

TÍTULO Re\_integrarte | Enciclopédia de Práticas Poéticas | Voume || | "Separação-Inseparabilidade & Memória"

ANO & AUTORIA 2021, PENHA.SCO Arte Cooperativa

COORDENAÇÃO GERAL E PRODUÇÃO DE CONTEÚDO Joana Levi e Julia Salem

PROJETO GRÁFICO Alexandre Eugenio e Tomás Bastos

DOCUMENTAÇÃO

VÍDEO E FOTOGRAFIA Francisca Veiga

FOTOGRAFIA Eva Marques

& Registo fotográfico dos Artistas e Designers

PRODUÇÃO GRÁFICA Alexandre Eugenio, Joana Levi e Julia Salem



### LICENÇA DE UTILIZAÇÃO

gnu.org/licenses/fdl-1.3.html creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/

Sobre copyleft:

copyleft.org freeculture.org creativecommons.org

2ª EDIÇÃO: Lisboa, junho de 2022 | 100 exemplares

DEPÓSITO LEGAL Nº: 491542/21 ISBN Nº: 978-989-33-2626-8 IMPRESSÃO E ACABAMENTO:



ACD Print Rua Marquesa d'Alorna, 12A Bons Dias I 2620-271 Ramada www.acdprint.pt

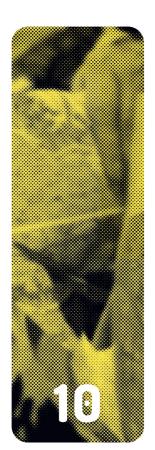
"A velocidade com que nos são dados os acontecimentos e a obsessão pela novidade, pelo novo, que caracteriza o mundo moderno, impedem a conexão significativa entre acontecimentos. Impedem também a memória, já que cada acontecimento é imediatamente substituído por outro que igualmente nos excita por um momento, mas sem deixar qualquer vestígio."

Jorge Larrosa Bondía



# COMPONENTES DESTE VOLUME II

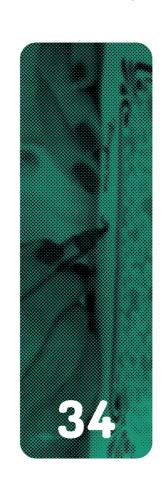




# APRESENTAÇÃO Fundamentos, Temas e Práticas Poéticas [Joana Levi e Julia Salem]



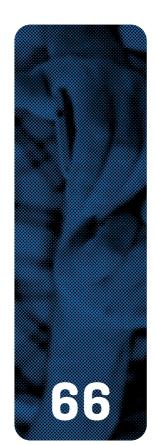
Prática Poética | [Gustavo Ciríaco] RISCO – Exercícios: Sensibilização inicial e prática "Minha Paisagem Dançada"



Prática Poética II [Paula Delecave] CUIDADO DE SI, CUIDADO DO OUTRO Exercícios: "Despertar Memória", "Colagens de Memórias" e "Mural de Afetos"



Prática Poética III [Andresa Soares] EXPANSÃO - exercícios "Jogo Monopólio da Memória - Crescer Juntos e Pensar juntos"



Prática Poética IV [Daniel V. Melim] PARAGEM E TRANSIÇÃO - Exercícios-Tesouros à Procura de Mapas: Partilha Musical e Mapeamento Afetivo"; "Construção e Endereçamento da Dádiva"



Prática Poética V [Yael Karavan] CORPO E ESPAÇO - Exercício "De Dentro Para Fora, Dançar Com Os Nossos Amados"



CONCLUSÃO Referências, Créditos e Agradecimentos [Joana Levi e Julia Salem]



PRÁTICAS POÉTICAS FUNDAMENTOS, TEMAS



O projeto RE\_INTEGRARTE foi concebido pelo coletivo de artistas da PENHA.SCO, em resposta ao insondável desafio que o advento da pandemia impôs ao tecido social, político, económico e cultural, fazendo com que as dinâmicas relacionais se alterassem de forma radical. Neste contexto, duas fases da vida mostraram-se particularmente vulneráveis às medidas de isolamento adotadas, como modo de contenção da disseminação do novo coronavírus SARS-CoV-2: a infância e a velhice.

Esta segunda edição do RE\_INTEGRARTE dedica-se às pessoas idosas que são utentes ou residem em estruturas de apoio e cuidados (ERPI's e Centros de Dia). O projeto realizase através do desenvolvimento de práticas poéticas propostas por artistas convidados de diversas linguagens (dança, teatro, artes visuais, performance), da criação de uma série de vídeoperformances e da publicação deste segundo volume da Enciclopédia de Práticas Poéticas. O RE\_INTEGRARTE II contou com a parceria da cooperativa de solidariedade social Via Hominis, que potencializou a interligação entre os artistas convidados e as pessoas idosas e a sua realidade.

A criação destas práticas teve como pressuposto acolher e dar fluência às experiências, objetivas e subjetivas, vivenciadas pelas pessoas idosas neste período excepcional, para que pudessem fruir desse tempo/espaço como um meio de elaboração afetiva, relacional e sensorial daquilo que parece "não fazer sentido", mas que "é sentido" como ferida exposta.

A questão base que orienta pedagogicamente o projeto é: como é que nos podemos implicar na problemática que estamos a viver, sem nos agarrarmos às respostas "disponíveis"? Respostas que, ao fim e ao cabo, sejam elas otimistas ou pessimistas, colocam-nos passivos diante do problema. Seja, por um lado, pela esperança cega numa salvação tecnológica ou, por outro, pela desesperança total sustentada por teorias da conspiração ou de um fim apocalíptico. A bióloga e filósofa californiana Donna Haraway é quem nos inspira neste sentido. Em "Staying with the trouble" (2016), Haraway aponta ser necessário seguirmos com o problema, atravessá-lo por dentro, num movimento de recuperação que se possa dar no tempo, encontrando brechas possíveis para lidar com as questões emergidas com o advento da pandemia, que não são inéditas, mas que explicitam e agudizam as desigualdades estruturais da nossa sociedade.

É justamente neste sentido que, a partir do tema "Separação-Inseparabilidade & Memória", o RE\_INTEGRARTE busca ativar a necessidade – imposta pelo contexto pandémico – de processar, afetiva e sensivelmente, as seguidas transições entre isolamento e ressocialização, tomando como ferramenta a arte relacional. Esta proposta, assente numa metodologia de criação interdisciplinar, toma os processos artísticos como dispositivos de relação e dimensiona a arte como "médium" de desenvolvimento da vida, espaço de agenciamento subjetivo entre ética-estética, práticas criativas e contextos político-culturais.

O mediador e filósofo Jorge Larrosa Bondía, em "Notas Sobre a experiência e o Saber da Experiência" (2002), afirma que somos (a sociedade ocidental) uma sociedade do conhecimento, de tal modo que, após lermos algo ou adquirirmos um conteúdo por meio de uma informação ou teoria, nos advém a satisfação por ampliarmos o nosso universo de conhecimento. Um sujeito bem informado passa a ter muitas opiniões, o que o inibe em relação à possibilidade de vivências experimentais. Experimentar seria "provar" aquilo que está no exterior, ou seja: que é estrangeiro, estranho, desconhecido. Essa falta de prática, em alguma medida, separa o sujeito da existência, tornando a vida quotidiana cada vez mais carente de experiências. É necessário tempo para que o que nos acontece atravesse as inúmeras camadas da percepção, transformando algo no indivíduo e produzindo novos e singulares afetos.

Assim, poder-se-ia dizer que a arte sempre é, de alguma forma, relacional e experiencial, na medida em que é um agente (estético, político e cultural) que nos convida a estarmos juntos por determinado tempo, seja numa exposição, peça performativa ou musical, ou como artesãos, mediadores e aprendizes a praticar e criar. É também comunicacional e funciona como agente de diálogo; religando o que muitas vezes está fracionado no sistema político-económico, sendo um espaço de aproximação e estreitamento das relações e agente de mudanças sociais. O entendimento de arte que este projeto busca ativar é, portanto, uma prática expandida, mais interessada em estar aberta ao encontro, em intensificar as experiências e os seus afetos e, dar passagem à existência das comunidades envolvidas. Sob essa perspectiva, propomos que esse nosso "problema atual" (e os seus temas derivados, orientados nesse projeto) seja abordado tanto na elaboração de práticas poéticas como na oferta de vídeos-performances. Não se trata aqui de propor uma atividade ou uma "boa aula" com fins específicos, mas sim de gerar condições imersivas de modo a dar sentidos (sensoriais e significantes) para aquilo que está sem sentido neste momento. Uma experiência artística compartilhada que dê lugar à vulnerabilidade, a narrativas não lineares, a experiências da diferença, a saberes indeterminados, estranhos, errantes. Que gere um saber que seja sabor quando se prova.

Este segundo volume da Enciclopédia de Práticas Poéticas apresenta cinco práticas, desenvolvidas por artistas convidados de diversas linguagens, sendo cada uma delas estruturadas a partir de um tema específico, derivado do tema geral "SEPARAÇÃO-INSEPARABILIDADE & MEMÓRIA".



### PRÁTICA POÉTICA





### PRÁTICA POÉTICA





### PRÁTICA POÉTICA





### RISCO

A prática poética que abre o conjunto apresentado nesta enciclopédia foi desenvolvida pelo coreógrafo e performer Gustavo Ciríaco e tem como mote o tema do RISCO. Se, por um lado, o risco aponta um temor de estarmos a correr perigo - especialmente por lidarmos com o incerto, com o oculto, com o não visível e com possibilidades reais de fim de algo ou alguém -, o ditado português "quem não arrisca, não petisca" poderá dizer que, por outro lado, sabemos que esta ousadia em estar aberto ao inusitado muitas vezes nos surpreende positivamente, brindando-nos com algo muito além das nossas expectativas. Como continuar a arriscar sem colocar a saúde ou a vida em risco? Possivelmente acreditando que existem outros modos de agenciar os nossos corpos, afetos e encontros, de recriá-los, transformá-los. É através desta perspectiva que Gustavo Ciríaco aborda o tema e desenvolve a sua poética, propondo uma prática que coloca em jogo os riscos das paisagens pessoais onde as bordas, as linhas, as cores, se tocam e criam relações subjetivas traçadas pela memória de cada um. Dançar os riscos das paisagens, que com o tempo se instalam em nossas memórias, é o desafio que Gustavo nos convida a experienciar com esta prática.

### CUIDADO DE SI. CUIDADO DO OUTRO

A segunda prática poética, proposta pela artista visual Paula Delecave, aborda o CUIDADO DE SI e DO OUTRO. Se, antes da pandemia este tema já ocupava um lugar fundamental para pensar e repensar as histórias da vida em comum, após este acontecimento ele torna-se uma necessidade concreta, que impõe novas regras ao quotidiano, alterando de forma abrupta e radical as possibilidades de estar junto, em comunidade. Explicita-se nesta nova conjuntura social, justamente, a separação e a inseparabilidade entre uns e outros. Ou seja, só é possível cuidar de si, se cuidamos do outro e, para cuidar do outro, é necessário cuidar de si. O cuidado quarda em si um modo de conexão entre nós e os outros. Como nos conectarmos com outros lugares e outras pessoas que estão e não estão perto de nós, sem tocá-las? Na proposta de Paula Delecave o tema do cuidado é abordado através do resgate de memórias que sensibilizam sensações físicas e emocionais para, posteriormente, corporificá-las em uma colaqem feita de diversas imagens e materiais sensíveis. O "retrato," construído por cada participante, torna-se assim um mapa sensório-imagético de experiências revividas pela memória. A prática proposta pela artista é, em si, uma cuidadoria, na medida em que recria afetos passados, distanciados, seja pelo próprio processo de envelhecimento, seja pelas restrições impostas pela pandemia.

### **EXPANSÃO**

A ação de expandir provoca-nos a nos encontrar com o inusitado, com o novo, com algo desconhecido, alargando e ampliando os horizontes, as fronteiras, os modos de pensar e criar. A EXPANSÃO tem sido, ao longo dos tempos, premissa orientadora do desenvolvimento civilizacional e cultural do ocidente. No entanto, esses processos justificam o abuso, a opressão e a desigualdade que são inerentes à colonização. Esse cenário torna-se ainda mais explícito no contexto atual e nos conduz, frente à contração imposta às relações, desejos, práticas e ações quotidianas, às questões: como dissociar a ideia de expansão à de progresso e buscar outras formas de alargamento de si, das relações e do convívio? Que formas de expansão, não coloniais, são possíveis? Que tipo de nutrição seria necessária, em tempos de tamanha escassez experiencial? A prática poética da criadora e performer Andresa Soares propõe a expansão dos limites entre ficção e memória através de um jogo que busca subverter as fronteiras entre aquilo que podemos lembrar e aquilo que inventamos. Se assumirmos que a memória costura à lembrança de uma experiência vivida no passado, elementos sonhados, pensados ou inventados, ficamos mais livres para tecer narrativas que avançam indiscriminadamente no tempo e que podem jogar, inclusive, com memórias alheias, emprestadas. O jogo proposto por Andresa desafia os participantes a produzirem uma espécie de memória coletiva, composta por memórias pessoais, vinculadas a acontecimentos reais, memórias imaginadas e, também, por aquelas emprestadas de outras pessoas. O que se expande com esta prática é, portanto, a própria subjetividade através da possibilidade de sentir, inventar e rememorar coletivamente.

