

Exercício combinado por VOARTE / CiM – Companhia de Dança Reconhecimento do Corpo

Duração: 20 - 30 minutos

Trabalho que explora a interação entre a personagem, a memória e o corpo físico, estabelecendo uma relação intrincada entre os diversos corpos que compõem a existência humana. O corpo presente é uma construção dinâmica, sujeita a contínuas transformações, que carrega não apenas a experiência física do momento, mas também memórias, ideias e desafios acumulados ao longo do tempo. Identificar torna-se um processo de reconhecimento profundo e, simultaneamente, uma jornada de evolução constante.

Etapa 1: Trabalhar em grupo diferentes estados psicológicos reconhecendo diferentes formas de locomoção nas características físicas mais simples do movimento: verticalidade, peso e intensidade/força.

exemplos:

Feliz: andar solto, sem peso, saltitante, leve;

Zangado: tenso, mais peso, analítico, direto;

Triste; pesado, sem forma, coluna curva, lento;

Confiante: direto, aberto, peso do corpo normal, preciso

Etapa 2: Num círculo os participantes exploram e experienciam as diferentes qualidades de cada estado psicológico.

Por casa estado psicológico usamos 7 minutos de improvisação e movimentação, primeiro sem interações, depois com possibilidade de interação/relação sem recurso da palavra.

No seguimento cada participante deve construir uma personagem no seu imaginário e adicionar uma cronologia, idade e outros pormenores criativos.

exemplo: Feliz como se fosse uma mulher vitoriana acabada de chegar a uma festa e acha que é a mais bem vestida.

Etapa 3: Posteriormente identificar qual a zona do corpo onde mais se manifesta o estado psicológico da personagem.

exemplo: Sentir que a felicidade está localizada no peito, sentir zangado na cabeça; Sentir triste nas pernas. Sempre em movimento e experimentação, selecionar apenas dois estados psicológicos e localizar em cada parte do corpo. Com a possibilidade de interação no grupo, mas sem uso da palavra ou o toque, a improvisação desenvolve-se no sentido de perceber de que forma o meu corpo e a personagem se manifesta, ou se impõe e deixa-se ser influenciada ou contaminada pelo grupo.

Próxima Etapa: Trabalho de intensidade dos estados psicológicos. De 0% a 100%, o grupo todo começa a 0% de intensidade e gradualmente aumenta captando as diferentes intensidades de estados psicológicos e a sua relação com o corpo físico e corpo psicológico.