# Levar as Cores onde façam falta Conversa a Dois #1 / Escola Nómada Marta Wengorovius (MW) com Nuno Pimentel (NP)

A primeira conversa é a de um geólogo na procura de respostas para esta minha intuição que o *Um, Dois e Muitos* se manifesta em todas as coisas vivas. O Nuno procurou então na Geologia *Detalhes Significativos* onde poderia se expressar o *Um – o singular*, o *Dois - a cumplicidade* e o *Muitos - a comunidade*.

## (PARTE DOIS)

MW – Que imagem geológica terias então para este movimento do Muitos?

**NP** - Depois de olhar o Tempo como unitário e as forças terrestres como dualistas, podemos pensar que ao longo do tempo essas forças actuam permanentemente, em cada lugar, mas em sentidos opostos. A multiplicidade seria então cada lugar, mais o outro à direita, o outro à esquerda, um outro mais adiante e outro ali atrás. Ou, pensando na superfície terrestre, os lugares que se ajustam entre si em todas as direcções, as quatro cardeais e todas as outras entre elas. Como se cada lugar fosse uma pessoa e a paisagem fosse uma multidão, uma multitude de lugares que, no seu conjunto, constituem aquilo que vemos à nossa volta. O nosso mundo somos nós e todos os outros, o nosso mundo é este ponto em que tenho os pés... e todos os outros. Eu escolho onde estou e para onde olho, onde estou e o que busco em meu redor, pessoas ou lugares. Assim nos balançamos pelo Muitos, ora aqui ora ali, ora só, ora em grupo.

MW - Isso traz-me outra pergunta, qual é o papel da pausa na Geologia?

NP - Voltamos ao Um do tempo... Na Música, as pausas são os pequenos intervalos de tempo sem música, ou mais exactamente sem som... já que as pausas fazem parte da própria música. Mas se pensarmos bem, uma música, ou a sua partitura, são intervalos de tempo bem definidos, com princípio e fim... separados por enormes intervalos (minutos, horas, dias) de silêncio, ou ausência de música. Por isso, ao contrário do que possamos pensar, as pausas são a regr e não a excepção... e a peça do John Cage (4'38") faz-nos pensar nisso mesmo. Na Geologia, nós "vemos" ou "lemos" a passagem do tempo, pelos sinais que ele nos deixa, pelo chamado registo geológico" do tempo. Estamos a falar das rochas, afinal o único objecto palpável a que podemos aceder, para nele ler o tempo. Ora, também as rochas são objectos finitos e que nos contam histórias de tempos finitos, como uma partitura. Entre uma e outra rocha ou camada ou "acontecimento geológico", o que mais temos é a ausência de registo, são as tais longas pausas entre uma e outra partitura. E dentro de cada partitura temos algumas breves pausas, como certamente as temos no interior de cada rocha, subtil e fazendo parte intrínseca dela. No fundo, é um pouco como um livro, em que as páginas se sucedem - e a Geologia é muitas vezes comparada ao Livro da História da Terra. As páginas, ou a nossa leitura delas, dão ideia de continuidade... quando na realidade quem as escreveu passou longos períodos parado, a pensar, sem escrever, talvez três ou quatro dias entre uma página e a seguinte... e dentro de cada página alguns minutos para reflectir... Sim, o tempo é contínuo, mas não o modo como o pontuamos, com sons, letras, rochas, movimentos, respiração, danças a dois ou bailes a muitos. E as pausas, imensas, estão sempre lá.

MW - Estou com vontade de fazer mais uma pergunta...Não há realmente pausa mas sim um tempo em que nada parece se manifestar e o que há é uma lentidão mais ou menos extensa, não é assim ?

NP - Deixei passar umas semanas antes de responder a esta última pergunta. Semanas em que nada aconteceu ? Em que não pensei ou não existi? Não, apenas um tempo em que não me manifestei ou não deixei registo. Assim funciona a Terra também... As aparentes pausas, o tempo de que não conhecemos sinais ou registos, correspondem tão-somente a fases em que os processos foram muito lentos e imperceptíveis ao nosso olhar. Entre cada camada sedimentar e a seguinte, tivemos a tal enorme pausa, a tal lentidão em que tudo continua a acontecer, o sol a nascer e a pôr-se, o vento a soprar, o mar a ondular e a espraiar-se. O mundo a funcionar, mas sem nos deixar sinais visíveis, apenas o rumor longínquo desse tempo elidido. Assim é também a nossa própria biografia, por exemplo: sempre repleta de acontecimentos importantes, mas muito mais cheia de omissões, porventura do que até terá sido mais profundo e intenso... Assim é o Tempo, uno e contínuo, sem intervalos. E que nos leva pela mão, que nos leva a estabelecer diálogos entre forças que desconhecemos, que nos leva a comungar profundamente com o que nos rodeia... *Um, Dois e Muitos*.