### PRÁTICA POÉTICA





### PRÁTICA POÉTICA





# RE INTEGRARTE ENCICLOPÉDIA DE PRÁTICAS POÉTICAS



### PARAGEM E TRANSIÇÃO

Este tema nos provoca a pensar que parar e transitar são ingredientes fundamentais do movimento. Um processo de fabulação, por exemplo, ganha corpo ao colocar em relação momentos presentes, aparentemente separados, que transitam em outros, formando a percepção de um movimento inseparável. Dito de outro modo, para que um movimento aconteça, seja de uma história, de uma dança ou de uma lembrança, seria necessário transitar entre instantes. A PARAGEM e a TRANSIÇÃO comporiam a passagem do tempo, como uma sucessão de instantes presentes. Se, como provoca Donna Haraway, ficar com o problema é também ficar com o presente, um presente espesso, poder-se-ia dizer que a prática proposta pelo artista visual e músico Daniel V. Melim convida os participantes a fazerem uma paragem no presente e evocar uma relação ou afeto primordial que mereceria alguma reparação. A experiência proposta pelo artista parte do resgate de uma música significativa - ação que pretende colocar em movimento emoções e memórias de uma relação - e, posteriormente, oferecer uma dádiva à pessoa envolvida. Através de um gesto de paragem, esta prática propõe transicionar, reposicionar e curar afetos e relações.

### CORPO E ESPAÇO

A artista da dança Yael Karavan propõe em sua prática uma percepção minuciosa dos espaços de dentro do corpo e, através do movimento, uma ampliação desses espaços até um transbordamento que projeta uma dança com o espaço ao redor. Em uma viagem sensorial e imaginativa, a artista leva os participantes a visitarem, através da sensação, espaços de matéria aquosa, sólida ou etérea. Ao abrir espaços dentro do corpo e da imaginação, a prática proposta por Yael proporciona aos participantes uma experiência concreta da inseparabilidade entre CORPO e ESPAÇO. Este é um tema transversal aos anteriores e foi sempre tangenciado, de alguma forma, nas práticas poéticas desta Enciclopédia. Na relação do corpo com o ambiente, com o espaço, está sempre implicado o paradoxo da comunhão e da separação, possivelmente relacionado a essa primordial ligação e posterior separação a uma unidade que, em tempos anteriores, era habitual. A construção da cidade é a manifestação desse paradoxo: o espaço público, esse espaço comum, por um lado oferece aos corpos certa mobilidade de ir e vir, uma autonomia de livre circulação e socialização. Por outro lado, trás limitações que legislam o seu modo de ser e estar, permanecer ou circular, privilegiando uns e prejudicando tantos outros. Em tempos pandémicos, frente às contingências sanitárias e limitações de circulação e ocupação do espaço público, nutrir a inseparabilidade é tema cada vez mais emergente. Como inventar outros modos de relação entre o corpo e o espaço e entre corpos para encontrar outros modos de estarmos juntos? Como tomar o próprio corpo como espaço e a dimensão dos seus gestos como meio de relação entre os corpos-espaços?

Joana Levi e Julia Salem

Colaboradoras do PENHA SCO & Coordenadoras do Projeto Re\_integrarte





É impossível pensar um vale sem as montanhas, uma baía sem o mar, o longínquo sem o que está à nossa frente.

É impossível pensar todas essas equações e possibilidades, ou seja, pensar o mundo, ou os corpos e elementos do mundo, sem esse elemento ao mesmo tempo concreto e abstrato, primordial na nossa existência, porém inventado, que é o espaço e a sua percepção.

Conceito de inúmeras viagens, e possibilidades, o espaço é a coisa entre, abaixo, acima, atrás, na frente, por dentro e por fora da gente. Esse entorno, esse ao redor, esse panorama que nos circunda, ganha o nome de PAISAGEM.

Paisagem é o que faz o espaço ganhar cor, profundidade, textura e literalmente relevo e contorno. E prover conteúdo e sensações. E, naturalmente, experiência e memória. Pensando o corpo no espaço, como um ponto em uma linha, uma linha em um plano, em diálogo com a ideia e experiência de paisagem, juntam-se à(s) equação(ões) os traços que nos desenham e ancoram no mundo em que nascemos, crescemos e nos educamos. Minha Paisagem Dançada é um convite a voltar no tempo e visitar através da dança, do risco do desenho e do desafio da imaginação, a(s) paisagem(ns) que marcaram a nossa biografia.

Esta prática desdobra-se em dois momentos:



Sensibilização [etapa de preparação]



"MINHA PAISAGEM DANÇADA"





# Sensibilização

Que lugares nos fazem sentir pertença ao território em que habitamos no presente ou que vivemos no passado?

Que lugares nos são familiares?

Que lugares nos trazem memórias que se misturam com quem somos, como pensamos, como fazemos as coisas?

Seria no encontro com novos lugares, suas fronteiras e bordas, que as memórias nos vêm em auxílio de simpatia ou, pelo contrário, armadas em pirraça diante de novas paisagens?

Até onde a paisagem de onde crescemos e vivemos, com os seus traços, contornos e sensações, nos acompanha na percepção do espaço que nos envolve e acolhe e na nossa forma de ver o mundo?



Cerca de 5 minutos











Com todos os participantes de olhos fechados, o mediador deverá conduzir, através da fala, uma sensibilização, e dar um devido espaço entre as perguntas para conseguirem imaginar e devanear o pensamento:

Deixe vir à sua cabeça, à sua mente uma grande neblina, daquelas bem densas, porém não branca, mas sim com uma cor de sua preferência.

Aos poucos, deixe essa neblina se dissipar e vir à sua mente uma paisagem, uma paisagem que você tenha vivido, seja na sua infância, adolescência, ou mesmo mais recente, nos últimos anos, meses ou dias.

Mais uma vez, aos poucos, tente perceber os seus contornos. Que elementos e coisas existem na sua paisagem? Tem temperatura? Faz calor ou faz frio? Ou nem por isso? Tem cor? Passa vento? Quem está contigo

O que você mais gosta nela?

O que você mais sente saudades nessa paisagem?

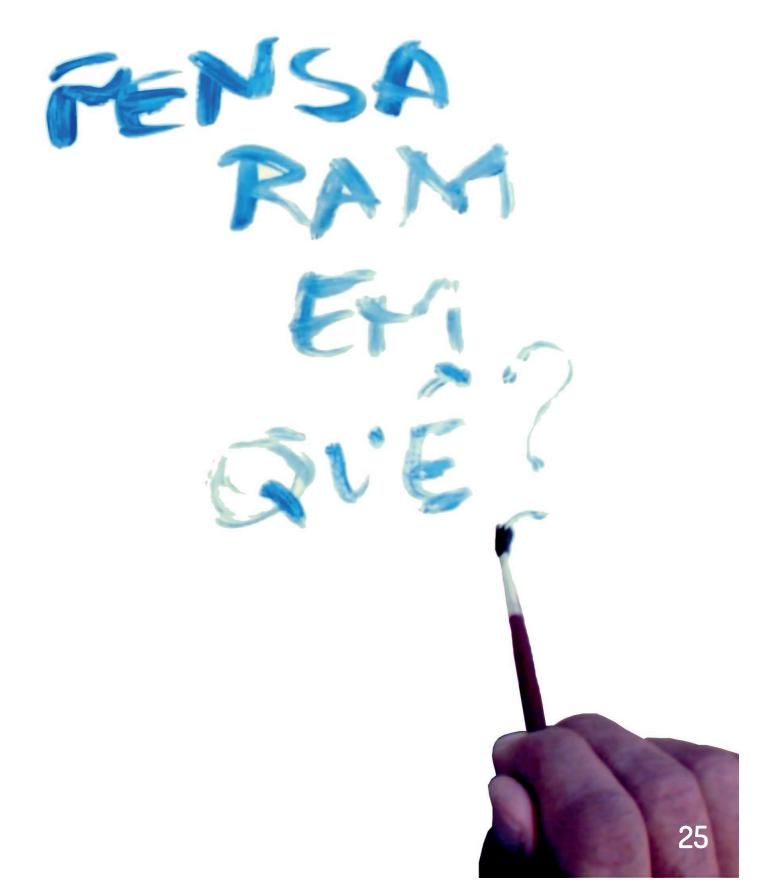
Tem cheiro? O horizonte fica longe, fica alto, fica perto?

Agora com ela bem clara na sua mente, as suas sensações e os seus detalhes, abra os olhos.













# "Minha Paisagem Dançada"



Cerca de 40 minutos

MATERIAIS NECESSÁRIOS



- → Folhas A4 na quantidade adequada ao número de participantes, sendo na ordem de 3-4 folhas para cada participante;
- → Lápis pretos e de cores na quantidade adequada ao número de participantes;
- → Apontadores de lápis;
- → Borracha de apagar;
- → Alternativamente, tinta guache ou lápis de aquarela podem ser usados para dar mais variedade para o desenho (neste caso, providenciar 1 pincel para cada participante).





A minha prática artística desde o seu início se ocupou com o efémero, com a realidade da experiência e as diferentes maneiras de fabricar e compartilhar situações com as demais pessoas de um modo sensorial e poético. Nesse sentido o diálogo entre o aqui e o agora e a sua memória para o futuro, tornaram-se temas recorrentes no meu fazer artístico. Sendo bailarino e coreógrafo, o movimento como ferramenta de tradução e plataforma de experiência e partilha sensorial, são fundamentais para alcançar esses objetivos e o desenvolvimento das minhas propostas. De modo lúdico e cinestésico, tentam interligar experiência e ficção, sensação e materialidade, relato e imaginação.

Aqui nesta prática, tentamos resgatar e traduzir uma experiência de paisagem particular para um movimento dançado, trazendo junto as particularidades, lembranças e sensações únicas de cada pessoa com um lugar específico.

Gustavo Ciríaco



1

Em uma folha de papel, tente desenhar ou pintar essa paisagem. Ou pelo menos traços daquilo do que mais te lembrares. Se te ajudar, podes começar por desenhar os traços gerais dessa paisagem. Há elevações? Há pessoas? Que cores predominam? Qual hora do dia a tua memória recorda desta paisagem?

Se não te lembrares, use a imaginação para inventar ou adaptar outros elementos que te lembres vagamente. Pensando a partir de um risco, um traço, que qualidades ele pode ter para te ajudar a evocar essa paisagem? Riscos fino ou grossos? Curtos ou compridos? Ondulantes ou retos? Concentrados ou espalhados? Repentinos ou bem lentos, preguiçosos? Essa memória te remete a uma ligação ou junção a um lugar ou alguém? Separação, fronteira ou borda?

2

Olhe bem para o teu desenho. Ele se parece com a paisagem que te lembrastes?

Agora, usando os vossos desenhos, assim como a tua memória, como guia, vamos individualmente tentar descrever/traduzir com os nossos gestos essa paisagem. Com os braços, as mãos, a cabeça, o olhar, enfim, com o nosso corpo inteiro, vamos tentar descrever sem palavras, só com movimentos, essa paisagem. É uma pequena dança, ou antes um pequeno inventário da nossa paisagem favorita, traduzida agora em movimento.

3

Um a um, cada participante mostra aos outros a sua paisagem dançada.

Uma vez todos apresentados, poderão aprender as paisagens uns dos outros. Ou ainda se pudéssemos escolher uma música para acompanhar a minha paisagem, qual seria? Ou qual tipo de música seria? Rock, bolero, samba, polca? Calma, agitada? Melodiosa, estranha? Rápida ou lenta?

4 (opcional)

De olhos fechados, movendo-se apenas com as nossas mãos, como poderíamos dançar essa paisagem até ela ficar bem pequenina, mas tão pequenininha que, upa!, de repente, pudéssemos guardá-la no bolso?



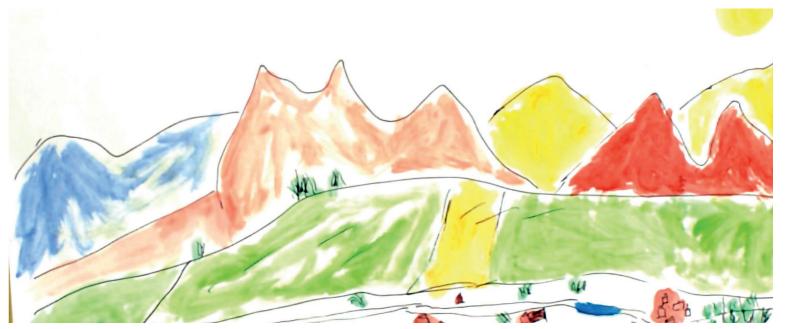
O passo 3 pode ser estendido de acordo com o tempo e capacidade de concentração dos participantes. Caso haja problemas de mobilidade, este jogo de memória e ação, o desenho pode ser substituído por uma descrição oral detalhada e a dança pode ser feita apenas com as mãos em torno de uma mesa.













Quando me lembro de uma paisagem, que traços ou memórias de espaço me vêm ao corpo?

Que horizontes, panoramas, ou ambientes organizam o espaço nessa memória?

Ao lembrar a tua paisagem, tu costumavas ficar por perto ou seguias para longe, lá para o horizonte?

Olhavas para cima ou para baixo? Qual sensação vem com esse espaço lembrado?

