



ANDAR PARA TRÁS
SARA ANJO
2025

SOBRE A PEÇA

"*Andar para Trás*" é uma fábula dançada que convida o público a imaginar outros modos de caminhar pelo mundo. Criada especialmente para a infância, esta peça propõe uma alegoria onde o movimento de recuar desarma a lógica do tempo linear e revela novas formas de ver, sentir e transformar a realidade.

Este espectáculo sublinha o "andar para trás" como gesto poético e político, onde cada passo é uma abertura à imaginação, onde a escuta do corpo e do espaço tornam-se, assim, o verdadeiro motor da mudança, desenhando um mundo possível a cada movimento.

Esta fábula dançada evoca, assim, um ecossistema habitado por seres híbridos, cujo carácter alegórico e imagético reflete e cria possíveis pontos de vista para o futuro. Coloca também perguntas como: Qual é o teu horizonte? O que descobres quando caminhas? O que te diz o futuro?

FOLHA DE SALA

"Andar para trás como no passo dos imortais" é uma expressão de Lao Tzu, filósofo chinês, com origem no exercício homónimo do Chi-Kung que promove a longevidade. Este exercício estimula os rins que, segundo a medicina chinesa, são o órgão responsável pela extensão da vida.

"Andar para Trás" é também um dos exercícios favoritos, das múltiplas práticas usadas na caminhada enquanto prática artística experimental, por ser um exercício que desloca a perceção das pessoas que caminham e evoca várias relações simbólicas, nomeadamente a ideia de caminhar para o futuro olhando o passado. É a partir destas relações simbólicas que a construção da peça "Andar para Trás" começa para refletir sobre as relações muito antigas do ser humano com o território e ecossistema que habita.

É importante reconhecer a herança do passado e da nossa ancestralidade, lembrando que a terra não é só nossa e que sempre existiu. Traçar o futuro de forma sustentável e substantiva é a herança de um caminho muito antigo. Os nossos sonhos são habitados por memórias ancestrais da Terra e nesse sentido temos de mergulhar fundo no planeta para poder recriar mundos possíveis. Como referiu Ailton Krenak: "não podemos suprimir a experiência do corpo em comunhão com a folha, com o líquen e com a água, com o vento e com o fogo, com tudo o que ativa o nosso poder transcendente e que suplanta a mediocridade a que o humano foi reduzido".

Há quem diga que a terra é um instrumento de trabalho que nos fornece matéria e material, iniciando o movimento do capital. Mas também há quem diga que a terra é um palco, um centro de atração que nos faz vibrar. Floresce, dá frutos, espalha-se na pedra e na água e desenvolve-se em diferentes formas. É um organismo vivo que se autorregula, compondo e decompondo o solo, num processo contínuo de criação. Enquanto espécie dominante temos de desenvolver uma escuta sensível, respeitando a terra e os seus múltiplos seres, que são a nossa condição de sobrevivência.

Face à crise ecológica é necessário reaprender e reestruturar a nossa relação extrativa e de tendência invasiva com a Terra. Temos de procurar a oportunidade de nos reintegrarmos na natureza e recuperar um ritmo natural. Essa é uma caminhada para um lugar de força e é a partir destas premissas que "Andar para Trás", enquanto espetáculo, será desenvolvido. Irá recorrer à forma de fábula enquanto forma narrativa conhecida do universo infantil, que narra um conjunto de factos inventados ou imaginados. Pretende desenvolver uma fábula dançada que evocará, um ecossistema habitado por seres híbridos e transmutáveis, cujo carácter alegórico e imagético cria possíveis pontos de vista para o futuro.

Procura desafiar o público infantil que está a frequentar os primeiros anos de formação escolar para refletir sobre as seguintes questões: Qual é o teu meio? Qual é o teu horizonte? O que descobres quando caminhas? O que te diz o futuro?



