



**REBECCA COELHO MURBACH**

**A RELAÇÃO ENTRE CINEMA E POESIA:  
ANÁLISE DO PROJETO “GUIA-ME”**

**Orientador: Prof. Doutor Manuel José Damásio**

**Co-orientadores: Prof. Doutor David Novack e Profª Doutora Raquel Pacheco**

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa  
Escola de Comunicação, Arquitetura, Artes e Tecnologias da Informação  
Departamento de Cinema e Artes do Media**

**Lisboa**

**2023**

**REBECCA COELHO MURBACH**

**A RELAÇÃO ENTRE CINEMA E POESIA:  
ANÁLISE DO PROJETO “GUIA-ME”**

Dissertação defendida em provas públicas na  
Universidade Lusófona – Centro  
Universitário de Lisboa no dia 12/06/2023  
para obtenção do grau de mestre em Estudos  
Cinematográficos, perante o júri nomeado  
pelo Despacho de Nomeação nº 262/2023,  
de 11 de maio de 2023, com a seguinte  
composição:

Presidente: Prof. Doutor Edmundo José  
Neves Cordeiro (UL)

Arguente: Prof. Doutor Possidónio José  
Rosado Cachapa (UL)

Orientador: Prof. Doutor Manuel José  
Damásio (UL)

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa**  
**Escola de Comunicação, Arquitetura, Artes e Tecnologias da Informação**  
**Departamento de Cinema e Artes do Media**

**Lisboa**

**2023**



Dedico aos meus pais, Nazira Machado Coelho e Antonio Ari Bueno Murbach. Incentivaram-me sempre a estudar. A minha amada mãe e mestra de vida, que sempre me motivou a acreditar em meus sonhos. Escuto desde criança a frase na qual dizia: “ A idade não é desculpa para a busca do conhecimento” Nazira Machado Coelho. Gratidão à minha família.

## **Agradecimentos**

Agradeço, em primeiro lugar a Deus pela proteção, pelas bênçãos e por me guiar sempre nos caminhos e pela força para não desistir dos meus sonhos.

A todos os orientadores e co-orientadores que me auxiliaram, me orientaram e motivaram a realizar este trabalho: Professor Dr. Tony Costa, pela ajuda em escolher o tema da minha investigação, sobre Yoga e cinema. Professor Dr. David Novack, pela orientação do desenvolvimento das ideias para a pesquisa, e indicação dos alunos de som. Professor Tobias Frühmorgen, pelos conselhos ao processo criativo da curta-metragem. Professor Dr. José Manuel Damásio, por toda a orientação, profissionalismo e acompanhamento do processo da escrita para a dissertação. Professora Dr.<sup>a</sup> Raquel Pacheco, por me apresentar o lado académico e seriedade no trabalho a ser desenvolvido para a investigação.

A toda equipe de filmagem: Joana Correia, Fil Pedroso, Marta Frazão, Tássio Pniewski, Fernanda Leme, Lorena Moura. A todos da equipe de som: Tarun Madupu, Sergio Botelho, Afonso “Sekkas” Nunes, Eyal Siri, Neto Trajano, Paulo Almeida, Neto Trajano, Luís Brito e Javier Karuá.

Agradeço a minha família e amigos, que me apoiaram e incentivaram a prosseguir nesta jornada académica, em especial as minhas duas primas: Mariana Vieira, pela paciência e amor nas suas sugestões e referências bibliográficas, ajudando-me a aprofundar o tema e a acreditar nas minhas capacidades e Kamila Pierin revisão ortográfica. A minha tia Ariete Murbach Maidl pelo apoio nas correções de textos, à minha amiga Maria João Passos pela correção do texto para o Português de Portugal. Nadia Machuca pela diagramação primorosa deste trabalho.

A conclusão deste trabalho representa uma jornada pessoal de persistência e amor, anjos de luz que apareceram no meu caminho para me darem a motivação, orientação, paciência e ânimo, por acreditarem no meu potencial para finalizar este projeto: Nazira Machado, Reinaldo Andrade, Joana Duarte, Dalva Lopes, Rodrigo Verdes, Leopoldo Murbach, tia Graça Vieira, Adriano Mesquita, Nicole Carp e Brenda Saraiva. Gratidão é o que sinto por todos vocês ao fazerem parte deste momento tão especial da minha vida académica.

