

# 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



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	



## Movimento e Linguagem 2

### Agradecimentos

Agradeço muito a prof<sup>a</sup> Soraia e aos meus colegas por proporcionar um semestre incrível, falo por mim que aprendi muito, mesmo com algumas dificuldades neste momento em que estamos vivendo. Tive muitas inseguranças ao longo do semestre, mas quando estava aqui revendo todos os meus trabalhos realizados percebo que trabalhei bastante meu corpo e esse contato foi muito valioso, estou gratificada.

#### 1. Início: Fórum de apresentações

Trabalhei com a minha poesia autoral, e assistindo o vídeo me recordo de estar totalmente em conexão com meu corpo e com a poesia falada, foi um sentimento de entrega.

### Módulo 1

Na execução da entrega do primeiro trabalho fiz a sequência de aquecimentos fora do padrão pedido, então eu fiz novamente e postei no fórum.

#### Relatório Descritivo: Módulo 1

Para realização da sequência de aquecimento corporal relacionei a duas dificuldades pessoais que acredito ser de mais pessoas, o controle de respiração e ao mesmo tempo a percepção do meu corpo em determinadas posições. Por sentir meu corpo pouco flexionado, a leveza do exercício como um primeiro contato para ir se acostumando e aprimorando os movimentos, mantendo-o otimizado com a respiração.

Através do corpo vivenciado, é possível reconhecer as áreas tensas do corpo. Se desenvolvermos a consciência corporal, será mais fácil agir e relaxar com mais eficácia essas regiões corporais e ter maior controle do corpo. Assim, o indivíduo terá uma visão do seu corpo por inteiro, permitindo uma sensação corporal completa  
(BRIEGHEL e MULLER, 1987)

Nos primeiros dias de execução do exercício o meu corpo sentiu uma leve tensão nos músculos, mas sempre ficavam menos evidentes, com o passar do dia se tornou mais simples e de certa forma meu corpo pedia mais movimentos, o controle da respiração ficou bem mais perceptivo e os movimentos mais firmes e mais bem elaborados.

#### Descrição do exercício

I. Deite-se no chão de barriga para cima, mantendo seu corpo todo esticado.

II. Feche os olhos e respire e inspire percebendo o peso do seu corpo no chão e seus apoios, mantenha o seu corpo no chão por no mínimo 3 minutos e sempre atente-se a sua respiração.

III. Comece a movimentar as articulações dos dedos dos pés e das mãos. Quando iniciar os movimentos não pare, mantenha por 5 minutos.

IV. Cresça os movimentos passando dos dedos para as articulações da cabeça, braços, calcanhar, joelhos e quadril, focando sempre na respiração, por mais 5 minutos.

V. Comece a atingir o plano médio, primeiro apoiando-se com os pés variando a forma de apoio e depois com as mãos, alterne pelo menos duas vezes cada apoio com o tempo de 1 minuto mínimo.

VI. Em seguida brinque com seu corpo saindo do plano médio para o plano alto. Faça movimentos leves e livres mantendo a consciência do seu corpo e respiração.

### Capítulo III

#### Técnicas de concentração

##### “Contato” e “Corrente”

O texto apresenta aspectos sobre a importância da concentração na realização de atividades com o nosso corpo, até mesmo para nos livrarmos de uma dor precisamos sentir de onde ela vem para pôr fim ao incômodo, como por exemplo um movimento que cause uma dor muscular, devemos observar em qual momento esse desconforto é atingido, sendo uma forma de relaxamento de tensões. A concentração bem sucedida é aquela praticada constantemente, com a observação constante.

Algumas resoluções sobre o meu exercício proposto sobre a concentração que buscamos nas atividades, todas as sensações sentidas nos permitem ter consciência do corpo assim nos levando a ter um bem está maior e uma percepção de espaço, nos sentindo mais à vontade, fazendo com que nos movamos facilmente.

#### Atividade avaliativa refeita do módulo 1

Aquecimento com um sequencial feito por mim, proporcionando um alongamento que pode contribuir na movimentação diária, com posições de controle.

I. Deite-se no chão e estique todo o corpo por 2 minutos.

II. Dobre os joelhos e estique as pernas em plano médio e relaxe dobrando os joelhos novamente. (Repita 4x no tempo de 1 minuto)

III. Dobre os joelhos e estique as pernas em “V” plano médio, por 1 minuto na mesma posição. (Repita 4x no tempo de 1 minuto)

IV. Junte os pés e mantenha as pernas abertas com apoio baixo, coloque sua mão sobre as pernas e force levemente. (Repita 2x no tempo de 1 minuto).

V. Sente-se mantendo as pernas esticadas no chão, estique os braços em três posições, abertos, meio abertos e fechados esticados para cima. (Repita 1x no tempo de 2 minutos).

VI. Estique seus braços para a frente em direção ao seu dedo do pé. (Repita 2x no tempo de 1 minuto).

VII. Deite-se de bruços e levante seu quadril com o apoio das mãos. (Repita 2x no tempo de 1 minuto).

IX. Levante seu braço esquerdo esticado para cima, com os apoios do braço direito e dos pés no chão, alterne os lados. (Repita 1x no tempo de 30 segundos).

X. Fique de joelhos e estique seu corpo todo para trás, alternando com o corpo esticado para frente sobre o chão. (Repita 2x no tempo de 1 minuto).

## Relatório descritivo do módulo 2

O estudo do movimento proporcionou uma grande descoberta, desenvolver os estudos com todos esses exercícios e propostas diferentes como o desenho, foi determinante para fixar o conteúdo, que se inicia de moção, em nível baixo, médio e alto a pontos, planos e movimentos com especificação. Os exercícios exigem uma maior precisão ao movimentar o corpo com firmeza, mas sem jogar o corpo, e sim sentir seus pontos de apoio para o peso, espaço e tempo, com outros conceitos determinantes ao descolamento.

