

“S

e numa balança dois pesos se equilibram estagnando, o que os fará mover? O peso de uma semente. Ela encerra em si o potencial, a origem e a reprodução da vida. É o princípio de todo o movimento. Com a medida certa de esforço, esse peso – medido em apenas miligramas – recai sobre a terra e transforma-se em vida e forma, ao longo do tempo”. *Marina Nabais*

Poderá existir movimento sem esforço? O que acontece se nada fizermos? Não será esse impulso interior a única forma de combater a inércia dos corpos?

Numa primeira análise, pensar-se-á como correlativo de esforço o seu resultado. Somos levados a pensar que uma quantidade grande de esforço gera uma grande quantidade de movimento. Tomemos este pressuposto como metáfora da vida: obtém-se mais com mais esforço e quanto mais nos esforçamos maior é a recompensa que recebemos. Tem sido assim numa sociedade que luta incessantemente pelos seus valores materiais, dedicando-se a horas consecutivas de energia despendida. A busca do conforto, a acumulação, a mais-valia. A procura por cada vez mais, pela satisfação que transborda, que escorre em doses desmedidas de insalubridade. Em quantas partes cabe o desperdício? Quanto deste esforço é também ele esforço? Que paradoxo é este que gera o quê?

Ao contrário, esta peça, a partir de uma nova poética do esforço, amplia as possibilidades do movimento: peso, tempo, espaço e fluxo reconfiguram-se a partir de novas explorações somáticas. O contacto prolonga a ação, a gravidade gera ímpeto, a deslocação reeduca-se, o *momentum* potencializa o gesto. Com base na materialidade que nos enforma, novas estéticas têm em consideração a sua propriocepção e anatomia. O corpo deixá-se cair e é junto à terra que se transporta dócil. É na terra que a semente se transforma “em vida e forma, ao longo do tempo”.

O *Peso de uma Semente*, de *Marina Nabais*, é a dança como metáfora de vida onde o esforço não mais é desmedido. Vida que prescinde de uma herança “pesada” e “volumosa”. A leveza levada à sua mais alta potência, da natureza da contem-

PESO

**JUNTO À TERRA, O CORPO
TRANSPORTA-SE DÓCIL**
**DOWN ON THE GROUND, THE
BODY IS SENT OFF, DOCILE**

MARINA NABAIS

QUINTA 14 | 15H00 | SEXTA 15 | 22H00 | PEQUENO AUDITÓRIO DO CCVF

plação e do equilíbrio. Uma obra “... que parte da depuração do espaço do corpo, do espaço sonoro e do espaço cénico para explorar o paradoxo entre esforço e inércia”. Criado numa colaboração estreita entre diferentes linguagens e artistas, o espetáculo desenvolve-se em dois momentos: um prólogo, criado e protagonizado por um grupo de jovens da região norte - uns na interpretação, outros na conceção e confecção dos figurinos (o que é que os seus corpos têm a dizer sobre a temática?), e um solo de dança, interpretado pela própria coreógrafa. Da semente nasce a vida, e com ela o movimento.

“If two people are perfectly balanced on a seesaw, what might make them move?” The weight of a seed. A seed in and of itself embodies the notion of potential, origin, and the reproduction of life. It is the principle of all movement. With the right amount of force, this weight – measured in mere milligrams – falls to the ground and becomes transformed into life and shape over time.” *Marina Nabais* Is there such a thing as movement without force? What happens if we do nothing? Might this internal impulse be the only way to do battle with the inertia of the body?

At first analysis, the answer might be thought to come from a correlative of force and its result. We are led to believe that a great amount of force generates a great amount of movement. We take this presupposition as a metaphor for life: you obtain more with more effort, and the more we exert ourselves the greater the reward we receive. This has been the case in a society which struggles continuously to obtain material things, dedicating hours on end and all types of energy in the search for comfort, the accumulation of goods and things of worth. It is the ever increasing search for overflowing satisfaction, doled out in heaping, unhealthy doses. How much

SEMENTE



© Silvia Magalhães

DE



© Sandra Barros

Direção Artística, Coreografia e Interpretação
Marina Nabais | Acompanhamento **Silvia Magalhães** | Espaço Sonoro **Simão Costa**
 Interpretação do prólogo **Anabela Veloso, Bruna Martins, Helena Freire, João Abreu, Laura Marques e Marta Ferreira** | Cenários e Figurinos **Marta Carreiras** | Figurinos do prólogo **Marta Carreiras com Turma do 11º ano do Curso Técnico de Design de Moda - Escola Profissional Cenatex** | Desenho de luz **Cláudia Rodrigues**

Dramaturgia **Manuela Pedroso** | Consultoria Artística **Luca Aprea** | Imagem **Diogo de Calle** | Produção **A menina dos meus olhos, associação cultural** | Coprodução **Centro Cultural Vila Flor, Teatro Maria Matos** | Agradecimentos **Ágata Madillo, Catarina Alfaia, Lia Marques, Judite Dias, Tânia Fontinha**

Duração 60 min. s/intervalo
 Maiores de 12 anos

waste will there be? How much of this effort is also an effort in itself? What type of paradox is generating what?

To the contrary, this piece takes off from the new poetics of effort and broadens the possibilities for movement: weight, time, space, and flow are reconfigured out of new somatic explorations. Contact prolongs the action, gravity generates the impetus, moving about finds new learning, the momentum gives new potential to gesture. Based on the materiality which shapes us, new aesthetics take into consideration the notions of stance and balance, and anatomy. The body allows itself to fall and it is when lying on the ground that it is sent off, docile. It is in the ground that the seed is transformed “in life and in shape, over time.”

The Weight of a Seed, by Marina Nabais, is dance as a metaphor for life where effort is no longer doled out unmeasured. Life dispenses with its “weighty” and “volu-

minous” inheritance. Lightness is raised to its highest potential for the nature of contemplation and equilibrium. This is a work which “takes off from a cleansing of the body space, the sound space, and the stage space in order to explore the paradox between effort and inertia.” Resulting from multiple artistic interchanging, the performance unfolds in two parts: a prologue, a group piece resulting from artist-in-residence sessions held with teenagers (what might their bodies have to say about the topic?), and a dance solo, starred by the choreographer herself. Life is born from a seed, and with it, movement.