## **Resumo**

O presente trabalho propõe uma reflexão sobre **A relação entre cinema e poesia: análise do projeto “Guia-me”**, sob a perspectiva das imagens e da banda sonora, como forma de terapia meditativa no cinema. Esta experiência traz uma abordagem que tem o objetivo de analisar os elementos poéticos para a elaboração de uma narrativa filmica com o propósito de criar uma atmosfera que seja capaz de transmitir emoções ao espectador, através dos efeitos sensoriais da imagem e som, para gerar um estado de meditação, paz e autoconhecimento. Queremos identificar os processos básicos para compreensão dos conceitos utilizados na realização do projeto prático da curta-metragem: “Guia-me”. Ao desenvolver este projeto procuramos analisar a linguagem poética assim como as influências do cinema sensorial para a pesquisa. Através da trilha sonora, tivemos a intenção de motivar o espectador a realizar uma jornada meditativa. Este trabalho tem como objetivo analisar como a sensibilidade pode ser despertada através do cinema sensorial.

**Palavras-chave:** cinema sensorial, poesia, yoga, meditação, som.

## **Abstract**

The present work proposes a reflection on **The relationship between cinema and poetry: analysis of the project “Guide me”**, from the perspective of images and soundtrack, as a form of meditative therapy in cinema. This experiment brings an approach with the objective of analysing the poetic elements for the elaboration of a filmic narrative with the purpose of creating an atmosphere where it is able to transmit emotions to the viewer, through the sensorial effects of the image and sound, to generate a state of meditation, peace and self-knowledge. We want to identify the basic processes for understanding the concepts used in the practical project, short film: “Guide-me”. In developing this project, we sought to analyse the poetic language as well as the influences of sensory cinema for research. Through the soundtrack, we want to take the viewer on a meditative journey. The project aims to awaken sensitivity through art.

**Keywords:** sensorial film, poetry, yoga, meditation, sound.

## Índice

|                                                                                                                                                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introdução.....</b>                                                                                                                            | <b>12</b> |
| <b>Capítulo 1. Filme Sensorial e o Modo Poético Através do Yoga.....</b>                                                                          | <b>16</b> |
| 1.1 – O filme sensorial e o modo poético.....                                                                                                     | 19        |
| 1.2 – Poesia e yoga no cinema.....                                                                                                                | 23        |
| 1.3 – A participação ativa do som: entre música, sussurros e o silêncio .....                                                                     | 29        |
| <b>Capítulo 2. Método: Investigação Artística .....</b>                                                                                           | <b>36</b> |
| 2.1 – Metodologia e desenho da investigação .....                                                                                                 | 38        |
| 2.2 – Investigação artística: criação e projeção da curta-metragem “Guia-me” ...                                                                  | 40        |
| 2.2.1 – Primeira cena: Muladhara, representado pelo Chakra raiz, localizado<br>no base da coluna .....                                            | 48        |
| 2.2.2 – Segunda cena: Swadhisthana, cena que representa parte do sacro<br>ou sexual .....                                                         | 51        |
| 2.2.3 – Terceira cena: Manipura, representa o plexo solar, localizado a três<br>dedos acima do umbigo .....                                       | 53        |
| 2.2.4 – Quarta cena: Anahata, cena representada pelo cardíaco, localizado<br>no corpo humano: o coração .....                                     | 58        |
| 2.2.5 – Quinta cena: Vishuddha, cena representada pela garganta, a voz, a<br>forma de comunicarmos e expressarmos as emoções e sentimentos .....  | 60        |
| 2.2.6 – Sexta cena: Ajna, cena representada pelo terceiro olho, localizado<br>no corpo humano entre as sombrancelhas, representa a nossa intuição | 62        |
| 2.2.7 – Sétimo Chakra: Sahasrara, localizado acima da cabeça, como uma coroa                                                                      | 66        |
| 2.2.8 – Shiva, o deus dançarino .....                                                                                                             | 67        |
| 2.3 – Investigação exploratória.....                                                                                                              | 71        |
| <b>Capítulo 3. Resultado e Discussões .....</b>                                                                                                   | <b>76</b> |
| <b>Considerações Finais.....</b>                                                                                                                  | <b>86</b> |

|                                         |              |
|-----------------------------------------|--------------|
| <b>Referências Bibliográficas .....</b> | <b>89</b>    |
| <b>Glossário .....</b>                  | <b>95</b>    |
| <b>Apêndices .....</b>                  | <b>I</b>     |
| <b>Anexos .....</b>                     | <b>XXXII</b> |

