2: <https://drive.google.com/file/d/19vSyDtZzJZCGGYQWPNCQNqHj3w4f0cOI/view?usp=sharing>

Tentativa 3: https://drive.google.com/file/d/19v71SxHYwZYu_MCXofKq6_YKzb9INQ3d/view?usp=sharing

POEMA

Com a dimensão da terra, o peso que tem que se carregar, faz pesar sobre minhas costas, mas é isso que me torna tão forte.

A agilidade faz com que meu corpo não chegue a tempo de queimar, mesmo assim trás aquela acidez atravessando por todas as direções.

Em momentos de calma é quando mais ouço por você, passa por toda minha alma, me tranquiliza, me abraça.

Sabendo que não posso te impedir de invadir a minha morada, sabendo que não posso deter você de me afogar com sua fluidez, me apavora, mas ainda sim preciso de você.

REFERÊNCIAS

GUNNA, Müller. Eutonia e Relaxamento. São Paulo: Manole, 1987.

SILVA, Soraia. tópico 2- posições de controle. Aprender 3, 2021. Disponível em:

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=184550>

SILVA, Soraia. Tópico 3- Aplicação de um procedimento sistemático de aquecimento corporal.

Aprender 3, 2021. Disponível em:

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=184554>

SILVA, Soraia. Módulo 2- Estudo do Movimento. Aprender 3, 2021. Disponível em:

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=184712>

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=188681>

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=188699>

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=188823>

SILVA, Soraia. Tópico 1 - Fluência. Aprender 3, 2021. Disponível em:

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=194392>

SILVA, Soraia. Tópico 2 - Espaço. Aprender 3, 2021. Disponível em:

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=194494&forceview=1>

SILVA, Soraia. Tópico 3 - Peso. Aprender 3, 2021. Disponível em:

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=194496&forceview=1>

SILVA, Soraia. Tópico 4 - Tempo. Aprender 3, 2021. Disponível em:

<https://aprender3.unb.br/mod/page/view.php?id=194499&forceview=1>

Esse livro foi composto em Adobe InDesign CC
2015 e impresso no papel sistema offset, sobre o pa-
pel offset 75g/m, com capa em papel cartão supremo
250 g/m.



Esse livro *Alquimias do Movimento: XI Mexido*, contém artigos que reverberam as pesquisas apresentadas no evento homônimo e é resultado de reflexões teórico/práticas realizadas durante a disciplina *Movimento e Linguagem 2* ofertada para a graduação do Departamento de Artes Cênicas CEN/UnB e disciplina TEAC 01 - turma 6 autointitulada de Técnicas Experimentais Tecnológicas em Situação de Solidão no segundo semestre de 2020.

Ele tem um caráter experimental, pois juntamente lida com recortes dos processos de pesquisa de cada um dos envolvidos com a disciplina. Nesse sentido, toda a responsabilidade sobre a elaboração do texto, formatação e uso de imagens está sob a responsabilidade dos mesmos. O livro apresenta um exercício (com todos os acertos e erros) técnico, estético e ético para aqueles que se aventuram na arte da criação cênica. Soraia Maria Silva