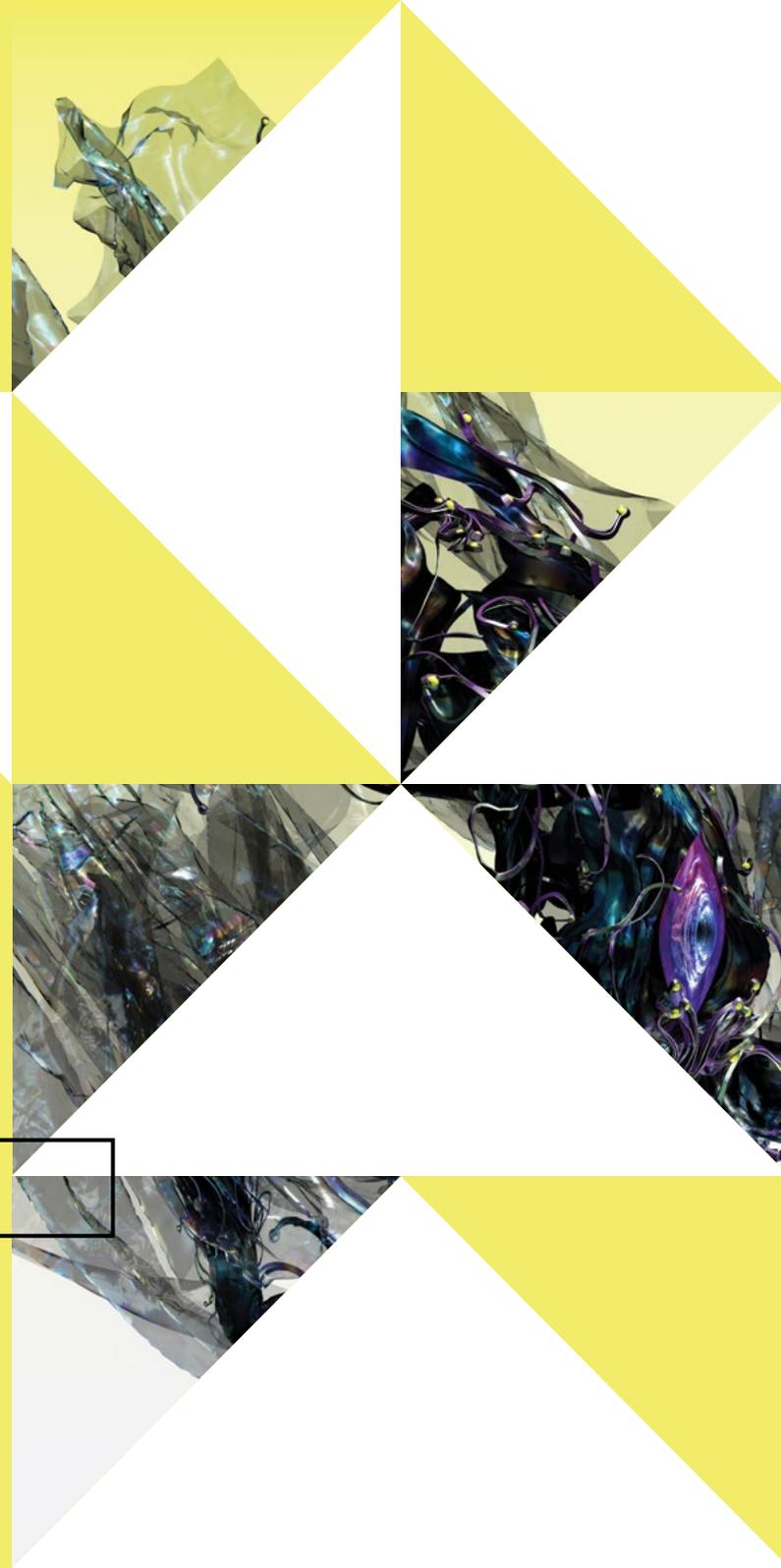


Ministério do Turismo e Banco do Brasil apresentam
BB DTVM apresenta e patrocina

Björk *Digital*

CONVITE À ATIVAÇÃO / DIGITAL / DEZEMBRO DE 2019

CCBB EDUCATIVO – ARTE & EDUCAÇÃO / JACA.CENTER





Introdução

O Convite à Ativação é uma publicação que visa prolongar as experiências proporcionadas pelas exposições realizadas no CCBB, a partir de propostas que desdobram temas e linguagens abordados em cada mostra. A partir deste convite, propomos a espectadoras e espectadores algumas reflexões relacionadas à exposição “Björk Digital”, buscando caminhos de mediação complementares à curadoria.

