

FICHA PEDAGÓGICA

PÚBLICO-ALVO: A PARTIR DOS 4 ANOS

Dentro da cabeça

Um espetáculo de Márcia Lança



LUÇA

Sobre o espetáculo

O que acontece dentro da nossa cabeça quando pensamos, sonhamos ou sentimos? Dentro da cabeça é uma viagem sensorial e imaginativa pelo mundo interior de cada um de nós. A partir da dança, do movimento e do jogo com objetos, este espetáculo convida-nos a explorar os pensamentos e as emoções que habitam dentro de nós, atravessando estados de alegria, medo, surpresa e curiosidade. Criada por Márcia Lança, esta peça desafia-nos a dar forma ao invisível, a compreender o que nos move e a aceitar a diversidade de sentimentos que nos acompanham no dia a dia.

Palavras-chave

Imaginar

A imaginação é uma ferramenta poderosa que nos permite criar mundos dentro da nossa cabeça. Neste espetáculo, a dança e o movimento são usados para representar ideias, memórias e emoções. O espetáculo convida-nos a explorar o invisível e a dar forma àquilo que não conseguimos ver, mas que sentimos intensamente.

Movimento

O corpo pode contar histórias sem palavras. Através da dança e do gesto, podemos expressar o que está dentro de nós. O espetáculo trabalha diferentes formas de movimento para representar pensamentos, sonhos e sentimentos, convidando-nos a refletir sobre como o corpo comunica aquilo que a nossa voz, por vezes, não consegue dizer.

Emoções

Alegria, tristeza, raiva, medo. As emoções acompanham-nos a toda a hora, mas nem sempre sabemos como expressá-las. Dentro da cabeça explora a diversidade de sentimentos que surgem ao longo da vida e como eles se transformam. O espetáculo ajuda-nos a olhar para dentro e a compreender melhor as nossas emoções.

Propostas de atividades

O que se passa dentro da tua cabeça?

Pensa num momento do teu dia em que tiveste vários pensamentos ao mesmo tempo. Como eram esses pensamentos? Eram rápidos ou lentos? Felizes ou confusos? Desenha ou escreve sobre o que acontece na tua cabeça em momentos de grande imaginação ou emoção.

A dança das emoções

Escolhe uma emoção (alegria, medo, tristeza, surpresa) e tenta expressá-la através do movimento. Como se mexe o corpo quando estamos felizes? E quando nos assustam? Experimenta dançar diferentes sentimentos e descobre novas formas de comunicar sem palavras.

Conversas invisíveis

Os nossos pensamentos nem sempre são ditos em voz alta. Em pares, escolham um pensamento ou um sentimento para expressar apenas com gestos e movimentos. O outro tem de adivinhar qual é a ideia que está a ser comunicada. Como podemos “falar” sem usar palavras?

Ficha técnica

Direção Márcia Lança • **Criação e performance** Leonor Mendes e Vi Lattaque • **Performance no LU.CA** Leonor Mendes e Lucas Damiani • **Apoio à dramaturgia** Inês Gonçalves • **Acompanhamento desenhado** Dagô R. • **Cenografia** João Gonçalo Lopes • **Desenho de luz** Ana Luísa Novais e Naiana Padiã (criação), Leticia Skrycky (acompanhamento e mentoria), Gabriela Claveria (escrita sobre o projeto lumínico), matéria leve (colaboração) • **Criação musical** Ana Madureira e Vahan Kerovpyan • **Preparação de corpo** Vanessa Garcia • **Audiodescrição** Sara Anjo • **Consultoria de audiodescrição** Inês Gonçalves • **Publicação** Dagô R. e Márcia Lança • **Residências de criação** PISCINA, Estúdios Victor Córdon, Forum Dança e O Rumo do Fumo • **Direção de produção** Andrei Bessa • **Coprodução** LU.CA – Teatro Luís de Camões e Comédias do Minho • **Apoio** Câmara Municipal de Lisboa e Polo Cultural Gaivotas • **Produção** VAGAR



**Lugar para as crianças,
os jovens e as artes.**