FICHA ARTÍSTICA E TÉCNICA

direção artística e criação Sara Anjo // **colaboração artística e interpretação** Andrei Bessa, Artur Pispalhas, Josefa Pereira, Sara Anjo, com colaboração e interpretação anterior Reza Mirabi // **sonoplastia** Artur Pispalhas // **cenografia** Martina Manyà // **figurinos** Marisa Escaleira // **design gráfico** Daniela Rodrigues // **iluminação e direção técnica** Cárin Geada // **assistência à criação** Flora Détraz // **comunicação** Maria João Bilro // **administração e gestão financeira** Vítor Alves Brotas // **produção** agência 25 // **difusão** Rodolfo Freitas // **coprodução** LU.CA, Cine-Teatro Municipal Curvo Semedo - Município de Montemor-o-Novo, Município de Sardoal – CCGV, Materiais Diversos // **residências** Estúdios Vítor Cordon, Oficinas do Convento, Teatro Viriato // **residência de coprodução** O Espaço do Tempo // **Apoio** República Portuguesa | DGartres - Direcção Geral das Artes

duração 45 min

público-alvo dos 5 aos 8 anos, famílias e escolas

género artístico dança

INFORMAÇÃO ONLINE E VÍDEOS

[Promocional e Making Off](#)

[Vídeo do espectáculo \(estreia\)](#)



APRESENTAÇÕES

Lu.Ca | de 21 de Abril a 4 de maio 2025

Estreia 30 de abril às 10h30 e às 16h30 - escolas

dia 2 de maio às 10h30 - escolas

dia 3 de maio às 16h30 – famílias

dia 4 de maio às 11h30 e às 16h30 – famílias

Teatro Louletano | 15 de maio 2025

Dia 15 de Maio 10h30 - escolas

Festival Materiais Diversos | 5 e 6 de Out 2025 | Conservatório de Minde

Dia 5 de Out às 16h00 – famílias

Dias 6 de Out 10h30 - escolas

Centro Cultural Gil Vicente | 17 a 18 de Out 2025 | Sardoal

Dia 17 de Out às 10h30 – escolas

Dias 18 de Out 16h30 - famílias

Cine-Teatro Curvo Semedo | 11 a 15 de Nov 2025 | Montemor-o-Novo

Dias 13 e 14 de Nov às 10h30 e às 15h00 – escolas

Dia 15 de Nov 16h30 - famílias

TEXTO CRÍTICOS DO ESPETÁCULO

Pela escritora Tatiana Salem Levy

“Acompanho o trabalho de Sara Anjo há alguns anos e, a cada novo espetáculo, sinto o mesmo espanto, como se algo novo surgisse à minha frente. Esta novidade é também muito antiga, na medida em que nos conecta com o original – tanto no sentido artístico da originalidade, quanto no sentido da origem da vida, dos nossos primórdios. “Andar para trás”, como o título indica, não poderia ser diferente. Pelo contrário, aqui Sara intensifica a experimentação da linguagem corporal, visual e sonora para nos levar a um universo pré-linguístico, de puras sensações.

Logo à entrada do teatro, antes de entrarmos na sala de espetáculo, encontramos os livros com os quais ela dialogou no processo de criação. Há belos livros para a infância sobre caminhada, montanhas, horizonte, pedras e geografia, e há o ensaio “Futuro ancestral”, de Ailton Krenak, pensador indígena brasileiro. Se folheamos os livros, entramos logo no universo da peça. Andar para trás e futuro ancestral são duas formas de dizer a mesma coisa: fomos longe demais na ideia de progresso, estamos destruindo o planeta, e a forma que temos de o (nos) salvar é nos reconectando com as montanhas, as pedras, o horizonte. E como fazê-lo? Andando para trás, nos sugere Sara Anjo. Literal e simbolicamente.