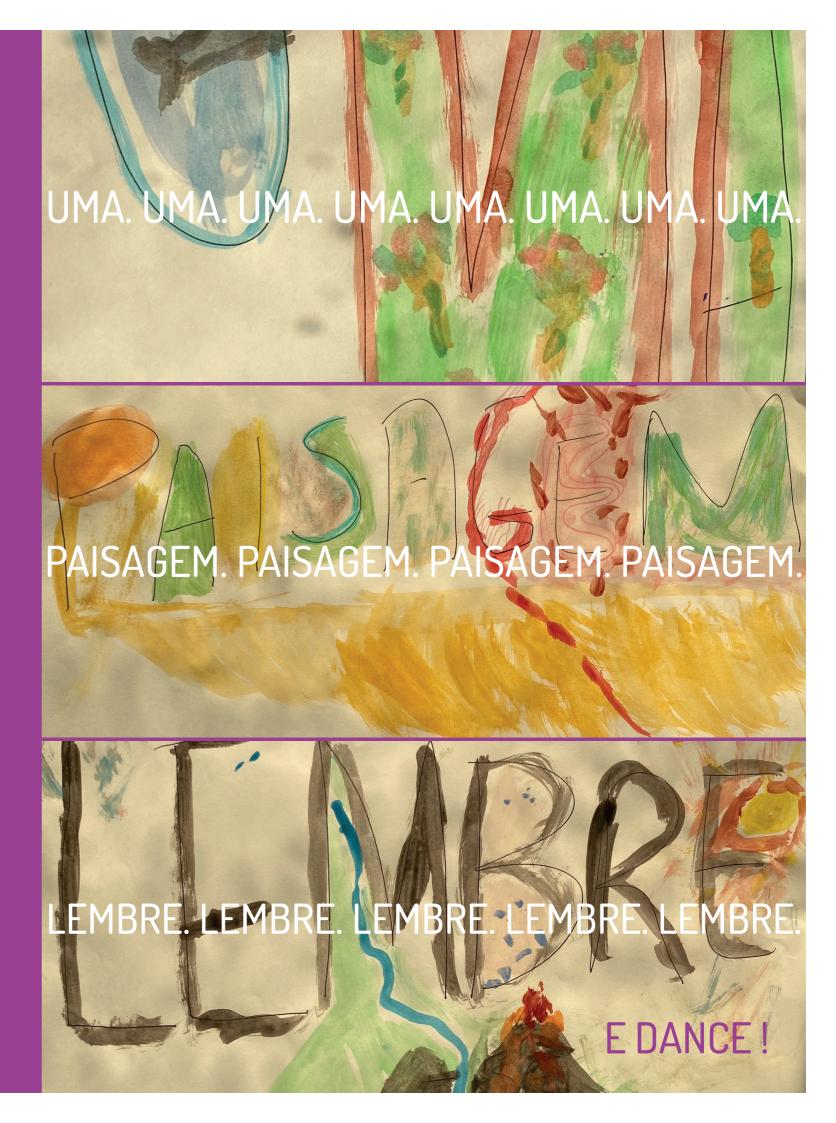
Se fosses atravessar essa paisagem, corrias ou andavas? las descalço ou calçado?

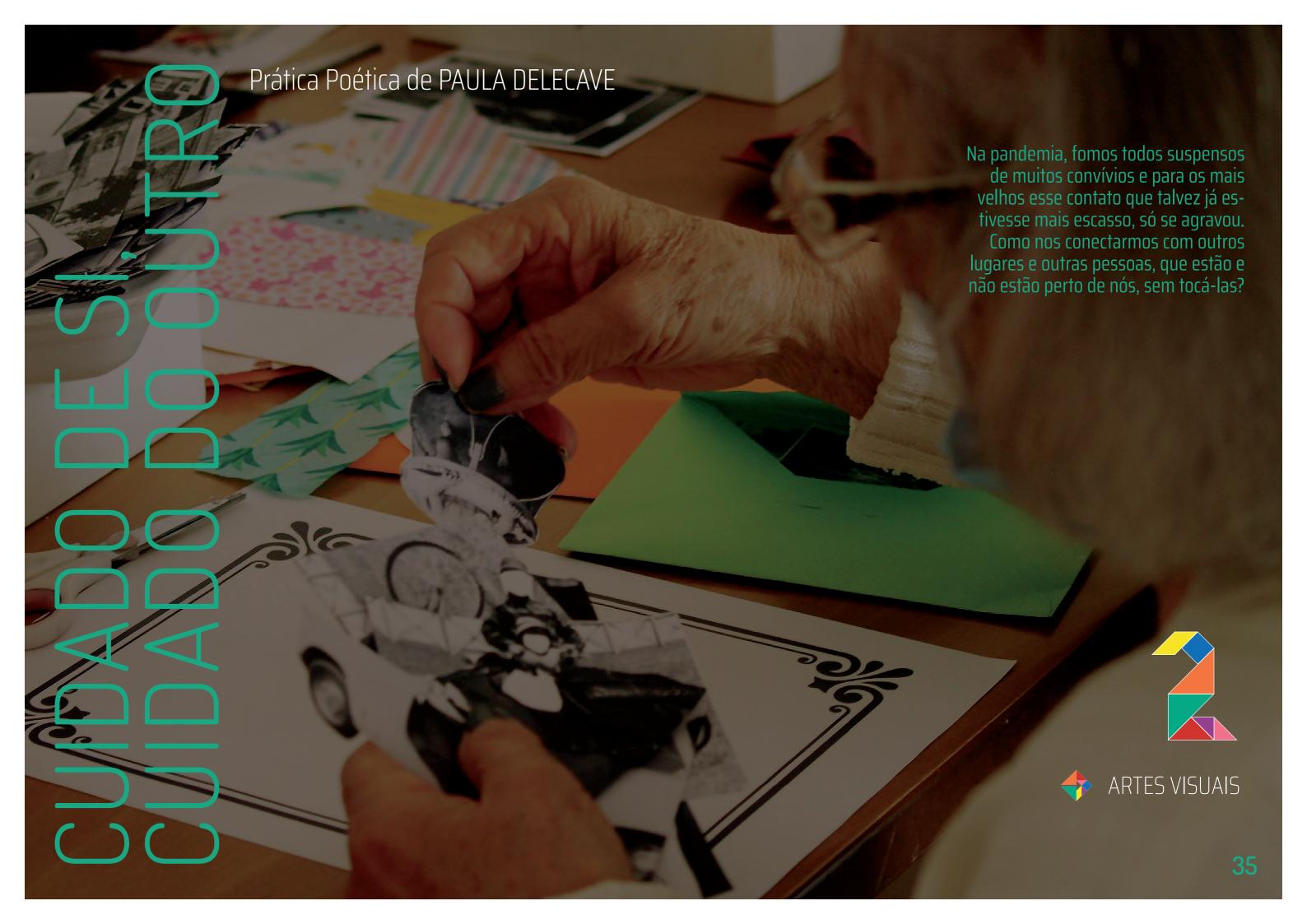
Entravas ou saías dela? Que tamanho tem o teu corpo nessa paisagem?

Quais os riscos e traços de ligação e separação entre ti e essa paisagem?

Nessa paisagem, quem és tu?

O que acontece à sombra de um objeto se aumentar o número de fontes luminosas?









Dar a ver às outras pessoas sua memória é uma forma de trazê-la novamente para perto de si e de nos dar a ver ao outro. Falar dessas memórias é estarmos acompanhadas por elas. Ao compartilharmos nossas memórias com práticas poéticas, com a nossa voz, com canções ou com colagens/desenhos, partilhamos nossos passados num presente coletivo.

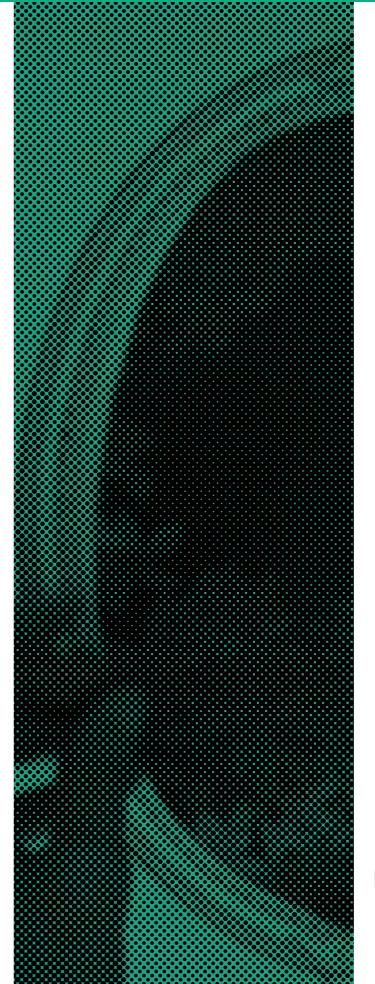
Através de práticas que estimulem o ato de lembrar, seja pelos cheiros, por canções, fotografias ou mesmo pela re-criação dessas memórias em colagens usando diferentes ferramentas (carimbos, papéis, lãs, tintas etc), criamos formas de partilhar nossa história com o coletivo onde estamos inseridos, evocando outros que não estão ali. Assim, de alguma forma, revivemos, recriamos momentos e sensações que nos expõem e nos revelam, podendo estabelecer um chão comum entre a coletividade onde estamos inseridos.

Ao final da prática poética, propomos a criação de uma exposição dessas colagens-produções de memórias, com o objetivo de valorizar a experiência e a singularidade de cada um, em um movimento de escuta, partilha, acolhimento, cuidado e interesse pela história do outro.



NOTA

As duas práticas, que serão expostas a seguir, podem ser realizadas no mesmo dia e no mesmo local, uma seguida da outra, com uma pausa para lanche no meio (tempo em que o espaço deve ser organizado com os materiais necessários).



Esta prática desdobra-se em dois momentos:



"DESPERTAR MEMORIA"

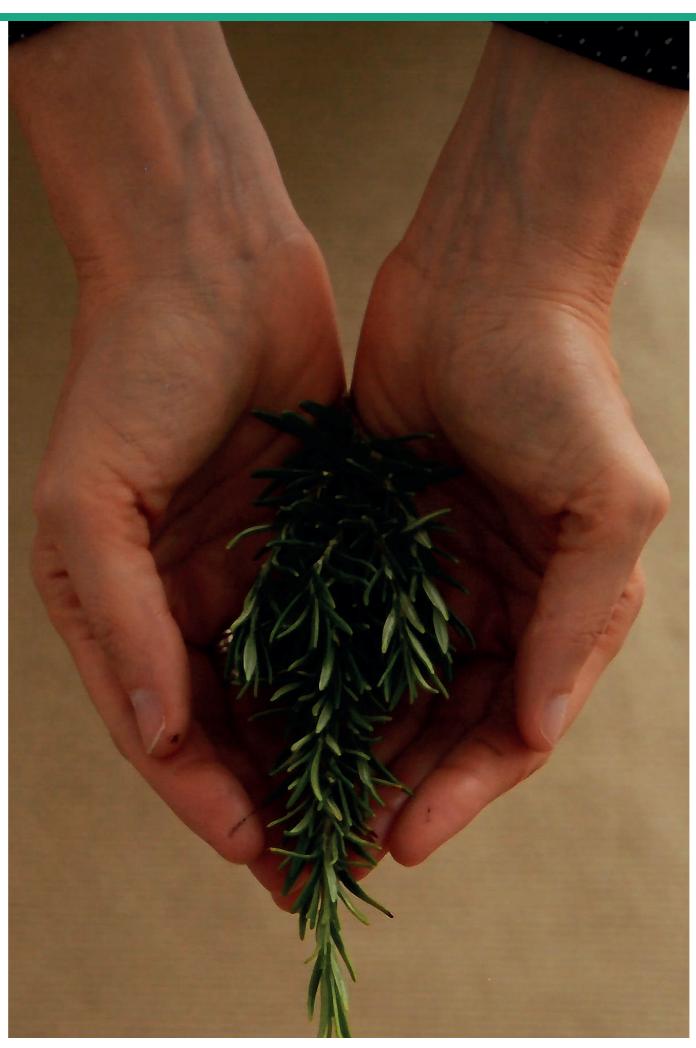


"COLAGENS DE MEMÓRIAS" [exposição "Mural de Afetos" ao final]

# "Despertar Memória" [roda de conversa]

Essa prática consiste em uma roda de conversa onde são oferecidos estímulos sensoriais comuns (cheiros, imagens, canções) a cada um dos participantes. O objetivo é, de forma gradual, criar um ambiente acolhedor e estimulante para a partilha de memória.

É importante que o mediador estimule com perguntas sobre as memórias despertadas, mas ao mesmo tempo, não tenha pressa e deixe que cada um participe em sua medida. Puxar os fios das memórias, mas deixá-las vir no tempo e possibilidade de cada um. Se sentir necessidade, aproximar-se de cada um quando este estiver falando. Dar a escuta a cada um e, se possível, anotar as respostas em cartolinas pequenas coloridas, associando a memória ao nome de cada um.





Cerca de 40 minutos



### ◆ MATERIĄIS NECESSÁRIOS

- → Envelopes, um para cada participante, com 2 cópias de foto (como, por exemplo: paisagens, casas, campos, aniversários, carrinhos de bebê, crianças com velocípedes e bicicletas, fotos de casamento) e um elemento de algo que desperte: o olfato (ramo de alecrim, rosmaninho, folha de eucalipto ou parreira, papel com gotas de perfume etc.); e o tato (fio de lã, casca de alho, palha, semente);
- → Papéis coloridos e caneta mais grossa para anotar as respostas de acordo com o assunto: cheiro (amarelo), sons (azul), sabores (laranja), lugares (verde);
- → Um computador portátil, telemóvel, ou tablet e caixinhas de sons portáteis para tocar uma playlist com músicas que despertem memórias dos presentes.