### Estudo do Movimento

Experimentei alguns, pontos e planos em nível médio e alto, gosto muito da prática desses movimentos. Meu corpo agradece! Fiz uma combinação de movimentos inspirados nas imagens do tópico 3, acentuando o peso firme, peso leve, espaço direto e tempo sustentado.

### Módulo 3

Na produção poética me senti muito inspirada, pensei muito sobre a elaboração da performance, mas não sinto que me esforcei o máximo. Mas adorei a proposta da atividade, foi muito satisfatório de se realizar.

Autora: Fabi souza

HYPERLINK

[http://drive.google.com/file/d/1f\\_NqnXE1PdLnyqjy3hkmEj6HHrybRwvM/view](http://drive.google.com/file/d/1f_NqnXE1PdLnyqjy3hkmEj6HHrybRwvM/view)

Poema

Sol breviver

E que o vento bata,

E desprenda a filha que ajuda a mãe

A sol breviver

Mas é dispensável quando outona

E todas suas irmãs, dançam aos som de brisas  
 Que transpassam a saia da grande árvore mãe  
 Enquanto ressecada pela falta de chuva  
 A pequena agoniza, ao chão

Despencada, emancipada  
 Dispensada, esquecida  
 Retornada em forma orgânica  
 Para ajudar sua mãe

E fazê-la ter seus nutrientes renovados  
 Para que outras pequenas irmãs,  
 Sejam criadas, usadas,  
 Ressecadas, emancipadas e reutilizadas

E o ciclo continue íntegro  
 Até que uma queimada, devore a cruel Mãe  
 A mesma que somos dependentes de seu ar produzido  
 Para que consigamos repetir a mesma crueldade com nossos iguais.  
 Dansitersemiotização

Entendo a dansitersemiotização como uma expressividade individualista, onde sentimos e criamos atrás da materialidade diversos de modos e formas diferentes, até expressarmos um sentimento simbólico através de um objeto. Na atividade prática realizada, eu usei um tecido e coloquei uma música e tentei transmitir a mensagem da música com movimentos e foi uma sensação impressionante e transmite um sentimento de dor pela letra da música.

#### O expressionismo e a dança / A desorganização: Corpo-mente

A dança expressionista é a dança contemporânea que trabalha com o movimento livre do corpo humano. Existe uma certa qualidade no movimento e cada um expressa sua identidade, podemos pensar que mesmo que os movimentos sejam previamente pensados ou feitos de forma autônoma, precisamos ter consciência do nosso corpo e mente.

O corpo e mente formam um só, a mente pensa e o corpo reage, existe uma contradição no dito: “corpo como instrumento da arte”. O desafio é pensar que não podemos tratar nosso corpo como um instrumento em palco, assim como o uso de um violão, por exemplo. O tratamento do corpo como um mecanismo biológico é necessário, não podemos tratar o corpo apenas como um instrumento, devemos cuidar unicamente dele, assim como da nossa mente. “A conexão entre artista e plateia depende de um longo trabalho do artista consigo mesmo, que terá que levar seu corpo ao

limite, para gerar uma nova consciência e uma melhor qualidade de comunicação.” (QUILICI, 2008 p.02)

O movimento está inteiramente ligando o corpo e mente para performar, seja na dança, voz etc. Temos que abusar do nosso espaço pessoal, nos mover e sentir, o corpo fala e devemos escutá-lo. O corpo necessita de atenção, assim como usamos nossa audição para ouvir o externo, é necessário ouvir o interno e exteriorizar.

Conectar-se ao corpo diariamente é importante para o artista, conhecer o seu corpo é conhecer a si mesmo. A percepção dos movimentos no dia a dia envolve a compreensão da linguagem não-verbal. Para realizar uma boa transmissão de mensagens e intenções para um público, é necessário impor as mesmas condições de autoconhecimento e exercícios diários a si mesma, para assim estar “cuidando de si”.

A importância do autoconhecimento é notada quando sentimos uma dor, e sabemos exatamente de onde, e em qual movimento ela ocorre, o que nos trás imediatamente uma solução para que o incômodo cesse, consciência que adquirimos ao longo de práticas.

A rotina do homem moderno, juntamente com obrigações intensas, tais quais trabalho, universidade, afetam diretamente o corpo e a mente do homem. O homem moderno não possui tempo o suficiente para questionar-se, entender-se a si, estar em plenitude com pensamentos, sensibilidade, além de inúmeras outras dimensões alcançáveis para um corpo-mente estável e bem trabalhado. Afastando-se desses questionamentos e reflexões extremamente essenciais para o ser humano, o corpo se encontrará necessitado, quase como uma fome por sabedoria pessoal, mantendo o ser, carente, miserável e infeliz.

Como solução para tais consequências, o teatro entra em cena, tentando atingir e curar este corpo doente, por meio de trazer para o homem, a necessidade contínua de autoconhecimento, consciência corporal e aperfeiçoamento do corpo e mente, para ter exímia performance e transmissão de saberes. A dança coreografada muitas vezes não permite essa conexão, temos que realizar uma procura intensa.

## Referências

BRIEGHEL e MULLER, Eutonia, Relaxamento, 1987

QUILICI, Cassiano Sydow - O Treinamento do do Ator-Performer e a “Inquietude de si”, 2008.

Link para todas as atividades práticas realizadas ao longo do semestre: <https://drive.google.com/drive/folders/1Vmccli2E0HYyo3KraFLBAm7EFuru4Oni>



Esse livro foi composto em Adobe InDesign CC 2015 e impresso no papel sistema offset, sobre o papel 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