## **Índice de Tabelas**

|          |                                                                                                            |    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 | O Projeto Fílmico Foi Realizado Inspirado Nos Sete Chakras .....                                           | 31 |
| Tabela 2 | Dados da Amostra – Participantes da Pesquisa Para a Curta-Metragem “Guia-me” .                             | 72 |
| Tabela 3 | Questionário de Entrevista Apresentado aos Participantes da Pesquisa Para a Curta-metragem “Guia-me” ..... | 73 |

## Índice de Figuras

|           |                                                                                                                                                                |    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1  | Conceitos Básicos Sobre os Chakras .....                                                                                                                       | 32 |
| Figura 2  | Desenho de Investigação – Organograma Desenho de Investigação Para Estudo Exploratório.....                                                                    | 40 |
| Figura 3  | Equipe de Alunos Mestrado de Cinema e Som e Ex-alunos da Universidade Lusófona.....                                                                            | 41 |
| Figura 4  | Gravação Sexta Cena Filme “Guia-me” Em Piscina Aquecida. Water filmmaker: Tássio Pniewski.....                                                                 | 42 |
| Figura 5  | Captura de Tela da Curta-Metragem “Guia-me”, Sexta Cena: Intuição.....                                                                                         | 42 |
| Figura 6  | Primeira Gravação Com os Instrumentos no Estúdio Para a Curta-Metragem, Com Paulo Almeida e o Músico Luís Brito .....                                          | 44 |
| Figura 7  | Gravação Voz Rebecca Murbach, Com Paulo Almeida.....                                                                                                           | 44 |
| Figura 8  | Segunda Gravação Com o Percussionista Neto Trajano. Registro do Processo Criativo Para a Curta-Metragem .....                                                  | 45 |
| Figura 9  | Neto Trajano Trabalha a Sua Criatividade Musical Para Desenvolver a Banda Sonora da Terceira Cena do Filme .....                                               | 45 |
| Figura 10 | Terceira Gravação e Experimentação da Banda Sonora Para a Sexta Cena do Filme, Com o Músico Javier Karuá e o Dj Eyal Siri .....                                | 46 |
| Figura 11 | Gravação da Banda Sonora Para a Sexta Cena do Filme Com o Músico Javier Karuá e o Estudante de Som Afonso “Sekkas” Nunes, na Universidade Lusófona Lisboa..... | 46 |
| Figura 12 | Gravação Voz Rebecca Murbach, Mantra Om, Com o Estudante de Som Afonso Sekkas Nunes, na Universidade Lusófona Lisboa .....                                     | 47 |
| Figura 13 | Símbolo 1: Representação do Chakra Muladhara.....                                                                                                              | 48 |
| Figura 14 | Cena da Curta-Metragem, Pés Descalços Na Terra.....                                                                                                            | 48 |
| Figura 15 | Homem Aborígena Toca o Instrumento Didgeridoo .....                                                                                                            | 49 |
| Figura 16 | Arte Aborígena no Instrumento Didgeridoo.....                                                                                                                  | 50 |
| Figura 17 | Imagens do Músico e Terapeuta do Som Luís Brito Tocando o Instrumento Didgeridoo.....                                                                          | 50 |
| Figura 18 | Símbolo 2: Representação do Chakra Swadhisthana.....                                                                                                           | 51 |
| Figura 19 | Cena da Curta-metragem, Mergulho no Mar.....                                                                                                                   | 52 |