### 🔷 VÍDEO & PRÁTICA ONLINE





### Os participantes devem estar dispostos em cadeiras, em círculo, se possível.

### 1

Em um primeiro momento, um envelope é oferecido a cada pessoa (sugere-se que cada envelope tenha uma cor, como um presente colorido), contendo dentro dele dois objetos comuns que possam despertar memórias. Pode ser cópias de fotos antigas levemente distintas para cada um (paisagens, famílias, aniversários, crianças brincando), temperos ou flores que tenham cheiros distintivos e que possam ser associados a memórias comuns (um ramo de rosmaninho, alecrim, lavanda, camomila, erva príncipe, coentro, canela).

Em ordem, perguntar sobre as memórias que possam ter sido despertadas por um ou pelos dois objetos. O mediador pode anotar em cartões coloridos as respostas de cada um. Mas o crucial é dar a cada um a escuta e a partir das falas, aprofundar as memórias em conversa (por exemplo, se o cheiro lembra uma canção, sugerir que cante, e assim por diante).

Em um segundo momento, oferecer canções previamente escolhidas que sejam, aproximadamente, da época de juventude e madureza dessas pessoas. Através de um computador portátil ou um telemóvel com caixas portáteis, fazer tocar as canções e ver que reações causam. Aos poucos essa roda poderá evoluir para que cada pessoa peça músicas que evoquem suas memórias.

Pode ser que a roda de conversa aconteça aos poucos e faça-se duas passagens; pode ser, também, que pessoas não tenham nada a partilhar no primeiro momento da prática, mas o façam no segundo.

### 3

Vamos começar com pequenos círculos. Podem crescer ou diminuir. Aos poucos, o nosso círculo vai extrapolando os limites e transformando-se em pequenas espirais. Das espirais, continuamos por zigue-zagues. Na direção que te apetecer. Para cima, para o lado direito, para o lado esquerdo ou em diagonais.



### NOTAS

- → Também é possível a participação de quem quiser só ouvir e não falar. A escuta é tão preciosa quanto a fala.
- → Os papéis coloridos farão parte, a posteriori, de um mural (ver proposta de conclusão).

PEGÁVAMOS O PRECRIH,
COLOCAÍVAMOS EM COSA
PARA DEIXAR CHETAOSO.
VIRGINIA.







# "Colagens de Memórias"



Cerca de 20 minutos



- → Lápis, borracha, tesouras e colas
- → Papéis coloridos, jornais, revistas
- → Pedaços de tecido, lãs, folhas de árvore etc.
- → Mesas e cadeiras (poderão ser partilhadas a depender do tamanho das mesas)
- → OBSERVAÇÃO: máximo de 8 pessoas



usando uma fotografia ou cópia de fotografia sua, previamente escolhida.







Em uma mesa grande comum ou em mesas separadas oferecer, a cada um, um papel que previamente tenha impressa uma moldura de retrato (como no ficheiro acedido pelo código QR da página seguinte);

### 2

Na mesa estarão dispostos diversos materiais (canetas de feltro, lápis de cor, carimbos, stencils, tintas). Oferecer os materiais e ver que material se adapta a cada pessoa. Pessoas com mais dificuldades podem se adaptar melhor a carimbos ou a um stencil;

### 3

Ter à mão, revistas ou fragmentos de retratos, (como no ficheiro do código QR), para o caso das pessoas não terem uma foto própria para utilizar;

### 4

O mediador, em conversa com cada um, pergunta sobre uma memória que seja especial. Pode-se partir da foto ou de objetos (trazer as informações recolhidas na prática 1 se necessário). Por exemplo, para uma senhora que gostou das canções, pode-se recortar um rádio para ficar perto de seu retrato;

### 5

O mediador deve circular por todos estimulando e conversando sobre a memória, sugerindo caminhos, ajudando e deixando que cada um siga de modo independente;

### 6

Ao final de cada colagem, estimular que cada um assine o seu nome

Nesta prática, a mestria da colagem não está tanto em questão, mas sim o engajamento de cada um com a sua memória e com seu jeito singular de recriá-la.





- → Importante: fazer cópia de foto "afetiva" do participante que possa ser recortada ou usar as fotos que estavam nos envelopes;
- → Caso não seja possível levar fotografias, pode-se apelar para revistas e cópias de fotografias de outros, onde podemos usar apenas os corpos e redesenhar os rostos, por exemplo. Mas, na experiência realizada (onde a mediadora do espaço conseguiu trazer fotos de algumas das participantes tiradas no espaço alguns meses antes) foi patente a alegria e estímulo que ter uma foto própria trouxe aos participantes;
- → Na experiência realizada tivemos a participação de uma pessoa cega que foi estimulada a tocar nos materiais que eram mais táteis, como lãs e tecidos, ou papéis mais texturizados. Ao evocar sua memória que vinha de uma canção, resquício da primeira prática, ela a descreveu e a mediadora fez a colagem. Ao final, a mediadora passou suas mãos por cima da colagem.



PARA ACEDER AOS MATERIAIS DE APOIO REFERIDOS















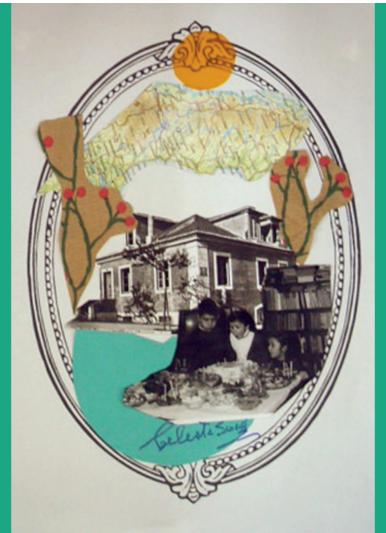






### EXPOSIÇÃO "MURAL DE AFETOS"

Ao final das duas práticas, cada participante é estimulado a expor, colar o seu trabalho de colagem, assim como as cartolinas coloridas com as memórias anotadas da prática I, em uma parede, quadro, superfície limpa. O fato dos trabalhos serem expostos ressignifica o espaço, valoriza cada participante e cria interações com as demais pessoas que utilizam este espaço, sejam eles profissionais, parentes ou demais utilizadores/moradores desse espaço. Constitui-se uma espécie de mural dos afetos.















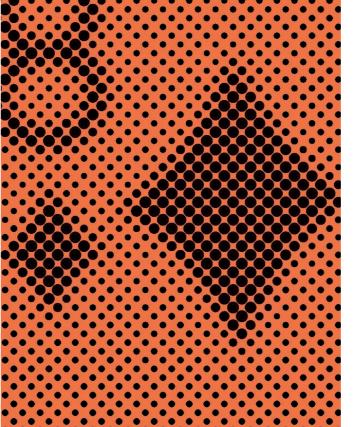
### "Cada vez que contamos um conto acrescentamos um ponto", diz-se.

Se pensarmos que fazemos isso a cada memória que nos habita (ou que habitamos) sempre que lembramos algo, concluímos que, ao mesmo tempo que trabalhamos na sua manutenção, vamos erodindo a sua veracidade. Essas memórias serão cada vez mais nossas e cada vez menos o acontecimento em si - como uma expansão para dentro de nós ao mesmo tempo que, pela partilha, vamos de encontro ao outro.

A confabulação é um processo intensificado pela perda de memória, mas é também a definição de narrar histórias fantásticas ou imaginárias, devanear, imaginar ou idealizar. De um modo mais extremo, podemos mesmo considerar que qualquer memória tem sempre algo de confabulação na sua origem. A iminência da narrativa que a memória transporta é essa mistura entre verdade e ficção que constitui identidade – a expansão de si.

A construção de memórias não é mais do que viver colocando atenção na observação da vida, dos outros e das coisas. O despertar dessa atenção cria a possibilidade/ vontade de testemunharmos as narrativas de outros e guardá-las na nossa memória. Assim constrói-se o afeto, deixamo-nos afetar e expandimos dentro de nós no encontro com o outro.

Em vez de ver a novela, enovelemo-nos.



O Jogo desta prática, "O Monopólio da Memória", desdobra-se em dois momentos:



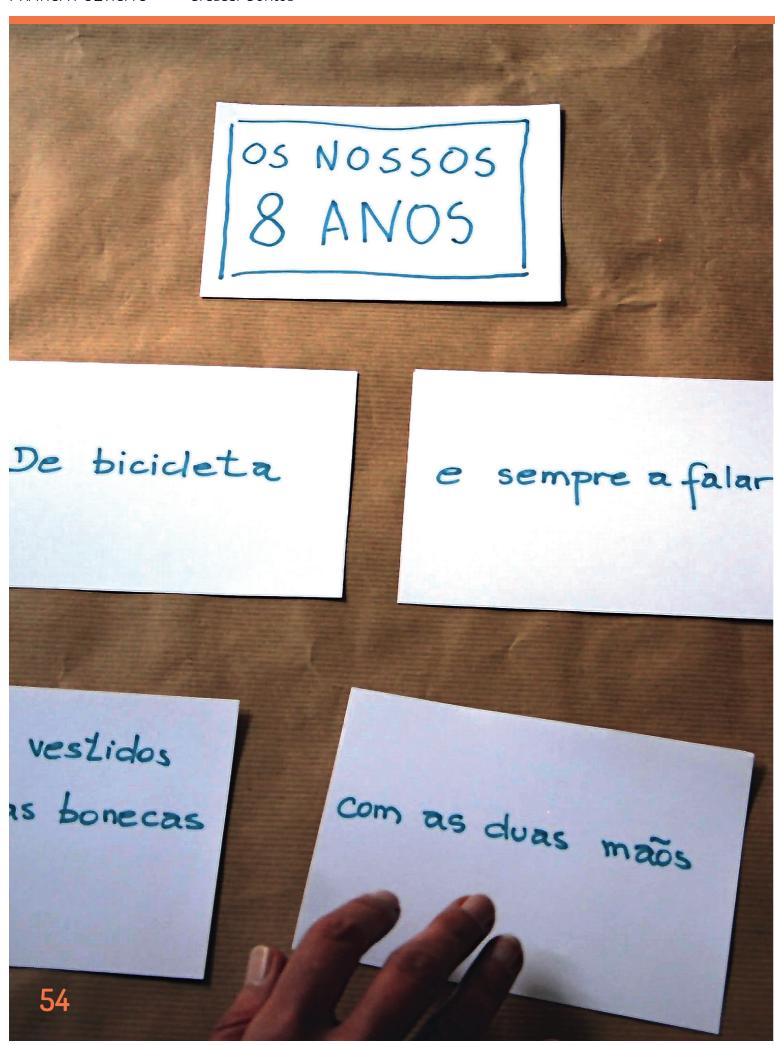
"CRESCER JUNTOS"



"PENSAR JUNTOS"







## "Crescer Juntos"

### [O Monopólio da Memória]

Este é um jogo que, para além de exercitar a memória do ponto de vista da sua preservação, a utiliza como forma de expansão de nós próprios e da partilha da nossa subjetividade.

Será então um processo de relação das várias memórias através de uma partida em que os jogadores se "jogam" a si próprios. Colocam em jogo as suas memórias, narrativas, reflexões desencadeadas por um fio condutor comum.

Esse será-nos dado pelo jogo em duas lógicas diferentes: uma em que se caminha juntos por várias idades sendo transportados para esses lugares do passado, reconhecendo semelhanças e apreciando a diversidade; outra em que são as palavras a despoletar lugares na biografia ou no pensamento, ampliando as possibilidades interpretativas perante uma unidade temática.

Através da simples ativação dos acontecimentos que nos povoam e constituem, pretende-se estimular a ação de lembrar e a ação performativa de contar. Lembrar é uma questão de vontade que é inspirada pelo interlocutor. A escuta é também uma ação que, através do jogo proposto, será trazida a um lugar mais consciente de atenção.

A prática de jogo serve também de pretexto para fomentar um conhecimento mais aprofundado das pessoas envolvidas e criar ferramentas de acesso aos mediadores e cuidadores que os acompanham..



Cerca de 25 minutos



### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- → mesa e cadeiras;
- → cronómetro;
- → 30 cartas: baralho de cartas sem as figuras e tirando os 2, 3 e 4. O Às valerá 20. Os 2 Jokers valerão 30;
- → 30 cartões impressos com palavras gatilho;
- → feijões;
- → OBSERVAÇÃO: 4 a 8 pessoas.







### 1

"Jogo de mesa". 4 a 8 pessoas (incluindo o mediador) sentam-se para jogar, como quem aceita uma partida de cartas. Outros, em redor, podem assistir e, se quiserem, poderão integrar o jogo numa próxima volta.