Inspirados pela exposição e por trechos de músicas da artista, nos perguntamos: como nomear e registrar sentimentos? As palavras que conhecemos dão conta de expressar todas as nuances de nossas emoções e humores? Que tal pensar nas palavras que usamos para partilhar com os outros tudo aquilo que sentimos?

Cenas de filmes, trechos de músicas, lembranças, cheiros e sabores podem despertar em cada um de nós emoções que nos movem — e nos co-movem. Para nos comovermos, entretanto, é preciso disponibilidade e abertura. Os antigos gregos chamavam de “patéticas” as pessoas com grande abertura às emoções. Isso, porque a palavra *pathos* se refere à experiência de passar por uma situação e se afetar por ela. Patético, então, seria alguém que se afeta com frequência pelos acontecimentos da vida.



Björk

Nascida na cidade de Reykjavík, capital da Islândia, Björk começou sua carreira musical aos doze anos, quando lançou seu primeiro álbum solo, em 1977.

Filha de um eletricitista e uma ativista ambiental, a cantora, compositora, instrumentista e também atriz passou por algumas bandas até dar início ao seu trabalho autoral, com o lançamento do álbum “Debut”, no início dos anos 1990. Desde então, a artista islandesa tem surpreendido o público a cada novo trabalho, que se estende ainda à criação e à atuação em dezenas de videoclipes que frequentemente renovam e ampliam sua identidade artística.

Depois de passar por diferentes países e continentes, a exposição “Björk Digital” oferece ao público brasileiro uma nova face do trabalho da artista, convidando-nos a mergulhar em seu universo de criação e também em nossos próprios universos pessoais.

Transformar-se

Você já parou para pensar que nossos corpos se transformam todos os dias? Diariamente, ao acordarmos, já não somos mais quem éramos antes, e assim nos transformamos o tempo todo. Se, entre os seres humanos, essas mudanças podem parecer imperceptíveis, em algumas espécies animais elas são visivelmente mais radicais.

As mariposas e borboletas, por exemplo, são criaturas que passam por impressionantes processos de metamorfose ao longo da vida.

Em linhas gerais, a existência das mariposas pode ser dividida em quatro fases: ovo, larva, pupa (ou crisálida) e adulta, quando elas finalmente ganham asas e podem voar.

Experimente observar com atenção fotografias de diferentes momentos da sua vida. Que mudanças parecem mais visíveis? Além dos nossos corpos, o que mais muda em nós, enquanto crescemos?



Às vezes nos sentimos tristes e preocupados e precisamos nos nutrir afetivamente a partir daquilo que está ao nosso alcance imediato.

Abra sua bolsa ou mochila, mexa nos seus bolsos, você carrega algum objeto que traga bons sentimentos ou funcione como um amuleto?

***“preciso parar com / hábitos viciosos /
fazer algo / que não fiz antes”***

“Need to break up / Vicious habits / Do something / I haven’t done before”

**Björk – Mouth Mantra
Vulnicura, 2015**

***“a filosofia da nossa mãe / parece areia movediça /
e se ela afundar / eu vou junto com ela”***

“Our mother’s philosophy / It feels like quicksand / And if she sinks / I’m going down with her”

**Björk – Quicksand
Vulnicura, 2015**

Qual foi a última vez que você fez uma coisa nova?

Experimente fazer uma pequena mudança no seu cotidiano:

- Um novo caminho
- Uma comida nova
- Uma música inédita aos ouvidos
- _____
- _____
- _____

Qual a trilha sonora do seu agora?

Que sons embalam a sua vida nesse exato momento?

A escuta pode ser muito potente para os processos de transformação, e isso se refere tanto à escuta interna quanto à externa.

