

21/01  
sex fri

22/01  
sáb sat

21:30

RIVOLI Grande Auditório

23/01  
dom sun

17:00

48h

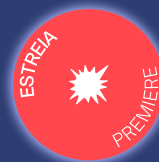
TMP ONLINE



1h30

12+

dança dance



# Instável — Centro Coreográfico & Helder Seabra Lowlands

Uma área onde a terra está próxima ou abaixo do nível do mar é chamada planície — lowlands. Lowlands refere-se também à teoria de Freud, que compara a mente a um icebergue — flutua com um sétimo do seu volume acima da água, a única parte visível.

Nesta peça para oito intérpretes, o criador mergulha abaixo do nível do mar, na “mente inconsciente”, e guia os artistas e o público numa viagem através da “sala de espera mental”, onde os pensamentos permanecem até conseguirem atrair o olhar do consciente. Ressurgem instintos primitivos (desejos, medos, vontades, crenças, ansiedades, entre outros) e impulsos mantidos à distância, não dissimulados pelos maneirismos da etiqueta para adultos. A fisicalidade ligada ao inconsciente torna-se a personagem principal; o corpo o seu recurso.

Num encontro entre pessoas num “espaço vazio”, a procura por uma essência comum poderá facilitar uma visão mais profunda da nossa vida quotidiana e da nossa identidade pessoal e coletiva.

Através de uma estética de dança e teatro de elevado nível físico e experimental, visita-se o mundo de sombra da existência, de histórias internas que se desdobram para além da linguagem e da palavra. — Helder Seabra

An area where the land is close to or below sea level is called a lowland, which also refers to Freud’s theory, who compares the mind to an iceberg—it floats with a seventh of its volume, its only visible portion, above water.

In this piece for eight performers, the creator dives below sea level, into the “unconscious mind”, and guides the artists and the audience on a journey through the “waiting room of the mind”, where thoughts remain until they manage to attract the conscious’ attention. Primal instincts (desires, fears, wishes, beliefs and anxieties, among others) and impulses kept at a distance resurface no longer disguised by the mannerisms of adult niceties. The physicality associated with the unconscious becomes the main character, and it resorts to the body.

In a meeting between people in an “empty space”, the search for a common essence may allow for a deeper understanding of our daily life and our personal and collective identity.

By means of a highly physical and experimental dance and theatre aesthetics, one tours the shadow world of existence, of inner stories that unfold beyond language and words. — Helder Seabra



© Helder Seabra

Teatro Municipal do Porto  
Rivoli ● Campo Alegre

[www.teatromunicipaldoporto.pt](http://www.teatromunicipaldoporto.pt)

Porto.

“Bem-vindo à hora da inquietação!  
É hora de relaxar e desconstrair,  
Para serenar e deixar o dia para trás.

Recoste-se e aprecie as melodias.  
Não tente entender. As notas que tocamos  
esta noite serão as únicas vindas do útero.

Eu sei que, por vezes, não tem para onde ir. É nesse  
momento que deve deixar os seus olhos conectarem-se  
com o seu Eu interior e com as infinitas profundidades do ser.

Irei manter o seu desconforto no equilíbrio certo, entre o pânico  
absoluto e a contemplação devocional.

Os armários esquecidos, empoeirados e não utilizados de  
nós mesmos serão irremediavelmente abertos  
para passear por aqui.

O que vê é o que ouve, mas o que recebe não é  
necessariamente o que vê.

Está a encontrar o que procura? Está à procura  
de alguma coisa?

Sente-se ansioso?

A ansiedade parece-se com uma comichão na parte de trás dos ouvidos?

Acha que isso vem de fora ou de dentro?

Vem de dentro.

Deixe os seus medos e siga-me com confiança. Outra vez. Outra vez. Outra vez. Outra vez.”

*Helder Seabra e Stijn Vanmarsenille*



**A Instável — Centro Coreográfico**, fundada em 1999 por Ana Figueira, trabalha na promoção da dança contemporânea, desenvolvendo atividade nas áreas da criação artística, formação e apoio a criadores, pesquisa e desenvolvimento de públicos. É um espaço vivo e informal por onde passam múltiplos criadores e intérpretes, numa lógica de incubadora de experimentação, onde é promovido o encontro, o trabalho e a aprendizagem, com base na colaboração e incentivo.