Do baralho de cartas, cada jogador retira uma carta deixando-a à sua frente virada para baixo;

### 2

O primeiro a começar será o mediador para dar o exemplo. Vira a carta que tem à sua frente que definirá uma idade (por exemplo: a carta 8 traduz-se em 8 anos);

### 3

O desafio é então colocar-se nesse tempo e contar uma história que se lembre de quando tinha essa idade ou algo que se refira a essa fase da sua vida: em que escola andava, o que gostava de fazer, onde vivia, algo de relevante que aconteceu ou um pequeno episódio que lhe venha à memória. A ideia é deixar em aberto para que seja espontâneo o salto até esse lugar temporal;

### 4

Quando acaba a sua história segue para o jogador seguinte, à sua direita, que contará uma história referente à mesma idade podendo ou não inspirar-se naquilo que ouviu para ativar a memória;

### 5

Cada jogador tem um tempo máximo aproximado de 2 minutos (pré-marcados por um timer ou cronómetro). Quando se ouve o sinal sonoro deve então encaminhar a história para o fim. Não faz mal se acabar antes dos 2 minutos e a definição do tempo serve apenas para manter a dinâmica do jogo entre fala e escuta. O mediador vai gerindo esse tempo sem criar grande pressão ou interrupção do pensamento de quem conta a sua história;

### 6

Cada contador de histórias ganhará um feijão por história partilhada. É possível dizer "passo" se não se lembrar ou não quiser partilhar algo. Nessa jogada não receberá um feijão;

### -

Quando a jogada está completa, o jogador à direita do mediador vira a sua carta e soma esse número à carta anterior. Por ex: 8 + 10 = 18 anos. Nesta jogada é ele a começar. Faz-se nova volta e assim sucessivamente;

### 8

A ideia é a cada volta ir somando o valor de uma nova carta até esgotar as cartas. No entanto, poder-se-á interromper o jogo quando se notar algum cansaço e mesmo retomá-lo na idade onde se ficou num próximo jogo. É interessante ficarem com a sensação de que estão, através da memória, a crescer juntos;

### 9

No final ganha quem tiver mais feijões e o prémio será "cozinhar uma feijoada".\*



cone de: Oleksandr Panasovskyi (NounProject.com)

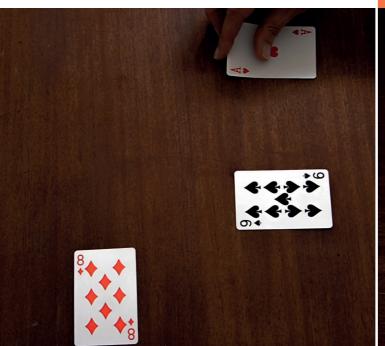


### NOTA

O prémio é um pretexto e funcionará simplesmente como uma piada, ou o mediador pode decidir fazer uma magia e transformar os feijões num pastel de feijão ou algo que seja do agrado do vencedor.









# "Pensar Juntos"

[O Monopólio da Memória]

Nesta versão do jogo, em vez de se distribuir cartas de um baralho, coloca-se na mesa cartões com palavras gatilho.

O objectivo desta versão é que os participantes pratiquem não só a partilha de memórias como também a reflexão e troca de ideias sobre diversos assuntos a partir da sua experiência e das perspectivas que daí derivam.



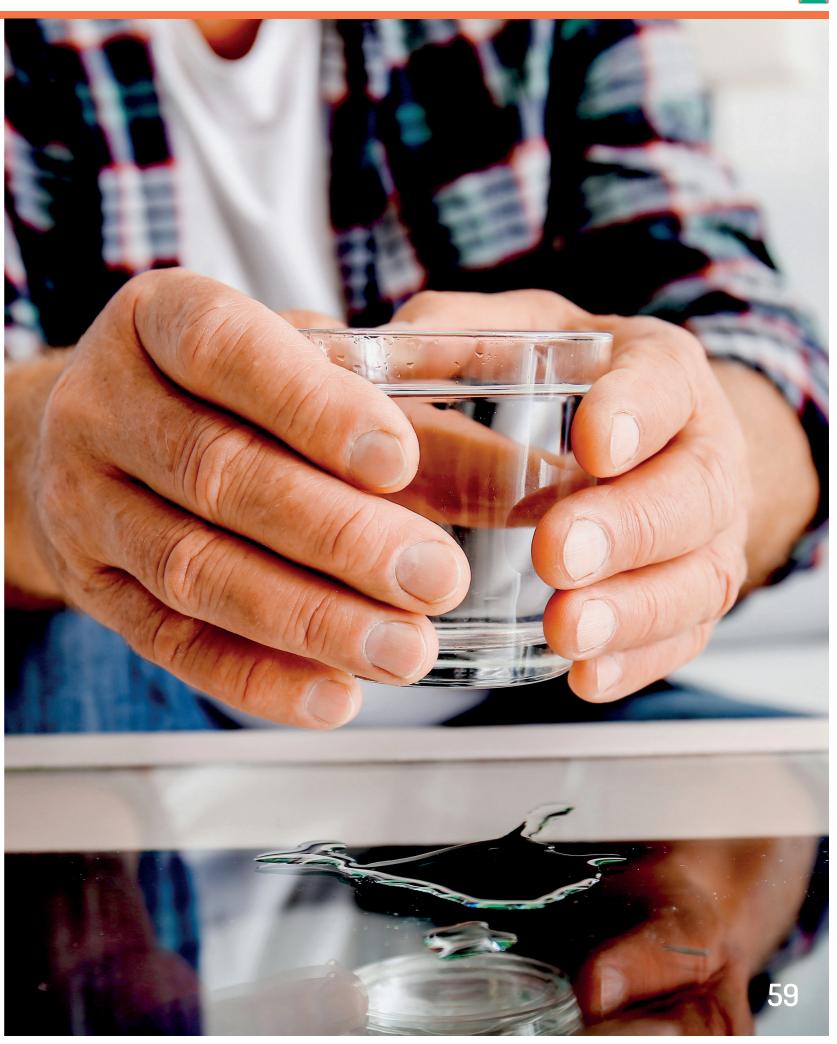
Cerca de 25 minutos



Idem exercício anterior, porém, no lugar das cartas de baralho, utilizam-se cartões de papel com palavras-gatilho escritas ou impressas.









### 1

A dinâmica de jogo funciona de igual modo do anterior sendo agora as palavras a despoletar memórias, histórias ou reflexões sobre as propostas a partir da experiência de vida de cada um.

De novo, a cada volta vira-se a palavra do jogador seguinte e é esse que começa a falar. A ideia é provocar a reflexão sobre algo através da lembrança. Deste modo, a palavra pode espontaneamente suscitar uma história como podem colocar a questão para si. Por exemplo: liberdade pode transportar para o dia da revolução ou pode suscitar a reflexão "qual foi a minha maior liberdade ou aquelas que não tinha nos tempos de juventude?". Qualquer abordagem é válida. As palavras escolhidas são bastante abrangentes a nível de interpretação e será o primeiro jogador a criar o contexto para essa palavra.

### 2

Os jogadores seguintes podem-se inspirar ou deixar influenciar pela história anterior ou abordar a palavra de um novo modo, como no jogo anterior.

### 3

Uma das possibilidades do Monopólio da Memória é ir-se dissipando até se tornar numa prática de conversa e partilha espontânea. Deste modo pode-se continuar a jogar enquanto houver vontade ou largar as regras e deixar que, a certa altura, a conversa estimulada continue por si desde que se sinta que é esse o interesse da maioria.

### "PALAVRAS-GATILHO":

LIBERDADE
SONHO
AVENTURA
DESAFIO
MUDANÇA
VIAGEM
CONQUISTA
FESTA
NAMORO
PRECONCEITO

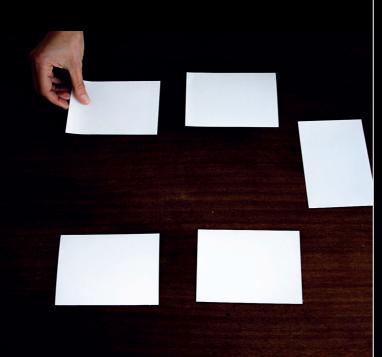
AMIZADE ESCOLA FAMILIA GUERRA SEGREDO DINHEIRO MACHISMO COMIDA LUTA MÃE

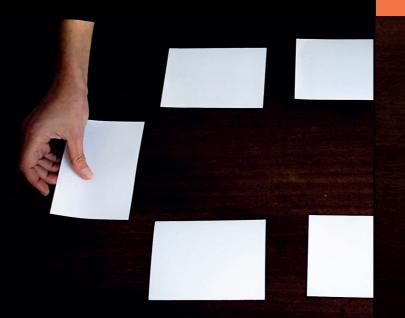


### NOTAS

- → Estas palavras podem ser ajustadas pelo mediador que, através da prática de jogo, vai percebendo quais as que funcionam melhor podendo substituir por outras que se adequem melhor ao grupo. Pode também criar conjuntos temáticos que se associem, por exemplo, a uma efeméride ou estação do ano Natal, Verão, Dia dos Namorados etc.;
- → É importante que o mediador que propõe a prática seja também participante no jogo de modo a estar de igual para igual com os restantes jogadores. No entanto, na versão "crescer juntos" poderá chegar a idades mais avançadas;
- → As regras do jogo têm uma importância muito relativa. É apenas importante que se mantenha a ordem de cada um e que se tente gentilmente respeitar o tempo proposto para cada um de modo a equilibrar a participação como grupo. No entanto deve ser perfeitamente aceite aqueles que preferem ficar só na escuta desfrutando das histórias alheias.



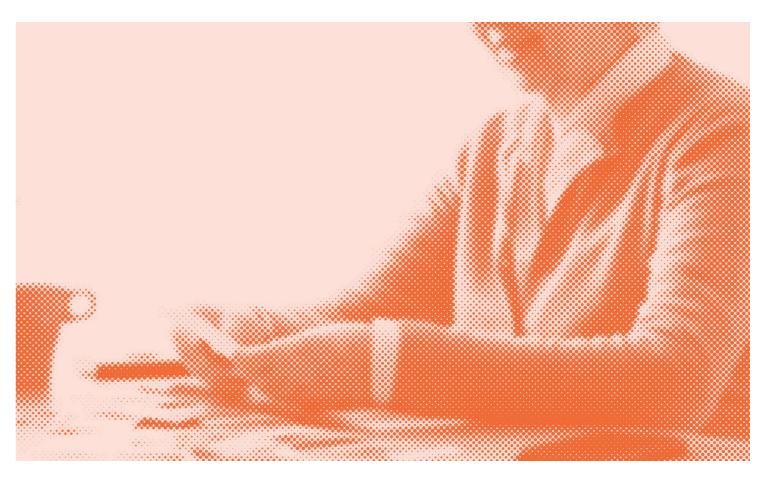


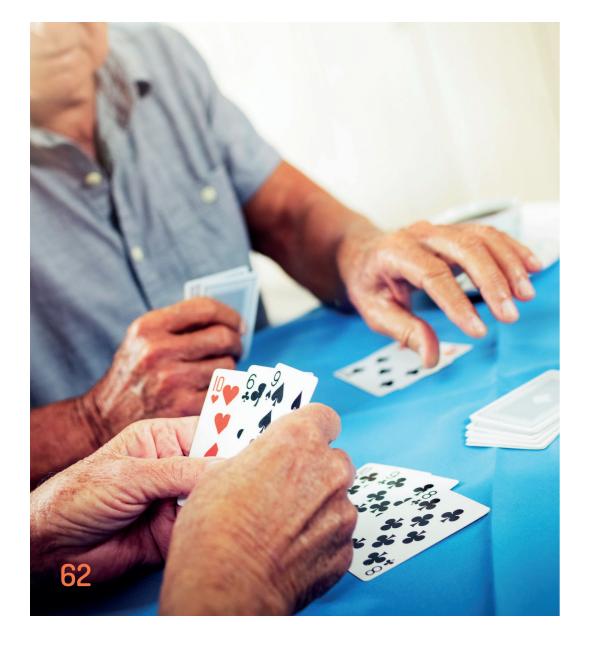
















PROPOSTA DE DESENVOLVIMENTO ARQUIVO GRÁFICO/POÉTICO

Caso esta proposta seja bem recebida e se torne uma prática familiar, poder-se-á vir a criar um arquivo das histórias ou outras atividades paralelas. Por exemplo, do jogo "crescer juntos" poder-se-á criar um pequeno painel que se chame, por exemplo, "OS NOSSOS 15 ANOS". Pegando em cada história contada acerca dessa idade, esco-lher-se-ia uma palavra ou frase significativa, construindo com esse material coletivo um poema gráfico. O mesmo pode funcionar com a versão "pensar juntos" criando associações livres com a palavra gatilho e outras que se repescou das conversas.



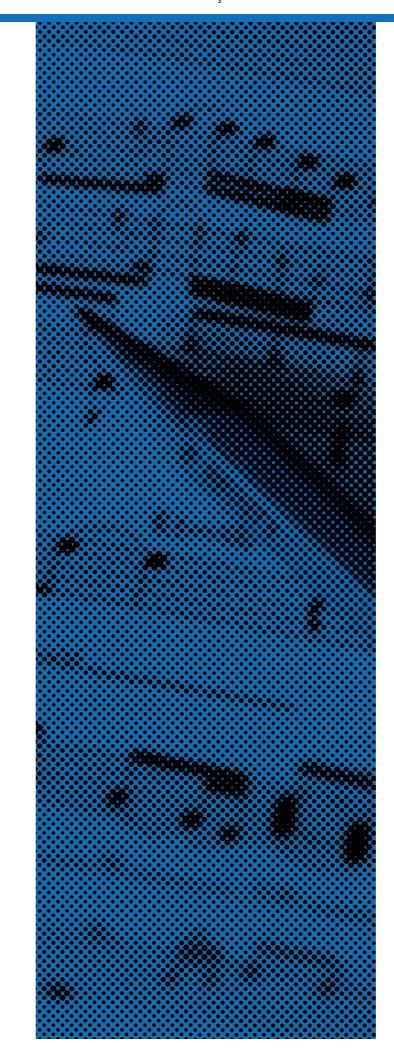






A música é um ponto de acesso privilegiado quer ao campo emocional pessoal quer ao espaço interpessoal da memória e vivência partilhada.

