

EXERCISE SYSTEM (inspired by Cristina Planas Leitão)

- 10 minutes to create a score/choreography;
- In another room, the **choreographer** dictates through headphones the previously created score to a **dancer** in a phone call, while the **other 2 fellow dancers** create a score from watching only the dancer;

DANCE SCORE (from Júlio to Sol) (ENG)

You remain still.

You perform 1 intense and well-defined movement.

You repeat this movement.

You repeat this movement.

You remain still.

You repeat this movement 15 times.

You make a new gesture, intense, well-defined.

You make a second gesture, with the same quality.

You make a third gesture, different, but with the same quality.

Repeat the 3 gestures in order.

Repeat these 3 gestures 15 times, in order.

When you finish, you will open your movement through space and introduce these 4 gestures through space, becoming less intense, mutating.

Your body transforms those gestures in space, opens them, intersperses them with other movements that disfigure the 4 gestures.

The movement becomes broader and the 4 gestures gradually fade away.

Stop suddenly.

Slowly repeat the 4 gestures.

When you're done, whistle your favorite song. Close your eyes and fade out.

Thank you.

DANCE SCORE (de Júlio para Sol) (PT)

Estás imóvel. Executamos 1 movimento intenso e bem marcado.

Repetes esse movimento.

Repetes esse movimento.

Repetes esse movimento.

Ficas imóvel.

Repetes esse movimento 15 vezes.

Fazes um novo gesto, cortado, intenso, bem marcado.

Fazes um segundo gesto, com a mesma qualidade.

Fazes um terceiro gesto, diferente, mas com a mesma qualidade.

Repete os 3 gestos por ordem.

Repete estes 3 gestos 15 vezes, por ordem.

Quando terminares vais abrir o teu movimento pelo espaço e introduzes estes 4 gestos pelo espaço, tornando-se menos seco, mutando-se.

O teu corpo transforma estes gestos no espaço, abre-os, intercala-os com outros movimentos que desfiguram os 4 gestos.

O movimento torna-se mais amplos e os movimentos vão-se desfazendo.

Para repentinamente.

Repete lentamente os 4 gestos.

Quando terminares assobia a tua canção preferida. Fechas os olhos e vai fazendo um fade out.

Obrigado.