## Exercícios da Décima Sétima Aula Debaixo das Árvores

**Casa da Cerca-** Centro de Arte Contemporânea, Almada Marta Wengorovius e Nuno Pimentel, 29 de Janeiro de 2020

## Exercício nº1

Sentir o nosso lugar

Lugar — Miradouro ou lugar com vistas amplas para uma paisagem Duração: +/ 30 minutos

## 1. Olhar a Paisagem

O que vemos? Todos vemos o mesmo? Para onde vão os nossos olhos... e com eles os nossos pensamentos? O que há natural e o que é construído? E o que á a Natureza ou a Paisagem, no meio de tudo isso?

Olha para a paisagem à tua frente. Agora olha outra vez, com tempo, para perceberes o que ali está, que formas tem, o que são essas formas...

#### 2. Desenhar

Desenhar é escolher de uma visão total, a 360º, um pedaço... e dele destacar alguns elementos que representamos nuns traços apressados... O que escolhemos para desenhar, e porquê ? Desenha o que estás a ver... Não podes desenhar tudo, por isso vais desenhar partes do todo, aquilo que quiseres, aquilo a que deste atenção, aquilo que quiseres mostrar...

#### 3. Pensar

Cada pessoa fez um desenho diferente... e no entanto todos tinham à sua frente (ou à sua volta) a mesma realidade, o mesmo mundo, as mesmas vistas...

De tudo o que tinhas à tua frente ? O que desenhaste.... e porquê ? Ohha para os outros desenhos, o que está lá representado ou figurado... e porquê ?

#### 4. O Sol e a Terra

A paisagem que vemos é o resultado de uma longa evolução, que durante milhões de anos e sem ninguém para ver, foi moldando a superfície terrestre. Esse trabalho de moldagem é o resultado da contínua e lentíssima inter-acção entre duas forças: a força interior do calor da Terra, que empurra, puxa, levanta e constrói, tal como um Arquitecto; e a força externa do Sol, que faz haver chuva e vento que irão escavar, moldar e esculpir as formas do relevo terrestre, tal como um Escultor (www.researchgate.net/publication/334263560).

## Exercício nº2

## Dourado – Fio de Prumo

Duração +- 15 m

Podes fazer este exercício ao ar livre ou abrindo uma janela de casa ou saindo para a varanda, a única condição é não existir um vidro que nos separe do sol.

De qualquer forma, podes sempre imaginar que estás num jardim, procura onde está o sol, observa se há nuvens, como está o dia, encontra a tua posição vertical de frente para o sol. Imagina-te um Fio de prumo — os teus pés em direcção ao centro da terra e a tua cabeça em direcção ao sol.

Procura um lugar calmo e tranquilo no jardim, real ou imaginário, para fazeres esta prática. Vira o corpo para o sol. Em pé, com o rosto voltado para o sol, com as pernas separadas à largura das ancas e, sempre com os olhos fechados, começa a movimentar lentamente a cabeça, com o queixo ligeiramente levantado, apontando de um ombro para o outro. Aproveita este sol; respira com calma e profundamente.

Repara se o teu corpo está relaxado, se os teus ombros estão relaxados, não penses em nada. Repara se está mais peso na perna direita ou na esquerda, sente como estás a perceber o movimento, não o interpretes, sente. Passados alguns minutos, esfrega uma mão na outra para as aquecer, e poisa sobre os teus olhos fechados. Depois de pousares as palmas das mãos nos olhos, leves como as mãos fossem de penas, vira-te agora de costas para o sol. Os teus dedos estão relaxados e apoiados na testa. Não deixes entrar nenhuma luz. Deixa agora o sol banhar a tua nuca sempre com os olhos fechados debaixo das tuas mãos: Vês tudo escuro? Tudo **preto**? Ou ainda vês algumas manchas de outras cores? Ou está tudo escuro e a ficar lentamente mais escuro... Repara na cor e vira-te novamente para o sol. Tira as mãos dos olhos e sem abrir os olhos repara na maravilhosa surpresa que é esta cor **laranja**.

