

Exercício 6 . Vo'Arte / CiM – Companhia de Dança Tela Branca

Duração: 45 minutos

Trabalho sobre o corpo no espaço e a composição, balanço e emoção. Trabalho de escuta e colectivo de construção de movimentos através de diferentes temas / emoções propostas numa tela branca / espaço vazio.

Etapa 1: observar o espaço vazio, preparar par o Ponto de Encontro com o Corpo e imaginar uma tela branca

Etapa 2: explorar com diversos temas / emoções (medo, amor, tempo...) uma ideia de fisicalidade no espaço

Etapa 3: pintar / imprimir na tela branca o corpo com os temas / emoções propostos

Etapa 4: pensar na palavra tempo, entrar no espaço sem premeditar o que fazer e espontaneamente colocar o corpo numa posição física que simbolize o tempo

Etapa 5: cada participante vai acrescentando ao quadro / tela a sua sensação num posição com o corpo com ideia de tempo

Etapa 6: quando todos os praticantes estiverem posicionados na tela / quadro dentro do espaço, é proposto uma subtil mudança física na postura/posição que encontrámos

Etapa 7: respirar o quadro / tela vivo e limpar o espaço num respiração coletiva de todos os que participam

Próxima Etapa:

- criar o um quadro / tela vivo em movimento, após todos os participantes estarem em pausa, o quadro torna-se todo ele um movimento colectivo à volta do tema proposto
- o quadro / tela vivo limpa-se numa respiração coletiva e quando todos decidirem sair do espaço vazio.