No seu conceito e designação — “Instável” —, compreende a mutação da dança enquanto célula artística caracterizada pelo movimento e o modo de funcionamento que deu origem à estrutura.

**Helder Seabra** é um prolífico criador, intérprete e formador, atualmente a residir na Bélgica. Iniciou o seu percurso no Ginásio e na P.A.R.T.S., de Anna Teresa de Keersmaecker, em Bruxelas. Em paralelo, foi intérprete da Companhia Instável em criações de Ronit Ziv, Javier Frutos e, em 2004, Wim Vandekeybus/Ultima Vez para a remontagem de Les Porteuses de Mauvaises Nouvelles, numa coprodução com a Instável. Desde então, tem trabalhado como intérprete e assistente de Wim Vandekeybus, Sidi Larbi Cherkaoui, Damien Jalet e de outros coreógrafos de renome internacional, em projetos aclamados pela crítica. Em 2013 fundou a Incognitus vzw, estrutura com a qual tem vindo a desenvolver o seu próprio percurso artístico, em colaboração com outros artistas.

**Instável — Centro Coreográfico**, founded in 1999 by Ana Figueira, promotes contemporary dance, developing activities in the areas of artistic creation, training and support for creators, research and public development. It is a lively and informal space where multiple creators and performers pass, in a logic of an incubator of experimentation, where meetings, work and learning are promoted, based on collaboration and encouragement.

In its concept and designation — “Unstable” —, it comprises the mutation of dance as an artistic cell characterized by movement and the way of functioning that gave rise to the structure.

**Helder Seabra** is a prolific creator, performer and educator currently living in Belgium. He started his journey at Ginásio (Gaia) and Anne Teresa De Keersmaecker’s P.A.R.T.S. (Brussels). In parallel, he performed for Companhia Instável in creations by Ronit Ziv and Javier Frutos, and in 2004 for Wim Vandekeybus/Ultima Vez in the restaging of Les Porteuses de mauvaises nouvelles [The Bearers of Bad News], co-produced by Instável. He has since worked as performer and assistant to Wim Vandekeybus, Sidi Larbi Cherkaoui, Damien Jalet and other world-renowned choreographers in critically-acclaimed projects. In 2013, he founded the company Incognitus, with which he has carried out his own artistic career in collaboration with other artists.

**CONCEITO, DIREÇÃO E COREOGRAFIA** conceived, directed and choreographed by **Helder Seabra** © **ASSISTENTE DE CRIAÇÃO E ENSAIADORA** creative assistant and rehearsal director **Mafalda Deville** © **CRIADO E INTERPRETADO POR** created and performed by **Afonso Cunha, Dinis Duarte, Joana Couto, Mário Araújo, Mercedes Quijada/ Lea Siebrecht, Pedro Matias e Sara Santervás** © **ESTAGIÁRIOS À INTERPRETAÇÃO** performance interns **Gustavo Magalhães, Marta Cardoso** © **COMPOSIÇÃO E INTERPRETAÇÃO MUSICAL** composition and musical interpretation **Stijn Vanmarsenille** © **DIREÇÃO TÉCNICA E DESENHO DE LUZ** technical direction and lighting design **Joaquim Madaíl** © **CENOGRAFIA** set design **Israel Pimenta** © **DESIGN DE FIGURINOS** costumes design **Pedro Ribeiro** © **ASSISTENTE DE FIGURINOS** costumes assistance **Maria Afonso Coelho** © **PRODUÇÃO** produced by **Instável - Centro Coreográfico** © **DIREÇÃO DE PRODUÇÃO** head of production **Rita Santos** © **DIREÇÃO DE CENA** stage direction **Rita Tavares** © **COPRODUÇÃO** co-produced by **Teatro Municipal do Porto** © **APOIOS** support **Erva Daninha, Lupralnorte, Azeite Tojeira e Plastiborracha Lda** © **A Instável é apoiada pela** *Instável is supported by the República Portuguesa – Cultura / Direção-Geral das Artes e pelo programa by the programme “Bolsas para a formação Fundação GDA”*

**Instável** uma estrutura em residência no Teatro Campo Alegre, no Porto, no âmbito do programa **Teatro em Campo Aberto** © *Instável is a structure in residence at Teatro Campo Alegre, in Porto, within the scope of the Teatro em Campo Aberto programme*