|           |                                                                                        |    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 20 | Instrumento Handpan Tocado Pelo Músico Luís Brito .....                                | 53 |
| Figura 21 | Símbolo 3: Representação do Chakra Manipura .....                                      | 54 |
| Figura 22 | Cena da Curta-metragem, Campo de Girassóis .....                                       | 54 |
| Figura 23 | Representação da Banda de Pífano .....                                                 | 55 |
| Figura 24 | Instrumentos Pífano e Pandeiro .....                                                   | 56 |
| Figura 25 | Músico Toca o Instrumento Pífano.....                                                  | 56 |
| Figura 26 | Instrumento Caxixi .....                                                               | 56 |
| Figura 27 | Instrumento Pandeiro .....                                                             | 57 |
| Figura 28 | Instrumento Xequere .....                                                              | 57 |
| Figura 29 | Símbolo 4: Representação do Chakra Anahata.....                                        | 58 |
| Figura 30 | Cena da Curta-metragem, Silêncio e Meditação .....                                     | 59 |
| Figura 31 | Símbolo 5: Representação do Chakra Vishuddha.....                                      | 61 |
| Figura 32 | Cena da Curta-metragem, Voando Como Um Pássaro, Liberdade de Expressão, o Canto .....  | 62 |
| Figura 33 | Símbolo 6: Representação do Chakra Ajna .....                                          | 63 |
| Figura 34 | Cena da Curta-metragem, Sexto Sentido .....                                            | 64 |
| Figura 35 | Vozes Estranhas .....                                                                  | 65 |
| Figura 36 | Símbolo 7: Representação do Chakra Sahasrara .....                                     | 66 |
| Figura 37 | Cena da Curta-metragem, Deus Shiva, o Deus do Yoga e da Dança .....                    | 66 |
| Figura 38 | Shiva, o deus dançarino .....                                                          | 68 |
| Figura 39 | Representação do Deus Shiva.....                                                       | 69 |
| Figura 40 | Arquivo Pessoal, Músico Javier Karuá.....                                              | 70 |
| Figura 41 | Dança de Representação ao Deus Shiva .....                                             | 71 |
| Figura 42 | Questionário / Grupo focus.....                                                        | 74 |
| Figura 43 | Convite Feito Pela Investigadora aos Participantes.....                                | 74 |
| Figura 44 | Grupo de Conhecidos, Colegas e Amigos Convidados Para a Sessão da Curta-Metragem ..... | 75 |
| Figura 45 | Grupo de Conhecidos, Colegas e Amigos Convidados Para a Sessão da Curta-Metragem ..... | 75 |

## Introdução

A curta-metragem “*Guia-me*” de 2022 e a reflexão teórica intitulada *A relação entre cinema e poesia: análise do projeto “Guia-me”* tem como finalidade representar no cinema uma experiência sensorial, conectando duas artes: a poesia e a técnica milenar do Yoga, através da realização e análise de um projeto filmico.

A arte é o resultado da forma de nos expressarmos, de fazer florescer criativamente uma emoção guardada interiormente, exteriorizando o sentimento através de filmes, fotografias, pinturas, cantos, danças, teatros e poesias. O conceito de ‘arte’ pode ser explicado de modo a compreendermos como o pensamento cinematográfico funciona. Para Eisenstein (2002, p. 123) “a arte é definida por seu duplo aspeto: como alegoria (a apresentação de um mundo) e a explicação do mundo.”

Como resultado, a poesia é a forma como visualizamos a arte criada. Assim, o modo como expressamos a poesia nas nossas vidas pode ser representado através de diferentes tipos de artes. Corpos em movimento, ritmos de uma cidade, natureza, olhares, velocidade e memória, banda sonora, luz e escuridão, ruído e silêncio, são aspetos de formas que podem ser exploradas dentro do processo poético. Ao visualizarmos uma forma de arte normalmente sentimos alguma sensação, podendo ser positiva ou negativa, e através dessa percepção cria-se uma emoção, com a qual nos identificamos ou afastamos das imagens ou sons processados na nossa mente. Estas sensações podem ser resultado de uma experiência vivenciada no passado, por exemplo. Como mencionado por Meyer (1933/2002, p. 96) “As sensações são apenas dados finais da percepção condicionados pela aprendizagem, pela experiência anterior ou por uma nova inclinação.”

O projeto que desenvolvemos ao longo deste mestrado apresenta o pensamento sensorial através do cinema e está intimamente ligado ao conceito de pensamento primitivo descrito por Eisenstein (2002). A intenção de relacionar a percepção cinematográfica com o pensamento sensorial considera que o cinema esteja alinhado a representações primitivas que utilizam o mesmo modo de pensar, através dos sentidos. Utilizamos o Yoga como mecanismo de conexão entre as diferentes formas artísticas utilizadas na realização do projeto cinematográfico “*Guia-me*”. Com o objetivo de transmitir os sentidos da poesia, as sensações através da narrativa filmica e analisar o impacto criado intencionalmente na audiência através deste curta-metragem.