Trata esta proposta de abrir o campo das memórias com músicas dos participantes, fazendo assim uma Paragem na sua rotina e uma eventual Transição para um registo em que algum afeto primordial da sua vida possa ser um pouco mais plenamente cumprido.



Esta Prática desdobra-se em dois momentos:



"PARTILHA MUSICAL E MAPEAMENTO AFETIVO"



"CONSTRUÇÃO E ENDEREÇAMENTO DA DADIVA"



# "Partilha Musical e Mapeamento Afetivo"

Uma atividade que começa com a partilha de canções que vêm da infância/juventude dos participantes e que mapeia as relações humanas evocadas por essas canções.

Num segundo momento, cada participante pode construir criativamente uma mensagem para enviar à(s) pessoa(s) evocada(s) pela música (ou pelas emoções trazidas pela música). Pretende-se dar oportunidade à pessoa de fazer um gesto de reparação ou de reforço de um vínculo importante para si. Esse gesto poderá ter algum potencial terapêutico. Pretende-se também fortalecer laços entre os participantes, incluindo nesse fortalecimento a relação com o próprio mediador.



Cerca de 50 minutos

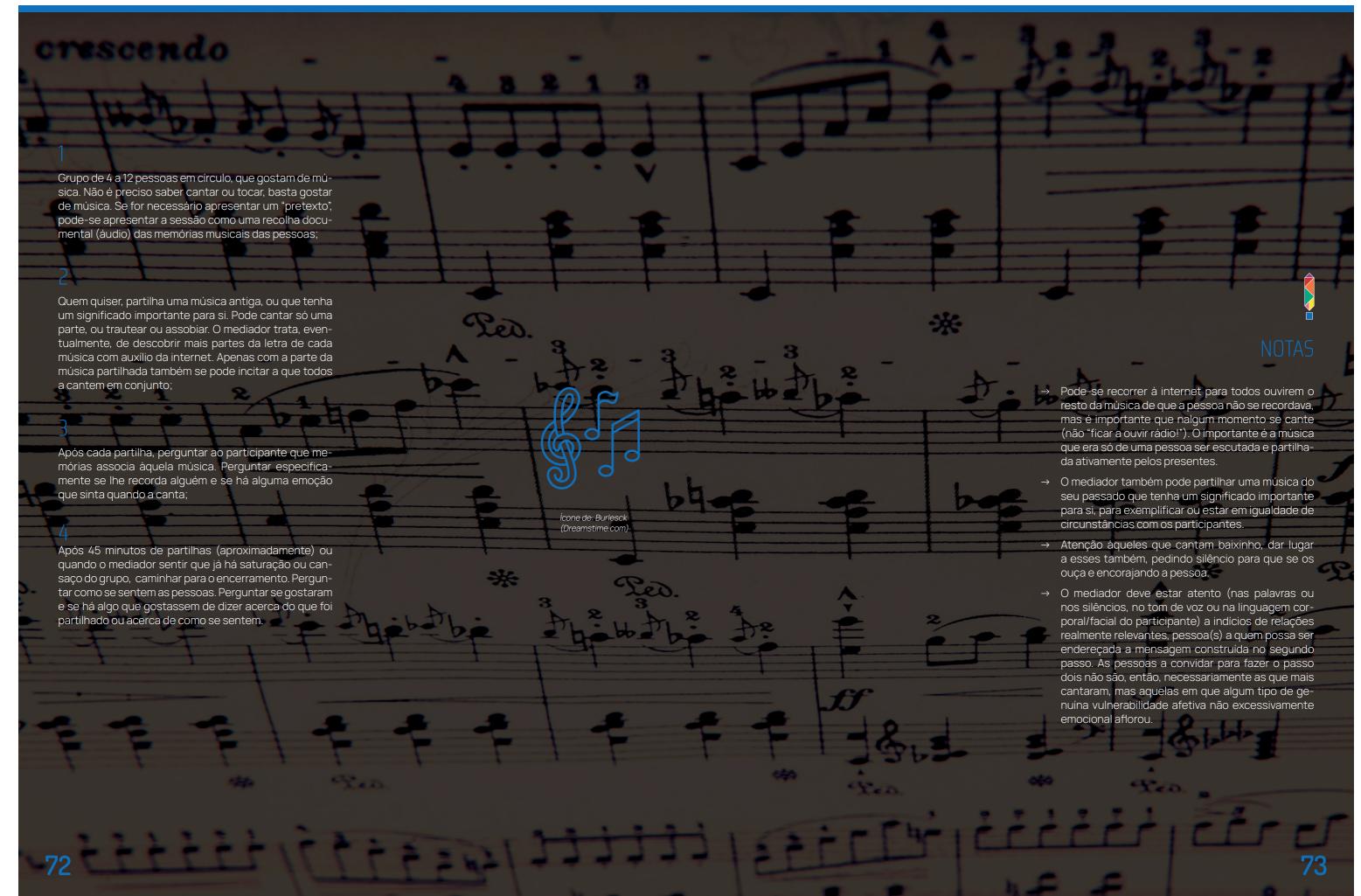


- → Acesso à internet;
- → Instrumento para gravar as músicas partilhadas pelos participantes.











# "Construção e Endereçamento → DURAÇÃO → VÍDEO & PRÁTICA ONLINE PRÁTICA ONLINE da Dádiva"

Cerca de 50 minutos



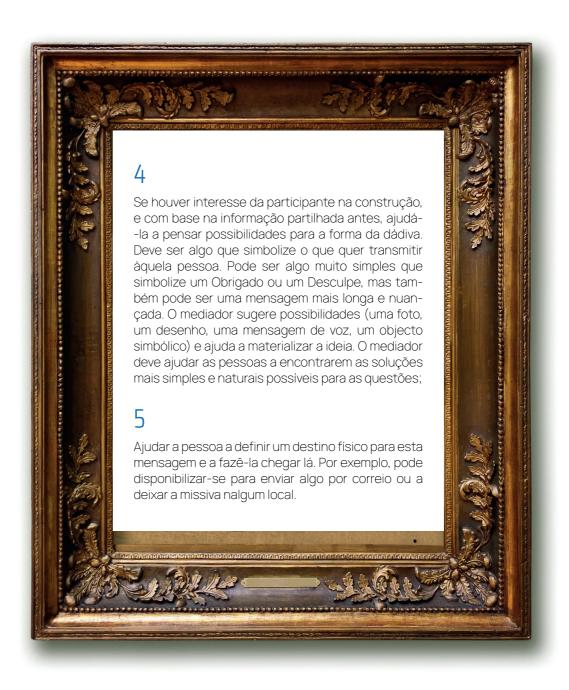
→ Acesso à internet;









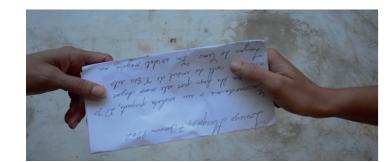




- → O próprio mediador pode facilitar muito o processo se apresentar a sua própria experiência, partilhando quem lhe lembrou a sua própria memória musical antiga e o que construiu para enviar a essa pessoa (pode mostrar uma foto do objeto, se for um objeto que construiu).
- → Ter atenção a alguma emotividade perturbadoramente intensa que surja nalgum participante a pretexto de uma partilha (p.e.: falecimento recente de um familiar). Nesse caso, provavelmente é contraproducente fazer a segunda sessão com essa pessoa.
- → Caso a pessoa a quem é endereçada a dádiva já tenha falecido, qual o melhor destino a dar àquela dádiva? Abrir possibilidades: Enviar, por exemplo, a um familiar da pessoa? Enviar ou ir deixar o objeto a um local com um significado especial?
- → Idealmente, e sendo logisticamente possível, a mensagem deve ser mesmo endereçada fisicamente ao destinatário. Desse modo, honra-se o vínculo humano ali presente. O mediador deve evitar de todo o prometer fazer levar a mensagem e não a enviar, assim como deve evitar criar uma solução única para todos os participantes (por exemplo: ali na fonte do Centro é o cantinho do envio das mensagens de todos, e ficam ali).

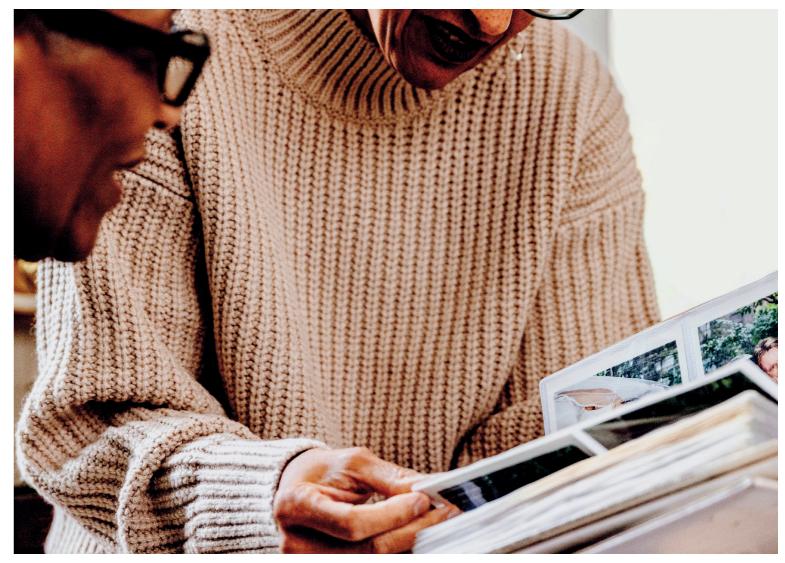








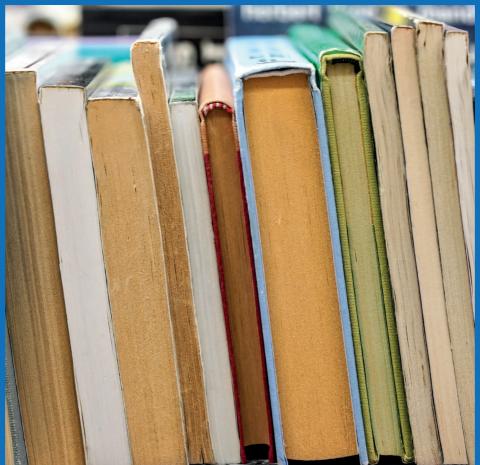














Esta atividade pode, eventualmente, fazer transitar alguns vínculos dentro do grupo para um nível maior de intimidade. Isso pode ocorrer também na ligação individual do mediador com algumas pessoas. Esta atividade requer um bom nível de leitura afetiva do grupo, uma atitude proativa, assim como alguma vulnerabilidade por parte de quem a implementa, Nesse sentido, é possível aproveitar as cumplicidades ou ânimos suscitados pelas sessões 1 e 2 para desenvolver outras atividades que possam

enriquecer quer as vivências de grupo quer a experiência individual de cada pessoa. Nomeadamente, pode-se, por exemplo, fazer outras atividades ligadas à partilha musical em grupo (escutas de álbuns em conjunto, noites de partilha de poemas preferidos/escritos com música de fundo etc.), assim como se pode estimular individualmente algumas vontades criativas (canto, escrita, desenho etc.) que alguns participantes tenham demonstrado ativamente nas sessões 1 ou 2.

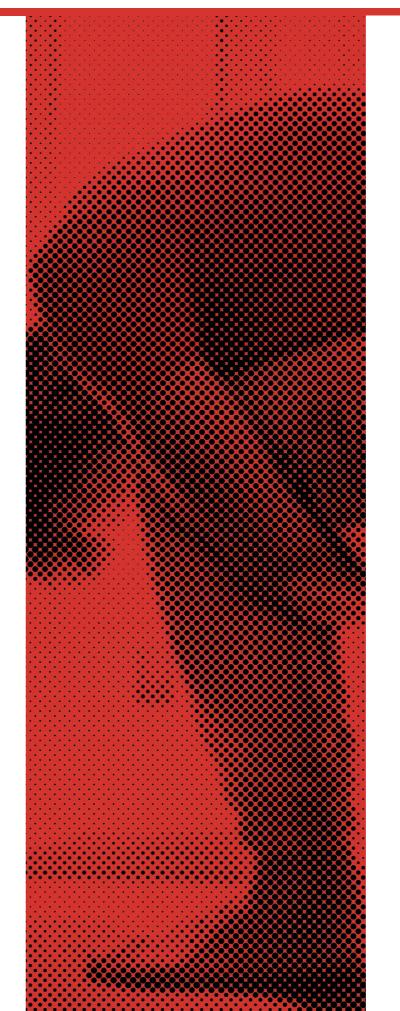






### Nesta prática, exploramos como os espaços interiores e exteriores podem nos mover.

Como acordar os nossos corpos e a nossa imaginação para dançar e, por fim, como oferecer estas danças, enquanto presente imaterial, efémero, e dedicá-lo às pessoas que amamos e que estão longe de nós (especialmente neste momento de pandemia). Tentaremos criar gestos que não nos coloquem em risco mas que transformem os nossos pensamentos e sentimentos em dança/ movimento, de dentro para fora.



Esta Prática desdobra-se num exercício único:



"DE DENTRO PARA FORA, DANÇAR COM OS NOSSOS AMADOS"

# "De Dentro Para Fora, Dançar com os Nossos Amados"

O foco desta prática é explorar estes espaços interiores e exteriores dos nossos corpos - enquanto nos aquecemos - , criando fluidez dentro do corpo e acordando a nossa imaginação, para chegarmos a um momento aberto e relaxado em que possamos dançar livremente.