O espetáculo começa e vemos os bailarinos Sara Anjo, Josefa e Pereira e Reza Mirabi andando para frente e para trás em torno de uma espécie de montanha fosforescente, de onde, aos poucos, saem lenços coloridos, panos e até mesmo uma bandeira da Palestina, mostrando, desde o início, que o trabalho é para crianças, é divertido, mas também político – até porque uma coisa não exclui a outra, e aqui poesia e política caminham de mãos dadas. O espetáculo é belo – gosto de usar esta palavra, porque acho que quando nos entregamos a uma obra de arte estamos em busca da beleza – e, ao mesmo tempo, propõe um modo de vida na contramão do capitalismo acirrado e tecnológico que vivemos hoje.

Assim, podemos experimentar, como espectadores, as metamorfoses que acontecem no palco. Mãos se tornam cobras, cobras se tornam mãos, o músico vira guerreiro, os bailarinos viram minhocas e seres fantásticos, muito pequenos e muito grandes, e se tornam pássaros, que, vejam só, voam para trás, no sentido anti-relógio, mostrando que andar para trás é um retorno no espaço e no tempo. As cores também se tornam outras, o castanho se torna um azul muito vivo, a terra se torna mar. De forma em forma, a tristeza de um mundo que está acabando se torna a alegria de um mundo que está começando, e o desespero diante do fim se torna a esperança de que nem tudo está perdido. Na frente e atrás, mas, sobretudo, aqui e agora.”

Pela poetisa Flora Lahuerta

Andar para trás — até o futuro

“Um passo atrás. E você não está mais no mesmo lugar” diria o músico Chico Science depois de atravessar o espetáculo infanto-juvenil de Sara Anjo, protagonizado por ela e por Artur Pispalhas, Josefa Pereira e Reza Mirabi. O convite para a travessia inicia-se pelo som: a trilha sonora hipnótica tecida ao vivo no palco magnetiza o público atento e convida à escuta das nossas pulsações. Logo nos entendemos em um espaço-tempo fora do tempo, entre seres misteriosos a transitar entre um passado longínquo e um futuro incógnito.

Nessa jornada, transita-se também entre os sentidos. Ainda a navegar no labirinto das ondas sonoras, somos convidados a olhar. O que está aqui, frente aos nossos olhos? O que há ali atrás da montanha? Serão olhos da própria montanha?

No desenrolar espiralado da montanha de retalhos, sentimos logo desmanchar-se a ideia linear de progresso que acredita que é possível andar para a frente, indefinidamente, sem olhar as próprias ruínas. Nesse gesto, o tempo deixa de ser flecha e se torna espiral. O palco torna-se um redemoinho, uma fábula dançada onde o corpo aprende a reaprender o mundo. Como quem, pela primeira vez, se espanta com as minúcias e as grandezas do mundo, com as escalas do mundo, com o próprio mundo.

Tudo aqui é escuta. Escuta do corpo. Escuta do espaço. Escuta do outro. “Basta deixar tudo soando bem aos ouvidos” e podemos até ouvir um sussurro benjaminiano: para escovar a história a contrapelo é preciso inverter o sentido da caminhada.

E a experiência de caminhada em sentido inverso, proporcionada por *Andar para Trás*, é altamente sensorial. Sentimos soprar nas nossas faces o vento à beira mar. Seguimos juntos e também podemos tocar o mistério, coreografar a curiosidade, pendurar as dúvidas, espirrar parcerias, inventar a linguagem, mover montanhas, ampliar o horizonte da imaginação para o desconhecido.

Brincar de ser grande e pequeno, de estar dentro e fora, de estar e não estar, de esconder e revelar, de falar e de calar: tudo nessa jornada é transformação. Os seres híbridos em cena reverberam ensinamentos de Ailton Krenak: “a metamorfose é o nosso ambiente”. O convite a soltar o corpo para viver reações espontâneas é logo sentido pelos pequenos espectadores que enchem o teatro. Tive a sorte de assistir ao espetáculo em um dia de excursão escolar e presenciar as interações dos corpos sempre atentos, que falavam, comentavam, grunhiam, moviam-se, aproximavam-se, afastavam-se. Reações infelizmente reprimidas por adultos responsáveis pela sua educação e socialização. Podemos combinar que em *Andar para trás* é permitido bagunçar o andamento, deseducar o corpo do seu estado de controle e deixar que ele expresse conexões com a experiência vivida? A vida pulsa forte ali no palco e quem está atento sente — e quer pulsar junto.