Abordamos a relação entre cinema e poesia, de modo a explorar esta junção através do olhar poético e a linguagem cinematográfica sensorial representada através do Yoga. Nossa intenção foi compreender como a conexão entre poesia, cinema e Yoga, pode ser representada através de um projeto fílmico? Deste modo a relação entre cinema e poesia tornou-se o nosso principal objeto de estudo. A questão principal que envolve esta investigação é compreender como podemos estudar a relação entre o olhar poético e a linguagem cinematográfica sensorial representada através do Yoga. Nosso principal interesse é analisar para melhor compreender como se dá a relação entre poesia, cinema e yoga dentro do contexto do produto audiovisual produzido especialmente para esta investigação. O nosso principal contributo foi desenvolver um projeto cinematográfico sensorial que explora essa relação, e para isso utilizamos metodologia qualitativa o processo da investigação-ação.

Nossa íntima relação, familiaridade e encantamento pela técnica, nos levou a escolhermos o Yoga para ser desenvolvido como facilitador da linguagem sensorial no processo de realização desta curta-metragem. O Yoga é considerado uma arte única e milenar, originária na Índia, e que tem como principal objetivo manter a paz interior e o equilíbrio do ser humano. Durante a realização da curta foram utilizadas uma série de práticas relacionadas ao Yoga, desde movimentos corporais representados pelos Asanas, que são posturas do Yoga, como Pranayama, que são técnicas respiratórias, Dhyana, que é a prática meditativa, Mantras, que é a repetição de sons e Mudras que são gestos do yoga, muito utilizados com as mãos, os pés, os olhos ou com o corpo todo. Todas estas técnicas, ferramentas e ensinamentos foram aplicadas e introduzidas dentro deste projeto fílmico.

Para compreendermos o significado e importância do Yoga, iremos começar pelo seu principal significado que é juntar/unir. Esta união é o estado em que o corpo, mente e espírito se conectam, com o intuito de gerar leveza, autoaceitação, simplicidade e paz. “O Yoga é a conexão com o universo, a união entre corpo, mente e espírito. Mais do que um estilo de vida, nos transforma em quem realmente somos, pois passamos a focarmo-nos no nosso interior, e na nossa real essência”, afirma Desikachar (2018, p. 43).

Assim, como o Yoga proporciona uma vivência única para cada ser humano, esta curta-metragem teve a intenção de trazer um olhar diferenciado através das imagens e sons, misturando e conectando imagens da natureza e do ser humano. Durante a realização deste projeto audiovisual um dos nossos maiores objetivos foi focar no que é sentido no momento presente. Através do Yoga aprende-se que quanto maior for o foco no que se está a fazer, estar presente no aqui e agora, maior é a concentração no ambiente que nos rodeia e nos nossos

sentidos. Um dos nossos objetivos foi trazer o espectador a fixar a atenção no que lhe está a ser transmitido e sentir as emoções produzidas pela imagem e som do filme.

“Guia-me” é dividido em sete atos e cada ato é inspirado em um dos sete Chakras. Chakra é um termo em sânscrito, que significa ‘roda’ ou exatamente ‘disco em rotação’. “Os Chakras são para o corpo o que a bateria é para o carro” (Miller, 2012, p. 8). A narrativa fílmica utilizada teve como objetivo criar uma interação entre os atos, assim os cortes de uma cena para a outra são o convite ao próximo Chakra, apresentando o caminho que a personagem do filme realiza no seu percurso em direção ao autoconhecimento. Cada Chakra tem sua cor específica que procuramos respeitar e introduzir no filme juntamente com a trilha sonora que foi especificamente desenvolvida pensando numa melhor representação para a narrativa fílmica. Cada cena possui seu próprio Mantra, que tem origem no sânscrito e significa a linguagem divina. Para Thomas (1999, p. 16) os Mantras “são fórmulas antigas de sons divinos registados pelos sábios da Índia e mantidos em confiança e segredo durante séculos, tanto na Índia como no Tibete”. A repetição dos Mantras tem como objetivo energizar e auxiliar na calma, curando os problemas que enfrentamos na vida. Aprofundamos no estudo e pesquisa dos sons de cada Chakra, para que ressoassem energeticamente no corpo, mente e espírito.

Nas cenas do filme optámos por não incluir fala, utilizando apenas o canto como forma de expressão através da voz. Acreditamos que os instrumentos têm um grande poder de gerar emoções através do som. Analisamos o ambiente de cada cena levando em conta estes mesmos elementos sonoros e visuais da narrativa fílmica, realçando a importância da sonoridade em relação ao espaço, se havia ou não ruídos, e se esses deveriam ser acentuados ou reduzidos. Para finalizar a experiência levamos um grupo de espectadores para assistirem o filme produzido e responderem um questionário onde disseram qual a sensação que tiveram em cada cena assistida.