Poderemos também oferecer as nossas danças às pessoas preciosas que talvez não estejam perto de nós, e, assim, nos aproximarmos delas de outra forma - uma experiência que pode ajudar a saúde física e mental de todos nós. O corpo em relação ao espaço interior e exterior. Imaginação e dança.



Cerca de 50 minutos

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- → Um grupo de 7-14 pessoas sentadas (se houver pessoas com dificuldade de ficar sentadas, podem deitar-se). Seria favorável criar um círculo;
- → O espaço tem que ser silencioso, com ambiente calmo, luz suave e, se possível, um espaço verde exterior;









No início todos devem estar sentados juntos em um círculo de uma maneira confortável, cada pessoa com as suas limitações. Se houver pessoas que não aguentem sentar por muito tempo, podem também trabalhar ora deitados, ora sentados.

#### 1

Colocamos a nossa mão (direita ou esquerda) no centro do nosso corpo. Mais ou menos 3 dedos embaixo do nosso umbigo. Esse é o nosso centro energético, chamado no oriente, Chi (de Tai Chi), ou Tandem. Inspiramos pelo nariz e expiramos pela boca. Com a nossa imaginação, direcionamos a nossa respiração para o centro do corpo, limpando o nosso corpo interior com a respiração. Inspirando nova energia e expirando as dores, as ansiedades, medos etc. (10-12 respirações/1-2 minutos);

#### 2

Na próxima etapa, começamos a mexer os nossos corpos, espreguiçando, como se fosse de manhã na cama, alongando o nosso corpo, os braços, as pernas, pescoço, coluna vertebral, dedos... Pode ajudar se o mediador enunciar as partes do corpo para acrescentar consciência corporal às diferentes partes do corpo e a conexão com o nosso centro. Tentando imaginar que os nossos movimentos saem do nosso centro, acompanhando a respiração. Estamos a ligar as extremidades do nosso corpo ao nosso centro - o nosso fogo interior, a nossa semente interna do corpo - o nosso centro energético. Seguimos, imaginando que cada movimento vai além do nosso corpo físico, expandindo pelo espaço, até tocar o espaço, as paredes e o teto com a extensão dos nossos movimentos, de dentro para fora;

#### 3

Nesta parte, iniciamos por mexer e alongar as nossas articulações, esses espaços dentro do corpo onde têm espaços vazios entre os ossos. Devagar, passando de uma articulação para outra, ficando 1-2 minutos em cada articulação, explorando possibilidades e limitações de movimento, suavemente, abrindo as ligações interiores das várias partes do corpo, passando pelas articulações. Iniciando pelas mãos, que são as partes que utilizamos mais no dia a dia. Lembrando momentos específicos quando usamos os dedos das mãos: Fazendo pão? Lavando roupa? Cada dedo é um pássaro. Dos dedos e mãos passamos para pulsos, cotovelos, e ombros. Devagar, abrindo cada articulação e depois juntando o movimento de uma à outra;

#### 4

Com todas as articulações dos braços abertas e em movimento, criamos ondas entre as articulações, sensação de nadar, de dançar ballet, de conduzir uma orquestra, ou de apanhar frutas de uma árvore. Quais são as memórias interiores dos nossos braços? Cada um trabalha devagar com a suas limitações, criando espaços interiores nas articulações, passando para coluna vertebral, que também é feita de articulações: através dos nervos, os espaços entre as 24 vértebras transmitem informações do cérebro para todo o resto do corpo. Como podemos mover a nossa coluna? Imaginando que temos uma serpente dançando nas nossas costas ou, talvez, uma alga marinha, movendo-se suavemente do cóccix - a base da coluna - até a cabeça, que é uma extensão da nossa coluna;

#### 5

Depois descemos para o quadril, a nossa maior articulação, que liga a parte de cima à parte de baixo do corpo, tronco e pernas, e dançamos um pequeno samba devagar na cadeira, sentindo as pernas encaixadas nesta grande articulação do quadril (quem quiser e puder, pode ficar em pé);



Descemos ainda mais para os joelhos e percebemos que essas articulações, esses espaços entre os ossos, nos permitem mover, mas também tem limitação de movimento, para nos proteger e para manter nossa postura e estrutura. Esta articulação é bem parecida com a dos cotovelos. Movimente-se suavemente, encontrando prazer no movimento, não é preciso usar força. Lentamente, juntamos os nossos tornozelos, mexendo essa articulação complexa e delicada, que liga os pés às pernas. E, por último, chegamos aos dedos dos pés, que têm 3 articulações em cada dedo;

#### 7

Sem fazer pausa, colocamos sons de vários elementos (na página a seguir encontra-se uma lista de sugestões de faixas sonoras). Primeiro, com o som da água, imaginamos que estamos dentro da água. Qual é a qualidade da água? Suave? Líquida? Fluida? Fria? Quente? Salgada? Buscar a lembrança da última vez que entramos no mar ou no rio. Ter a imagem de estar se mexendo e dançando dentro da água, e a água dançando dentro de nós. A água entrando no nosso corpo, passando pelos lugares interiores entre os ossos, as nossas articulações. O nosso sangue, tal como rios internos, flui dentro dos corpos, mexendo e dançando o nosso corpo. Deixamos essa experiência acontecer por pelo menos 2-3 minutos;

#### 8

Então, passamos para a próxima faixa de som de floresta/ pássaros, qualidade de terra, lembrando e deixando crescer dentro nós a sensação de passear numa floresta. E os pássaros voando dentro e fora dos nossos corpos. Por último colocamos uma faixa de som de vento, sensação de vento/ ar, ventando, voando. Imaginar que somos como uma árvore e o vento está a nos mover, suavemente, um vento carinhoso. O ar é invisível, não tem peso, nem cor, o vento pode também entrar dentro de nós, tocar o nosso corpo como



Ícone de: Goran Bradio (Dreamstime com

um instrumento, como uma flauta. Corpo flauta, leve e transparente. Ao passar por cada um desses elementos, tentamos senti-los dentro dos nossos corpos, e fora, no espaço. Movendo o espaço, e movendo-se pelo espaço, transformando o dentro e o fora;

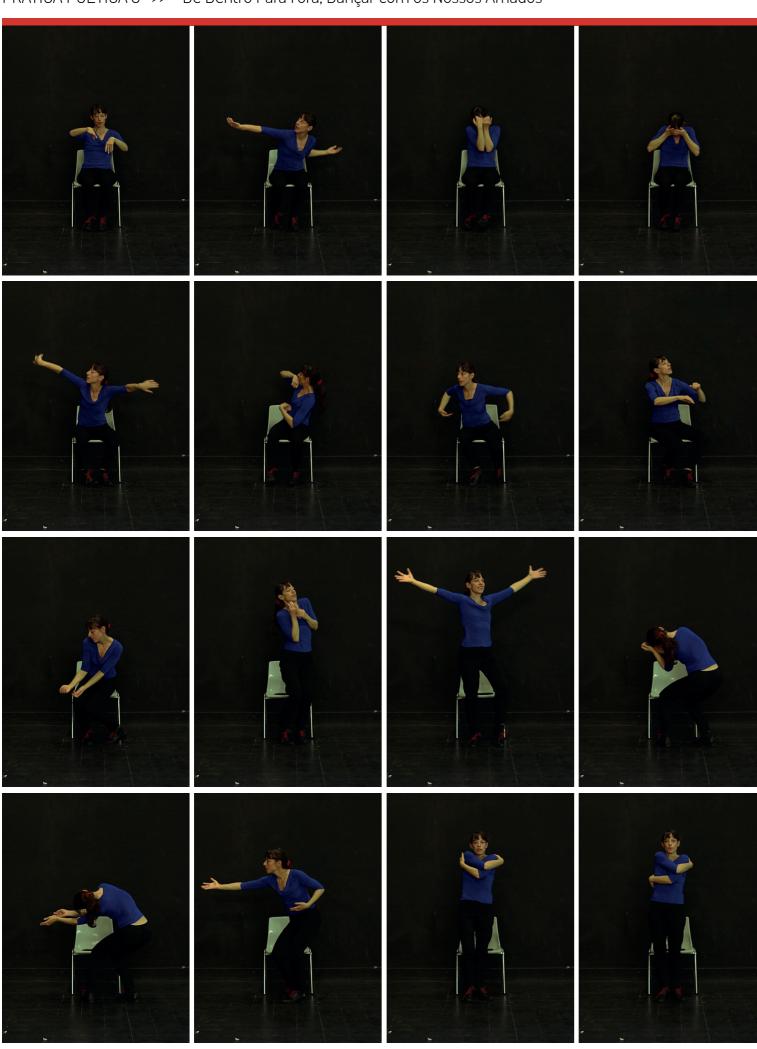
#### 9

Colocamos uma música conhecida (por exemplo, Gaivota da Amália Rodrigues) e começamos a dançar pelo espaço, para nós ou um para outro com a música e com todos os elementos: água, terra e ar. Lembrando que o corpo é tridimensional e tem a parte de trás, da frente, dos lados, em cima e embaixo. Damo-nos 3-5 minutos de prazer em dançar, de se mexer, de mover os espaços interiores e exteriores, deixando-os dançar...

#### 10

Na última etapa fechamos os olhos e pensamos em uma pessoa especial para nós, alguém vivo ou não, uma pessoa preciosa, que amamos, alguém que temos saudade, alguém que queremos agradecer, alguém que queremos abraçar, tocar, ficar perto. Com uma música suave (que os participantes podem escolher), vamos dançar para esta pessoa, dedicando os nossos movimentos, a nossa dança, para ela, mandando os nossos sentimentos mais profundos que temos por esta pessoa, através da nossa dança, do dentro para fora, imaginando que estamos a dançar com ela.





## Sugestões de faixas sonoras ou musicais:

- → água: Charming Ocean sounds. Pt.01- Sleepy John
- → água: Ocean Waves Gently Rolling Wave- Nature Sounds
- → terra: floresta Bird Song The Sound of Happiness
- → vento: Strong wind blowing through trees
- → Gaivota Amalia Rodrigues
- → Cartas de amor (Love letters) Roberto Carlos

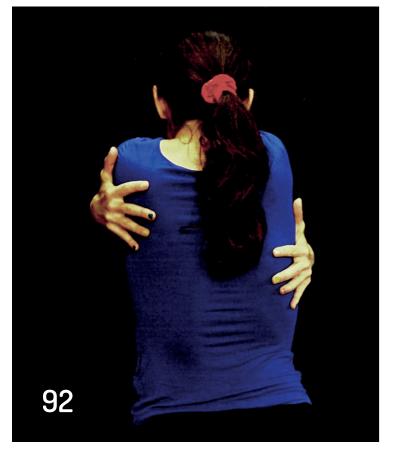
















### CIMENT Ш RA9 A S ليا $\triangle$ ÊNCIA $\triangle$ Ш Ш R



(...) ninguém está em todos os lugares e ninguém é responsável por fazer tudo, mas temos a responsabilidade de fazer o que podemos e temos a responsabilidade de estar em nossos lugares construindo laços, construindo conexões, hiperespaços... (...) fazendo os tipos de conexões que conformam nosso cosmopolitismo. Então, não é um cosmopolitismo que vem de cima, mas uma espécie de cosmopolitismo por estar em nosso lugar e fazendo lugar uns com outrxs e conectando lugares. Não é uma questão de se restringir ao local, como se estivéssemos cercados por paredes, mas uma questão de laços, de lançar e apanhar laços lançados por outrxs para atar o que precisa ser atado a fim de viver bem como seres terrestres."

Donna Haraway

#### REFERÊNCIAS, PISTAS, NUTRIÇÕES

- → HARAWAY, Donna. Staying With The Trouble, Duke University Press, 2016.
- → BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber da experiência, Revista Brasileira de Educação, jan-abr, número 019, Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Educação São Paulo, Brasil, pp. 20-28, 2002.
- → https://www.n-1edicoes.org/textos/132 | Ficar com o problema de Donna Haraway. Conversa entre Donna Haraway sobre seu livro "Ficar com o problema" e sua tradutora para o espanhol Helen Torres, in. Pandemia Crítica, n-1 edições, 2020.
- → https://laboratoriodesensibilidades.wordpress. com/2012/12/19/como-viver-so-palestra-com-peterpal-pelbart-video-do-4o-seminario-vida-coletivaseminarios-internacionais-para-a-2 | Como Viver Só de Peter Pál Pélbart, in. VIDA COLETIVA - Seminários Internacionais para a 27ª Bienal de São Paulo. Vídeo e a transcrição integral da palestra realizada em 4 de agosto de 2006.