Durante alguns minutos, tente perceber os sons à sua volta. Experimente captar alguns sons que fazem parte do seu dia: a água que cai do chuveiro, o som das árvores balançando ao vento, dos carros passando pela rua etc. Ao final do dia, ouça essa paisagem sonora e perceba como seu corpo reage a cada elemento.

Chorar

Choramos pela primeira vez ao nascer, quando expulsamos o líquido que estava dentro de nossos pulmões, substituindo-o por oxigênio. Nesse momento, o choro é sinal de dor — uma dor física. Ao longo do tempo, no entanto, essa vai deixando de ser a única finalidade do choro. Na medida em que crescemos, percebemos que o choro também pode manifestar tristeza e frustração, ou ainda servir como sinal de que alguma das nossas necessidades humanas não está sendo atendida.

Quando estamos felizes ou realizados, também somos capazes de chorar, assim como ao nos vermos diante de algo que nos emociona por sua beleza ou significado. Talvez o choro, como a música e outras linguagens artísticas, sirva para expressar emoções que não cabem em palavras.

Quando foi a última vez que você viu alguém chorar? Qual foi a sua reação? Qual foi a última vez que você chorou? Qual foi o motivo?



Há algum momento da sua vida que você gostaria de ter registrado?

Você consegue vê-lo com nitidez na sua memória?

Você costuma guardar objetos, escrever, fotografar ou desenhar?

De que formas podemos documentar um acontecimento que nos toca?

***“momentos de clareza são tão raros / é melhor eu registrar isso /
afinal, a vista é feroz / tudo o que importa é”***

“Moments of clarity are so rare / I better document this / At last the view is fierce / All that matters is”

**Björk – Stonemilker
Vulnicura, 2015**

***“remova este impedimento / minha garganta parece presa /
eu não tinha permissão / eu não era ouvida”***

“Remove this hindrance / My throat feels stuck / I was not allowed / I was not heard”

**Björk – Mouth Mantra
Vulnicura, 2015**

O que você gostaria de gritar para o mundo?

Materialize com palavras, desenhos ou usando um gravador.

Se achar necessário, apague depois.

Se você pudesse se transformar em outra forma ou outro estado que não fosse sólido, como ele seria nesse momento?

Lugar de Afeto

Dê um giro de 360°, observando atentamente o espaço onde você está.

Escolha um elemento que esteja ao alcance de seus olhos e investigue os sentimentos e afetos que esse elemento é capaz de despertar em você. Experimente se colocar no lugar deste elemento e crie uma narrativa poética, com no máximo três linhas, em que o elemento escolhido seja o narrador ou narradora da história.

Curar-se

As transformações dos nossos corpos são importantes, e não só para o nosso amadurecimento. Nossos corpos se movimentam o tempo todo também para se manterem saudáveis. Por meio de fluxos contínuos, produzimos, por exemplo, anticorpos que nos protegem de doenças, assim como metabolizamos os nutrientes presentes nos alimentos.

Um tema bastante abordado por Björk no álbum “Vulnicura” é o momento em que nossos corpos se orientam em direção à cura. Um exemplo disso é o processo de cicatrização, no qual novos tecidos vão se formando para reparar os danos de uma ferida.

Você tem alguma cicatriz da qual se lembre sempre? Que memórias ela te traz? Procure agora se lembrar de alguma cicatriz esquecida ou que já tenha mesmo desaparecido de sua pele. Que memórias se apagaram junto a ela?



Que movimentos você tem vontade de fazer em público, mas nunca teve coragem?

Transforme esses movimentos em dança e experimente realizá-los na sua própria companhia.

“sinto cheiro de declarações de solidão”

“I smell declarations of solitude”

**Björk – Lionsong
Vulnicura, 2015**

“estou dançando em direção à transformação”

“I am dancing towards transformation”

**Björk – Atom Dance
Vulnicura, 2015**

Que cheiros têm os nossos sentimentos e memórias?

Observe os objetos ao seu redor e escolha algo que possa ativar o seu olfato. Pode ser uma fruta, uma peça de roupa ou um perfume, por exemplo. A que lugares te leva o cheiro desse objeto?

Pense em alguém com quem você realmente se sente ou se sentiu conectado.

O corpo fala

Há quem diga que o nosso corpo somatiza tudo o que sentimos.