O tema deste trabalho e a ideia para o filme “Guia-me” originou-se da vontade pessoal da investigadora de introduzir novas perspetivas e criar diálogos entre a criação e a experiência cinematográfica. Deste modo relacionamos o cinema sensorial e a poesia com a linguagem do Yoga e da meditação. No primeiro capítulo foi desenvolvida uma revisão bibliográfica sobre o poesia, cinema, e Yoga dentro da perspetiva da construção e composição da curta-metragem. Falamos sobre a linguagem do cinema sensorial e suas formas de narrativas, sob a lógica das pequenas percepções e sensações.

No segundo capítulo abordamos a metodologia utilizada durante o projeto de realização do filme, falamos sobre como foi feita a estrutura e a metodologia do projeto e a escolha das influências para compor a banda sonora. Nesta capítulo apresentamos também o desenho de investigação do estudo exploratório , para medir os resultados de nossa pesquisa de investigação.

Por último, o terceiro capítulo concentra-se na revisão e análise da curta-metragem: “Guia-me” realizada no decorrer do período de mestrado nos anos 2021-2022. “Guia-me” é um curta-metragem de 5 minutos e 47 segundos que tem como protagonista a investigadora Rebecca Murbach, que desempenha o papel de guia apresentando uma jornada do processo de autoconhecimento, paz e harmonia.

## **Capítulo 1. Filme Sensorial e o Modo Poético Através do Yoga**

Neste primeiro capítulo abordamos o estado da arte sobre arte, filme sensorial, o modo poético e o Yoga. A arte é o resultado da forma de se expressar, de deixar florescer criativamente uma emoção guardada interiormente, exteriorizando o sentimento através dos filmes, fotografia, pintura, canto, dança, teatro e poesia. Dando voz à essência que temos no nosso ser, um mergulho profundo nas emoções. Como a flor de lótus, a arte representa a pureza espiritual algo que exprimimos através das emoções que sentimos. Logo assim, compreendemos o pensamento da autora Renata Jackson (2001, p. 47) sobre arte: “Uma obra de arte é um complexo emocional e intelectual cuja lógica é toda a forma.” Representado como a flor de lótus em seu significado, o sânscrito: Padma, floresce do lodo, ressurgindo na superfície em busca de luz.

Imaginemos poder unir todas as artes no cinema, encenar histórias narradas, ressaltando as particularidades culturais. Com interesse nessa integralidade da arte, especificamente quando a arte é compreendida como uma maravilha da natureza e força espiritual, como um todo. Conectando a imagem, som, natureza, símbolos e posturas, alinhando a tradição e contemporaneidade, com um entendimento para experienciar uma arte transcultural, atemporal e transpessoal. Intrínseco na arte, o modo poético é uma atividade à procura do conhecimento, para transmitir o que sentimos internamente para o mundo. Para Betton (1987)

o cinema é, antes de mais nada, uma arte, um espetáculo artístico. É também uma linguagem estética, poética ou musical - com uma sintaxe e um estilo; é uma escrita figurativa, e ainda uma leitura, um meio de comunicar pensamentos, veicular ideias e exprimir sentimentos. (p. 1)

A poesia e o cinema são formas de arte que podem interagir de muitas maneiras distintas, e muitos filmes são inspirados através de poemas ou referências poéticas desde a narrativa e estilo. Veremos alguns exemplos de filmes que conectam a poesia e o cinema:

Um filme inspirado e baseado no poema de Walt Whitman: “Dead Poets Society” (1989), aplica a poesia como fonte de inspiração. Um outro filme, “The Crow” (1994), encontramos nos diálogos trechos de poemas de Edgar Allan Poe. A banda sonora também é aproveitada para incluir músicas poéticas, criando uma atmosfera para comunicar o sentido,

“The Notebook” (2004), coloca “Marry Me” de Train. Os elementos poéticos são empregados no estilo, para assim compor a imagem, montagem e trilha sonora, gerando uma narrativa poética. E para traduzir sentimentos e emoções de uma forma complexa e abstrata utilizamos o simbolismo, metáforas, ritmo e outros recursos poéticos, como exemplos de filmes “The Tree of Life” (2011), “In the Mood for Love” (2000) e “Wings of Desire” (1987).

