

Tema

Ancestralidade e memória

Tópico

O corpo enquanto arquivo de memórias individuais e colectivas.

O corpo da mulher enquanto arquivo de memórias individuais e colectivas.

Contexto

Exploração da identidade cigana, raízes e cruzamentos.

Tema

Cruzamento de linguagens de movimento / Dramaturgia física como linguagem coreográfica

Tópico

Ressignificação de uma gestualidade/fisicalidade tradicional numa nova linguagem contemporânea.

Contexto

Intersecção entre novas linguagens performativas e a dança tradicional.

Tema

O corpo feminino enquanto território de luta, delicadeza e força.

Tópico

A corporeidade feminina como resistência e expressão

Contexto

O papel das mulheres na transmissão de conhecimento através do corpo.

Theme

Ancestry and memory

Topic

The body as an archive of individual and collective memories.

The female body as an archive of individual and collective memories.

Context

Explorations of gypsy identity, roots and intersections.

Theme

Crossing of movement languages/ physical dramaturgy as a choreographic language.

Topic

Re-signification of a traditional gesture/physical language into a new contemporary form.

Context

Intersection between new performative languages and traditional dance.

Theme

The female body as a territory of struggle, delicacy and strength.

Topic

Female corporeality as resistance and expression.

Context

The role of women in transmitting knowledge through the body.

Proposta **d**e exercício:

Arquivo vivo: o corpo como guardião de memória

- **OBJECTIVO:** Explorar como o corpo carrega e manifesta memórias (próprias ou herdadas)

Escolher uma memória

1. Escrita automática sobre a memória escolhida - 5 minutos
2. Permitir que o corpo possa responder a essa memória. Através de qualidades específicas: peso, velocidade e qualidade de movimento (formato estacionário, sur place)
3. Desenhar o percurso dessa memória no papel.
4. Juntar os pontos 2 e 3. Permitindo que o universo de movimento se possa aliar à deslocação espacial.
5. Trazer a metáfora da trepadeira **(que nunca morre)**, enquanto essência do indivíduo - algo permanente, que resiste ao tempo e se mantém, independentemente das memórias que se acumulam ou se perdem.

(que nunca morre) - Fazer uma versão em que o material coreográfico criado até agora, começa com a sensação de enraizamento, entre o corpo e o chão, permitindo que o movimento se expanda, como se fosse uma planta (uma trepadeira) a crescer. Será interessante envolver as características do potencial crescimento e **sobrevivência (estratégias adaptativas únicas)** da planta (neste caso, a memória), tais como:

Crescimento:

- **A procura de suporte:** As trepadeiras não têm caule rígido, então precisam de se apoiar em estruturas externas (neste caso, o externo é interno, falamos do próprio corpo enquanto suporte).
- **Movimento contínuo:** O crescimento ocorre por alongamento e enrolamento de caules, que procuram novas direcções constantemente.
- **Expansão em espiral:** Muitas espécies crescem em padrões espirais.
- **Crescimento rápido:** Algumas espécies crescem rapidamente, cobrindo grandes áreas em pouco tempo.

Resistência:

- **Flexibilidade e adaptação:** Em vez de resistência rígida, a trepadeira usa a maleabilidade para se ajustar ao espaço disponível.
- **Raízes profundas:** Certas espécies desenvolvem raízes fortes para se fixarem.
- **Crescimento em condições adversas:** Muitas trepadeiras resistem a variações climáticas.

- **Uso de suporte sem o prejudicar:** Algumas espécies não prejudicam as estruturas onde se apoiam.

Sobrevivência:

- **Estratégia de propagação:** Algumas trepadeiras produzem sementes em grande quantidade para garantir a sua continuidade.
- **Capacidade de regeneração:** Mesmo quando podadas ou danificadas, muitas espécies voltam a crescer rapidamente.
- **Relação com o meio ambiente:** Algumas oferecem abrigo a insectos e animais, criando micro sistemas ao seu redor.
- **Raízes aéreas e reserva de nutrientes:** Certas espécies desenvolvem raízes aéreas para absorver humidade e nutrientes do ambiente.

Movimentos que se **desdobram, voltam, sustentam-se e resistem** ao tempo.

| ENG

Exercise Proposal:

Living Archive: The Body as a Guardian of Memory

- **OBJECTIVE:** Explore how the body carries and manifests memories (personal or inherited).