Nós, adultos, também temos aqui uma grande oportunidade de sair de um modo automático e programado de existência e andar para trás até reencontrar o entusiasmo da infância. “Ter os deuses dentro”, é o que significa a palavra *entusiasmo*, conforme nos lembra Eduardo Galeano. E são as crianças as nossas mestras na magia de vibrar por dentro. Elas trazem os deuses e o mundo dentro de si e, portanto, podem entrar e estar no mundo com toda a inteireza, ao invés de assisti-lo à distância.

Detive-me em um desses mestres miúdos, que observava uma luz rosa que acendia e apagava conforme o som. “Está, está, não está”, dizia a criança ao meu lado, em voz alta, o olhar no alto a narrar o que acontecia, a aprender (e ensinar) sobre ritmo e transitoriedade, a mergulhar no convite para exercer uma presença profunda, que este espetáculo extraordinário nos faz. Está, está, não está. Um passo atrás e você não está mais no mesmo lugar.

Andar para trás é gesto poético e político. É recusar o caminho único. E insistir nas confluências, nas quais as águas, as pedras, as montanhas, os ventos, as plantas e seres de todos os tipos inventam juntos novos mapas do porvir. Longe de ser retrocesso, o movimento de recuar é potência: um modo de conectar-se com vibrações primordiais que vêm da terra, e que ensinam a criar futuro. Quando, ao fim, luzes surgem como pirilampos, iluminam-se lampejos de futuros. Futuros possíveis. Futuros que haverão de ser ancestrais, ou nada serão.

“Se há futuro a ser cogitado, esse futuro é ancestral, porque já estava aqui”

Ailton Krenak

BIOGRAFIA SARA ANJO



Sara Anjo (1982, PT) é artista da dança. Trabalha enquanto bailarina, experimentando desenvolver partituras, composições coreográficas e aulas. Interessa-se por práticas meditativas e extáticas, sendo as acções de respirar e caminhar as principais. Interessa-se também por desenvolver o seu trabalho numa relação com espaço exterior e de paisagem natural. Questiona-se permanentemente acerca do que nos move? Como nos movemos? E para onde nos movemos?

Formou-se em dança pela Academia de Dança Contemporânea (2001). Fez licenciatura em Estudos Artísticos na Faculdade de Letras de Lisboa (2008); pós-graduação em Arte Contemporânea pela Universidade Católica de Lisboa (2011). Tem mestrado em coreografia pela Das Graduate School de Amesterdão (2016).

Desenvolve um teatro sónico, explorando a coreografia e o espaço performativo na sua dimensão sonora. Ente 2020 e 2023 desenvolveu "Ilhas - uma constelação" um projecto sobre a geografia e imaginário insular e "Traça ", que trabalhou a relação do corpo com o território e o ecossistema. Desenvolve caminhadas performativas a partir do tema "Caminha para um Lugar de Força". Colabora com Teresa Silva em "Oráculo Expandido desde 2017. Colaborou também com Michelle Moura em "Nós Aqui Neste Passinho" (2018-19); com Thea Patterson e Jeremy Gordaneer em "Intensive Maps" (2016-19).

A par das suas peças tem feito diferentes publicações, em torno do trabalho de notação de movimentos e escrita de partituras, enquanto dispositivos de re-orientação da atenção ou enquanto fonte de experiências.

<https://www.saraanjo.com/>



CONTACTOS

Direcção Artística - Sara Anjo
angeli.sara@gmail.com
+351 914271917

Produção Administrativa - Agência 25 | Vítor Alves Brotas
vab@agencia25.pt
+351 925689118

FOTOGRAFIAS NO DOSSIER DE JOANA LINDA