A obra de arte está inserida nas perspectivas para uma experiência sensível, para a contemplação corporal. Merleau-Ponty (1960/1991),

especifica o raciocínio corporal com base na importância da filmagem em câmara lenta da função de Matisse: Esse mesmo pincel que, visto a olho nu, saltava de um ato para outro, podia-se vê-lo meditar, num tempo dilatado e solene, numa iminência de começo do mundo, tentar dez movimentos possíveis, dançar diante da tela, roçá-la várias vezes, e por fim abater-se como um raio sobre o único traçado necessário [...] Não considerou, com o olhar da mente, todos os gestos possíveis, e não precisou eliminá-los todos, exceto um, justificando-lhes a escolha. É a câmara lenta que enumera os possíveis. Matisse, instalado num tempo e numa visão de homem, olhou o conjunto aberto de sua tela começada e levou o pincel para o traçado que o chamava, para que o quadro fosse afinal o que estava em vias de se tornar [...]. Tudo se passou no mundo humano da percepção e do gesto. (p. 46)

De acordo com o autor Merleau, a linguagem sensível representa alternativas de outra ordem para o conhecimento, evidente na dimensão estética. Onde o universo da corporeidade é transmitido através da sensibilidade, das afeições, do indivíduo que se movimenta no mundo, mergulhado na cultura e na história, produzindo e reproduzindo, dialogando e emitindo.

O conceito da obra poética filmica na curta-metragem “Guia-me” busca despertar um sentido sensorial, onde a protagonista faz seu mundo e revela-o aos espectadores na sua visão sobre a arte do yoga. Através da câmara, assim como todo criador, tem a liberdade e ousadia de escolher seu tema, demonstrando as emoções, angústias e pensamentos na qual a obra ganha flexibilidade e leveza. Conforme detalhado por Betton (1987)

No cinema, o espectador está a meio caminho entre o sonho e a realidade. Está num estado simultaneamente de consciência e inconsciência: consciente, pode ver as

imagens, aprender a linguagem fílmica, julgar e refletir sobre a arte do diretor; inconsciente, vive em um universo aparentemente ilógico, irracional, do qual ressurgem desejos e frustrações reprimidas. (pp. 103-104)

Com o intuito de levantar a seguinte problematização sobre a nossa pesquisa: Será o projeto fílmico capaz de atingir o objetivo, com a seguinte proposta sobre as técnicas do yoga em uma linguagem poética audiovisual através de um curta-metragem? É possível criar uma experiência concreta de religação do espectador com a meditação transmitindo paz, autoconhecimento e harmonia? Compreender se o espectador foi atingido sensorialmente através da experiência fílmica?

É nessa abertura que aderimos ao modo poético, onde a forma e o conteúdo se conectam para transmitir a mensagem interna, algo que é sentido pela “alma”. A investigadora Rebecca Murbach apresenta uma visão pessoal, original e mágica deste universo da arte do Yoga, ilustrando e narrando através do som e imagem, manifestando, sem impor o mundo no qual quer representá-lo. Algo para ser sentido, através do movimento, do ritmo e do desenvolvimento, do rumo, da sequência dos pensamentos e da representação da personagem, a fim de atingir um equilíbrio harmonioso de todo o conjunto, para um sentimento da composição poética fílmica. De acordo com Capuzzo (1986) “o cinema tornou-se um veículo sobre o sonho. A ilusão e a fantasia são matérias-primas que os cineastas jamais abandonaram [...] Esses elementos dramaturgicos demonstraram sua força e ajudaram o cinema a sair do mero registo de um movimento para se tornar o registo de uma aspiração” (p. 115). Logo, segundo Capuzzo, o cinema possibilita sonhar e criar fantasia, proporcionando uma experiência fílmica.

O filme sensorial busca tocar a ‘alma’, criar emoção e despertar sentimentos através da obra. Para criar uma sensação mais lapidada, precisamos de uma imagem, memória e emoção, sendo “o estímulo visual um conjunto ordenado de fútons cuja imagem é construída por um circuito neuronal que envolve, em razão da experiência adquirida, diversas zonas especializadas no cérebro.” (Meyer, 1933/2002, p. 51) Para compreendermos melhor sobre o cinema sensorial devemos entender como o cérebro reage a esses estímulos externos, sendo de grande relevância a audição, conforme cita Meyer (1933/2002, p. 53), “as áreas cerebrais dedicadas à memória e emoção estão veiculadas pelo nervo auditivo, pois capta e transmite o resultado de sua análise o som, vibração ou ruído” para conhecimento e interação sensório-motor.