Choose a memory

1. Automatic writing about the chosen memory – 5 minutes.
2. Allow the body to respond to this memory using specific qualities: weight, speed, and movement quality (stationary form, *sur place*).
3. Draw the path of this memory on paper.
4. Combine steps 2 and 3, allowing the movement universe to merge with spatial displacement.
5. Introduce the metaphor of the climbing plant **(which never dies)** as a symbol of the individual's essence—something permanent, resistant to time, and enduring, regardless of accumulated or lost memories.

(Which Never Dies) – Choreographic Exploration

Create a version where the **choreographic material begins with the sensation of grounding**, connecting the body and the floor, allowing movement to expand as if a plant (*a climbing vine*) were growing. It will be interesting to incorporate the characteristics of **growth, survival, and adaptive strategies** of the plant (in this case, the memory), such as:

Growth:

- **Seeking support:** Climbing plants lack rigid stems and must rely on external structures (here, the *external is internal*—the body itself as support).
- **Continuous movement:** Growth occurs through elongation and coiling, constantly seeking new directions.
- **Spiral Expansion:** Many species grow in spiral patterns.
- **Fast Growth:** Some species expand quickly, covering large areas in little time.

Resistance:

- **Flexibility and adaptation:** Instead of rigid resistance, the vine adjusts to available space through malleability.
- **Deep roots:** Some species develop strong roots for anchorage.
- **Growth in adverse conditions:** Many climbing plants withstand extreme climate variations.
- **Using support without harming it:** Some species rely on structures without damaging them.

Survival:

- **Propagation Strategy:** Some vines produce abundant seeds to ensure continuity
- **Regenerative capacity:** Even when pruned or damaged, many species regrow quickly.
- **Relationship with the environment:** Some provide shelter for insects and animals, creating micro-ecosystems.
- **Aerial roots and nutrient storage:** Certain species develop aerial roots to absorb moisture and nutrients from the surroundings.

Movements that **unfold, return, sustain themselves, and resist time.**

| PT

Proposta de exercício:

Ecos: Traduzir gestos tradicionais numa linguagem contemporânea.

- **OBJECTIVO:** Utilizar imagens antigas de mulheres ciganas a dançar como ponto de partida para a pesquisa de movimento, explorando a transmissão da memória cultural através do corpo.

1. Escolher uma imagem- Observar os seguintes detalhes:

- A postura do corpo
- A posição das mãos e dos braços
- A expressão no rosto e no olhar
- A relação entre o corpo e o espaço ao seu redor

2. Espelhar a imagem com o próprio corpo, tentando incorporar o gesto.

- 3. Gerar movimento com a imagem cristalizada** – Visualizar o que aconteceu antes e depois do momento capturado. Como o corpo chegou até ali? Para onde irá a seguir? Começar a criar movimentação para esses momentos imaginados. **Camadas de Emoção** – Que emoção a imagem transmite? Traduzir essa emoção em movimento, aplicando a ferramenta de maximização e minimização. **Distorcer e Transformar** – Pegar no gesto original e desconstruí-lo lentamente. Alterar a velocidade, repetir ou fragmentar o movimento para romper com a forma tradicional e encontrar uma nova linguagem.

| ENG

Exercise **P**roPosal:

Echoes: Translating Ancestral Gestures into Contemporary Movement

- **OBJECTIVE:** Use old images of gypsy women dancing as a starting point for movement research, exploring the transmission of cultural memory through the body.

1. Choose an image - Observe the following details:

- The posture of the body
- The position of the hands and arms
- The expression in the face and eyes
- The relationship between the dancer and the space around her

2. **Mirror the image** with your body, trying to embody the gesture as precisely as possible. Hold the position for a few moments and feel where the weight is distributed.
3. **Unfolding the image through movement – Animate the Stillness –** Imagine what happened just before and just after the captured moment. How did the body arrive there? Where will it go next? Begin movement creation between these imagined moments. **Layer the Emotion –** What emotion does the image convey? Try to translate that emotion into movement, using maximization and minimization as a tool to explore its range. **Distort & Transform –** Take the original gesture and slowly deconstruct it into something new. Use changes in speed, repetition, or fragmentation to break away from the traditional form and find a contemporary language.