E agora recomeça o exercício. À medida que o repetires vais verificar que a qualidade do **preto** (do escuro) melhora cada vez mais; assim, aproveita este descanso preto e o saboroso clarão **laranja**. Sempre que repetires o exercício, o **laranja** será cada vez mais intenso, quase **dourado**. Vamos agora visualizar um fio, um fio **dourado** – um fio de prumo. Inspira o ar pelo nariz, sente como o ar expande todo o corpo e se passeia entre todas as articulações; o ar circula entre os discos da coluna; cria espaço, é nesse espaço vertical que passa o fio **dourado** - o fio de prumo. À quarta vez que repetires o exercício, entorna este **laranja-dourado**, imaginando-o a percorrer a tua vertical, a tua coluna; e deixa-te invadir por este movimento que liga o sol, a tua coluna e o centro da terra. Este **dourado alaranjado** activa o nosso sistema nervoso central, e a verticalidade, este fio de prumo, e um sorriso comunicam com o nosso cérebro e fazem-nos sentir aqui e agora. Cada pessoa pode concluir o seu exercício quando achar que encontrou o seu **preto** e o seu **dourado - laranja** de hoje.

\* Em dia sem sol também é possível fazer o exercício procurando no céu o sítio com mais luminosidade, mas é feito com os olhos abertos e piscando os olhos, movimentando a cabeça de um lado para o outro. Deve-se evitar o período máximo de sol, entre o 12 h e as 14 h.

Exercício desenhado partindo da experiência proposta por Sylvia Lakeland, e os monges tibetanos de Exercícios para os Olhos e do diálogo com o geólogo Nuno Pimentel.

## Exercício nº3

# O Som do Tempo

Lugar — Bosque ou lugar mais recolhido Duração: +- 20 minutos

#### 1. O Fio do Tempo

O que é o tempo... Sabemos do nosso dia, dos dias que passaram, dos anos que recordamos, dos séculos de História que lemos, da Pré-História milenar de que ouvimos falar... E lá mais para trás, aconteceu o Tempo da Terra, milhões de anos, longuíssimos e inimagináveis... E nós, aqui e agora, nestes segundos neste lugar...

#### 2. O Silêncio

De olhos fechados, faz silêncio em ti. Ouve apenas o que tens dentro de ti, adormecendo os outros sentidos e apurando a audição.

#### 3. UM - O Som do tempo

Procura, à tua volta, sentir o que é o "pano de fundo sonoro" que te envolve e que continuamente flui em teu redor... O vento, o marulhar das ondas, as folhas das árvores, os carros ou fábricas ao longe... Sentir esse contínuo sem princípio nem fim...

#### 3. DOIS - O Som do Ar

Ainda de olhos fechados, ouve e sente o som da tua respiração... Inspirar e expirar, entrar e sair, abrir e fechar, subir e descer...

#### 4. DOIS - Pêndulo

Continua centrado na respiração e acompanha com um suave balancear do corpo. Levanta-te, abre os olhos, balanceia-te, com o corpo e com os braços. Sente a verticalidade, o Fio de Prumo, em torno do qual oscilamos e nos equilibramos.

#### 5. DOIS - Dança A

Ao som de um Tango que se começa a ouvir, balanceia e procura um par. A dois, balanceia, baila, paira no espaço.

https://www.youtube.com/watch?v=8XywTdT2NQQ

## 6. MUITOS - Dança B

Acabada a primeiro música, na segunda procura outro par para bailar... Durante essa segunda música, olha em redor e procura momentos de troca de par, que acontecerão naturalmente, aqui e ali... entre muitos... entre todos...

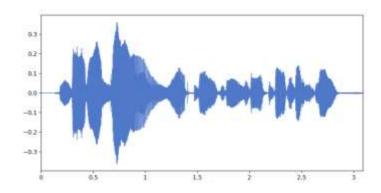
https://www.youtube.com/watch?v=dr\_Dm8\_sJNc

## O LUGAR

Um espaço aberto, com árvores, algum vento, com ou sem pássaros, ao longe outros sons, de pessoas, da cidade, de animais.

De pé, olhar em volta, para o ar... e fechar os olhos.





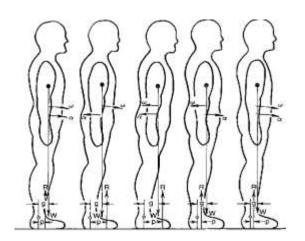
## OS SONS

Os sons vão surgindo ao longo do eixo do tempo. Cada um tem o seu timbre e intensidade próprios. Podem ser regulares, cadenciados ou aleatórios.



## RESPIRAR

Respiramos 20.000 vezes por dia. Inspiração e Expiração, dois movimentos contrários, dois sons complementares. Marcar o tempo com duas côres.



## O PÊNDULO

A verticalidade do corpo corresponde à linha recta que nos une ao Centro da Terra, o centro de massa que nos atrai e nos fixa. Balançar, como um pêndulo invertido, com os pés fixos no chão, é jogar com o afastamento temporário a essa linha terrestre.





# A DANÇA

Respirar: Um - inspirar, Dois - expirar. Balancear: Um - para lá, Dois - para cá. Encontrar o seu par: Um - balancear, Dois - dançar. Procurar outros pares, Muitos pares de Dois, cada Um a balancear.