Você já parou para pensar no que o seu corpo está falando nesse momento? Experimente sentir diferentes partes do seu corpo utilizando algum dos sentidos: visão, olfato, paladar, tato etc.

Use sua intuição e arrisque uma automassagem. Toque o seu pescoço, sua pele, tente mapear no seu corpo alguns pontos que precisem relaxar!

Calendário Emocional

O calendário emocional que integra esse convite se apresenta como uma ferramenta poética para perceber as alterações do seu estado de humor durante o período de um ano.

Por meio de algumas palavras-emoções e de cores referentes a cada uma delas, o calendário pouco a pouco vai se apresentar como um reflexo dos seus sentimentos e da sua percepção diante da vida e das surpresas que ela frequentemente nos reserva.

Para usar esse calendário, imprima a página a seguir. Depois disso, use a legenda ao lado do calendário para escolher cores ou símbolos que representem as diferentes emoções vividas ao longo do ano.

Centro Cultural Banco do Brasil
SCES, Trecho 2 – Brasília, DF

Informações (61) 3108-7600

Licença de funcionamento Nº: 00340/2011 Governo do Distrito Federal /
Brasília / Distrito Federal. Validade: prazo indeterminado

cbb.com.br | cbbeducativo.com

[f/cbbbrasil](https://www.facebook.com/cbbbrasil) [@ccbb_df](https://twitter.com/ccbb_df) [@ccbbbrasil](https://www.instagram.com/ccbbbrasil)

L Livre para todos os públicos

Centro de Atendimento BB
4004 0001 ou 0800 729 0001

SAC

0800 729 0722

Deficiente Auditivo ou de Fala

0800 729 0088

Ouvidoria

0800 729 5678

Patrocínio

Banco do Brasil

Realização

Ministério da Cidadania

Centro Cultural Banco do Brasil

Programa CCBB Educativo

Arte e Educação

Idealização, Produção e

Coordenação Administrativa

JA.CA – Centro de Arte e

Tecnologia

Coordenação GeTral/Artística

Francisca Caporali

Samantha Moreira

Coordenação Pedagógica,

Acesso e Participação

Valquíria Prates

Coordenação de Gestão

Júlia Mesquita

Coordenadores

Marcio Harum (SP)

Mateus Mesquita (BH)

Pablo Lafuente (RJ)

Yana Tamayo (DF)

Coordenação de

Comunicação

Sarah Matos

Assistência de Comunicação

Guilherme Augusto

Coordenação de Design

Gabriel Figueiredo

Design

Marcio Gabrich

Assistência de Design

Artur Souza

Caio Rodrigues

Coordenação Editorial

Daniel Toledo

Coordenação Pedagógica

Amanda Cuesta (SP)

Maria Clara Boing (RJ)

Pompea Tavares (BH)

Tatiana Duarte (DF)

Produção

Camila Pires (DF)

Cauê Donato (SP)

Marianne Giuliano (RJ)

Ualace Miliorini (BH)

Produção Executiva

Alexandra Duarte

Assistente Administrativo

Gustavo Carvalho

Eduardo Pereira

Auxiliar Administrativo (DF)

Welma Cardoso Soares

Estágio Administrativo

João Delgado

Assistente Financeiro

Francescole Oliveira

Assessoria Jurídica

Oliveira Lima S.I. Advocacia

Educadores (DF)

Débora Passos

Tiago Cruz

Luana Cavalcante

Geovana Freitas

Estagiários (DF)

Amanda Ehrhardt

Bruna Martins

Cristiane Farias

Douglas Ferreira

Karoline Carvalho

Letícia Magalhães

Lúisa Severo

Mari Lotti

Giovanna Palatucci

Raiany dos Anjos

Colaboradores na Elaboração

Deste Material

Angélica Wenjun

Caio Rodrigues

Daniel Toledo

Débora Passos

Gabriel Figueiredo

Geovana Freitas

Guilherme Augusto

Janine Magalhães

João Paulo Andrade

Maria Clara Boing

Pablo Lafuente

Pompea Tavares

Raiany dos Anjos

Tatiana Duarte

Valquíria Prates

Yana Tamayo

Exposição

Björk Digital

Produção Executiva

Manchester International

Festival