#### COORDENAÇÃO E PRODUÇÃO DE CONTEÚDO

JULIA SALEM é nascida em 1982, São Paulo-Brasil e graduada em Comunicação das Artes do Corpo na Pontifícia Universidade Católica PUC-SP, em dança e performance. É residente em Lisboa há 5 anos e mestra em Comunicação e Artes na UNL. Colaborou com Rose Akras (BR/HOL), Daniela Dini (BR), Maristela Estrela (BR), João Fiadeiro (PT) e Gustavo Ciríaco (BR/PT). É co-autora de Travèssa (2011), Intaura\_ação (2015) e In\_screver (2016). Concebeu e criou com Ana Correa Procedimentos para Encontrar-se (2019) apoio da Fundação GDA. É integrante da Apneia Colectiva Associação Cultural, composta por Carlos Oliveira, Andresa Soares, Ana Trincão, Tiago Gandra, Carlota Lagido, Vânia Rovisco e Elizabete Francisca, artistas que colaboram entre si e investigam outras formas de criação, produção e circulação em dança. O projeto Cadeia de Transmissão do coletivo foi apoiado pela CML-FES/ Projetos Culturais e Dgartes Apoio a Projetos- Criação eEdição-2020. Como arte-educadora desenvolveu o currículo de dança e lecionou no E.M e E.F na Escola Waldorf São Paulo (2007-2015). Deu formação de Dança e Práticas Somáticas para agentes comunitários/Projeto Recreio nas Férias da Prefeitura de São Paulo pelo Instituto Tomie Otake, São Paulo/BR (2008/2009). Deu formação de Artes Corporais para professores de Educação Física (Curitiba-BR) e fez a elaboração e editoração do material didático pelo Núcleo de Projetos/Instituto Sidarta ( SP/BR) Um olhar sobre o corpo: autoestima e diversidade -Projeto Real Beleza Rexona Ades patrocinado pela Unilever Brasil- inclusão de adolescentes de bairros sociais (2009-2010). Deu oficinas Corpo e Espaço ministrada por Núcleo de Garagem para adultos de todas as idades em Sesc Belo Horizonte, (2012) e Sesc Belo Horizonte (2014), Sesc Santo Amaro (2015) São Paulo, BR. Ministrou oficinas Meu gesto, Nossa Dança para alunos do primeiro ano de graduação em Pontificia Universidade Católica de São Paulo (2016). Deu oficinas de Artes Integradas para crianças e seniors em Minde, Loulé (PT), Santiago (CH) e na Penha sco em Lisboa (PT) pelo projeto Entre Cães e Lobos de Gustavo Ciríaco (2018-19). Deu aulas AECs de Artes Corporais para alunos do Ciclo I da Escola TEIP em Campo de Ourique/Lisboa (2018). É cooperadora da PENHA SCO\_arte cooperativa, onde realiza programação de artes performativas, de cursos e formação e gestão de projetos (Lisboa, PT).

JOANA LEVI (Rio de Janeiro, 1975) é performer, encenadora e dramaturgista. Vive em Lisboa desde 2017. É formada em Filosofia/USP e mestra em Filosofia-Estética/FCSH-UNL. Sua criação mais recente, "Rasante", estreou no Festival Alkantara 20'. Nos últimos 10 anos tem se dedicado a projetos experimentais e colaborativos que forjam uma cena atravessada por diferentes linguagens (da performance ao teatro, da dança ao pensamento filosófico) e que evocam relações de tensão do tipo centro-periferia expressas em contextos e conflitos urbanos, (pós)coloniais e de gênero. Recentemente, colaborou com Carlota Lagido, Sónia Baptista, Rita Natálio, Gustavo Ciríaco, Julia Salem, entre outros. Anteriormente, no Brasil, destacam-se suas criações: "Museu Encantador" (Prêmio Funarte Redes Artes Visuais) em colaboração com Rita Natálio; "Rózà" (Prêmio Zé Renato de Teatro-SP), com Martha Kiss Perrone; e "In\_Trânsito", (Prêmio Montagem Cênica-RJ), com Isabel Penoni/Cia Marginal. Há vinte anos desenvolve pesquisa sobre as relações entre corpo, processos da imaginação, experiência perceptiva-sensorial e dramaturgia; desde então ministra cursos para artistas e não artistas de todas as idades. Desenvolveu sua pesquisa pedagógica em diversos contextos. Em Portugal foi educadora de teatro (AECS) para alunos do Ciclo I da Escola Básica de Algés (2019-2020). No Brasil, participou do programa de Cultura do Banco do Nordeste (2011) com uma série de oficinas para crianças e adolescentes no Ceará-BR. Foi artista orientadora do Projeto Ademar Guerra (2011), voltado para grupos de teatro amador do interior do estado de São Paulo / Sec. Cultura Estado/SP. Foi coordenadora e arte-educadora (1999-2001) do Programa de Teatro para população de rua em abrigo municipal do Rio de Janeiro. Foi artista orientadora do Centro de Ação Teatral da Maré/RJ (2000-04), voltado para adolescentes e crianças.

#### DOCUMENTAÇÃO

FRANCISCA VEIGA (1986, Vila Praia de Âncora, extremo norte de Portugal). Licenciou-se em Som e Imagem na ESAD das Caldas da Rainha e continuou o seu percurso académico na Faculdade de Belas Artes, em Lisboa no Mestrado de Arte Multimédia - Especialização em Fotografia. Fundou e Integrou desde 2015 até 2019 o FiM Colectivo, e parte do seu trabalho neste projecto foi direcionado para criação de oficinas para crianças, tendo ministrado oficinas em instituições e festivais como o Museu da Imprensa (Porto), HANGAR Centro de Investigação Artística (Lisboa) e o Encontro Gigantes Invisíveis (Ovar). Artista visual, expõe o seu trabalho desde 2010, e participou de individuais e coletivas em Portugal, Brasil e Moçambique. Atualmente integra a cooperativa artística PENHA SCO\_Arte Cooperativa, com sede em Lisboa, na Penha de França, onde participa no desenvolvimento projectos de produção / difusão artística e cursos I oficinas para as escolas da região (em parceria com a Junta de Freguesia) e para a comunidade local. Colaboradora no projecto Educar a Sorrir, dinamiza a atividade de Ateliê no agrupamento de escolas de Carnaxide desde Outubro de 2019.

EVA MARQUES (Lisboa, 2000). Artista e fotógrafa. No secundário, estudou na Escola Artística António Arroio na área de Design de Comunicação. Tirou a Licenciatura de Fotografia na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, participando em algumas exposições durante o percurso académico. Estagiou com a PenhaSco, cooperativa de produção e difusão artística, envolvendo-se com os projetos Almanaque Alqueive e Re\_integrarte.

#### ARTISTAS CONVIDADOS

ANDRESA SOARES (Lisboa, 1978). A sua formação dividiu-se entre as artes plásticas e a dança e, desde cedo, iniciou a sua atividade como criadora nas artes performativas tendo até então realizado mais de 20 criações. O seu trabalho cruza várias áreas artísticas procurando atravessar livremente o uso da palavra, do movimento, da imagem, do som, da presença do público ou a consciente anulação de uma destas partes, utilizando o constrangimento como a demanda que a formulação do projecto motiva. Nos seus

trabalhos faz também a criação dos textos que os integram. Como performer/intérprete trabalhou em dança, teatro e cinema com José Laginha, Luís Castro, Nuno M. Cardoso, Ricardo Aibéo, Michel Simonot, Vera Mantero, Maria Ramos, Bruna Carvalho, BLITZ - Theatre Group, Patrick Mendes, Pierre Coulibeuf, Emily Wardil, entre outros. O seu trabalho tem sido apresentado em Portugal, Alemanha, França, Espanha e Brasil. Em 2002 funda a Máquina Agradável que co-dirigiu com Lígia Soares até 2014. Actualmente integra o coletivo Apneia Colectiva (https://andresasoares.wixsite.com/andresa-soares).

DANIEL V. MELIM nasce em Portugal em 1982. Vive e trabalha em Lisboa. Interessa-se pelas dimensões afetivas, históricas, coletivas, ecológicas, espirituais e curativas da criação. Reparte o seu tempo entre a sua obra de autor (artes plásticas, música) e o seu trabalho com pessoas. Tem formação académica em Artes Plásticas-Pintura pela Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa (2006) e em MA Applied Anthropology and Community and Youth Work pelo Goldsmiths College - University of London (2016). Para este MA foi bolseiro Fundação Calouste Gulbenkian. Também tem frequentado formações não académicas de durações muito variáveis. Delas, destaca: meditação, yoga, butoh, contacto-improvisação, composição em tempo real (performance), teatro de improviso, trabalho com voz, método Louise Hay e design de eco-aldeias. Foi finalista do Prémio EDP Novos Artistas 2007, vencedor do Prémio Fidelidade Mundial Jovens Pintores em 2011 e shortlister do projecto mundial 100 Painters of Tomorrow (Thames & Hudson, 2014). Tem desenvolvido projectos artísticos em Portugal, Espanha, Brasil, Alemanha e Reino Unido. Colaborou vários anos com o serviço educativo do Centro de Arte Moderna da Fundação Calouste Gulbenkian (actual Coleção Moderna) e com escolas de arte privadas em Lisboa. Está representado em várias coleções, públicas e privadas.

GUSTAVO CIRIACO (Rio, 1969). Coreógrafo e artista baseado entre Lisboa e Rio. Com formação em Ciências Políticas, Gustavo tem desenvolvido um conjunto multiforme de obras que transitam entre o teatro visual e a dança conceitual, passando por exposições vivas e trabalhos site-specific onde arquitetura, artes visuais e cênicas se encontram em performances marcadas pela partilha do sensível. Suas obras foram apresentadas em importantes festivais, galerias e instituições nacionais e internacionais. Seus projetos são marcados por uma dimensão participativa e intergeracional como a sua última criação, Entre Cães e Lobos, com oficinas a sêniores e crianças. Como docente foi professor do Fórum Dança, da UFRJ, da UniverCIDADE, da Escola Angel Vianna, Escola de Dança de Fortaleza, além de inúmeros oficinas em Taipé, São Paulo, Paris, Saigon, Valparaíso, Cidade do México, entre outros.

PAULA DELECAVE (1975) nasceu no Rio de Janeiro e reside em Lisboa. É ilustradora, designer e atriz. Licenciada em Comunicação Visual na Pontificia Universidade Católica, em Teatro na Casa das Artes de Laranjeiras, (Rio de Janeiro) e pós-graduada em Livro Infantil, Pontificia Universidade Católica, Lisboa. Utiliza a colagem como linguagem gráfica. Ilustrou os livros O Avô tem uma borracha na cabeça (Porto Editora, 2020), Que aventura ser Matilde (2015), textos de Rui Zink e Quando João ficou sem palavras, de Ana

Helena Rotta Soares (2017), Rio de Janeiro. Como designer trabalhou muitos anos na Zot Design, especializada na publicação de livros de artistas, em Portugal foi responsável pelo design dos livros Desenhos Efémeros, de António Jorge Gonçalves, Øcre e Øbsidiana, livros-disco de Filipe Raposo e YPSC\_Transduction da dupla Yola Pinto e Simão Costa. Colabora com a Companhia de Actores, na cenografia do Concurso Fala-me disso. Seu trabalho na exposição Favelité (Ano do Brasil na França 2005) - mostra sobre a favela na estação RER Luxemburgo - ganhou menção honrosa na Bienal de Design Gráfico, 2008. (SP).

YAEL KARAVAN - Premiada performer, bailarina e diretora Israelense/Britânica. Vive em Lisboa. Especializada em Butoh, Karavan combina fortes elementos visuais com dança, mímica, teatro físico e visual, frequentemente em um contexto específico ao local- site specific. Yael explora linguagens artísticas combinando diversas influências culturais, explorando maneiras de agir e reagir à questões sociopolíticas prementes. Ao longo do seu percurso criou diversas peças para palco, site specific, para museus/galerias por vários países incluindo múltiplos projetos comunitários. Em 2009 criou a sua companhia the Karavan Ensemble e desde 1999 ensina ao redor do mundo, no Forum Dança- Pacap3 e na Universidade Nova de Lisboa.

#### PARCERIA

VIA HOMINIS é uma cooperativa de solidariedade social que estabelece parcerias e cooperação com projetos nas áreas de saúde e envelhecimento, bem estar e humanização dos cuidados em instituições de ensino da Saúde e Serviço Social. Desenvolve projetos artísticos e de mediação cultural com enfoque na humanização, empoderamento e combate ao isolamento e estigma social das pessoas mais velhas, tanto com parceiros de intervenção social como com parceiros artísticos. Trabalha em cooperação e parceria com diversas estruturas, entre elas a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, o Hospital Universitário de Coimbra, a EAPN - European Anti Poverty Network, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, o Instituto Superior de Serviço Social do Porto e o Teatro São Luiz. No projeto Re\_Integrarte ofereceu uma formação aos participantes, que contou também com as palestras de Marta Castro e o Henrique Silva e, mediou, a relação dos artistas com as instituições, profissionais da saúde e utentes.

Cooperados no Re\_Integrarte II: Amélia Martins (1974), licenciada em Serviço Social, Pós-Graduada em Arte Terapia no Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Doutorada em Psicologia Cognitiva na FCEUP - Universidade de Coimbra, formadora em Snoezelen e Humanitude; Rosa Melo (1961), Professora adjunta na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, formadora, consultora e coordenadora de Investigação em Humanitude; Rafael Alves (1985), licenciado em Enfermagem, Mestre em Geriatria e Gerontologia ESSA - Universidade de Aveiro, exerce em psiguiatria geriátrica, formador e consultor sénior em Humanitude, promotor e gestor de projetos de mediação cultural; e Afonso Pimentel (1969), Licenciado em Gestão de Empresas no Instituto Superior Economia e Gestão, formação avançada em Gestão de Negócios Internacionais é gestor, formador e consultor na Via Hominis.



A equipa da Cooperativa PENHA SCO agradece a todas as pessoas que participaram deste projeto e as instituições que o apoiaram tornando possível a realização do Segundo Volume desta Enciclopédia de Práticas Poéticas.

Gostaríamos de agradecer especialmente aos utentes e profissionais do Centro Paroquial e Social de São Jorge de Arroios, aos residentes e profissionais da A-80 Residentes Saúde Sénior e, por fim, aos residentes e profissionais da Quinta Alegre, Santa Casa da Misericórdia, que deram vida às práticas dos artistas.

Criação e Produção



Patrocínio, Financiamento e Apoio