Antes de tudo, vamos entender o que são emoções. As emoções são uma expressão mais superficial dos sentimentos. Os sentimentos são mais profundos. Qualquer que seja a qualidade de seus sentimentos, também será a qualidade de suas emoções. No âmago do seu ser mais íntimo estão sentimentos puros, como amor e paz. Quanto mais você os ativar dentro de si mesmo, menos suas emoções habituais de negatividade poderão entrar em ação. A maneira fácil de ativar esses sentimentos inatos de qualidade é entender e explorar sua identidade espiritual. Asas da alma, emergindo sua identidade espiritual.<sup>1</sup> (Janki, 1998, p. 41)

Através da vibração recebida de um mundo exterior, nossos sentidos: visão, audição, olfato, tato e paladar, captam as experiências, tornando-se em sensações. Para Eisenstein (2002, p. 123) a produção de conhecimento tanto nas artes como na ciência permanecem conectadas na percepção estético-conceitual. Para o autor não existe separação principalmente em ciências humanas, onde são produzidas representações do mundo enquanto é explicado, onde se expressa o duplo personagem como produtor de informação e produtor de metáforas sobre o mundo. A linguagem cinematográfica literalmente dita, a linguagem dos mundos da arte, tem para Eisenstein (2002, p. 125) uma configuração formal diferente da linguagem falada. Onde os discursos são realçados com uma sintaxe, um fluxo e, logo, são comunicados por leis gerais que os governam e estruturam. O discurso interior (cinematográfico, artístico) assenta em processos de pensamentos construídos por uma estrutura sensorial da imagem, pelo que não se rege pela mesma formulação lógica da linguagem falada Eisenstein (2002, p. 125).

Neste capítulo vimos que o estado da arte está incluído na sua relação com o cinema sensorial e o modo poético, transmitindo assim a percepção e a sensação usada na curta-metragem ao espectador.

## **1.1 O filme sensorial e o modo poético**

---

<sup>1</sup> Tradução original: First of all, let's understand what emotions are. Emotions are a more surfaced expression of feelings. Feelings are deeper. Whatever is the quality of your feelings, so will be the quality of your emotions. At the core of your innermost being are innately pure feelings like love and peace. The more you activate these within yourself, the less your habitual emotions of negativity can come into play. The easy way to activate these innate feelings of quality is to understand and explore your spiritual identity. Wings of Soul, Emerging your spiritual identity. (Janki, 1998, p. 41).

Neste subcapítulo do trabalho vamos discutir os conceitos de modo poético, filme sensorial e a importância do mesmo para o estudo.

A presença da poesia nas nossas vidas e a forma como nos expressamos vem sendo cada vez mais interpretada através de diferentes tipos de artes. Desde corpos em movimentos rítmicos de uma cidade, natureza, olhares, velocidade e memória, efeitos sonoros, luz e escuridão, ruído e silêncio, todos são aspectos de formas poéticas exploradas desde então.

Quando escrevia poesia, tinha de transcrever constantemente minhas imagens essencialmente visuais — sempre movimentos, incidentes, eventos — para a forma verbal. No cinema deixa de existir esta necessidade. Felizmente, é assim que a minha mente funciona e eu poderia passar diretamente da minha imaginação para o filme. (Deren, 1988, p. 57)

Conforme a autora Deren menciona em seu texto acima, a poesia é traduzida por uma experiência que é detalhada pela escrita, quando adaptamos a poesia para o filme toda a parte escrita se transforma na maneira como olhamos essa experiência e apresentamos através das imagens em movimento, numa obra filmográfica.

O processo poético no cinema pelo autor (Daumal, 1982)

é o verdadeiro trabalho do poeta, não somente o conhecimento de seu material e das regras de sua profissão, mas um trabalho interior, que o discipline e organize, de forma a que ele se torne um instrumento mais preparado para as funções “sobrenaturais” - em suma, uma espécie de yoga. (p. 14)

“O modo poético sacrifica as convenções da montagem em continuidade, e a ideia de localização muito específica no tempo e no espaço derivada dela, para explorar associações e padrões que envolvem ritmos temporais e justaposições espaciais” (Nichols, 2005, p. 47).

Nichols afirma que não ficamos a conhecer nenhum dos atores sociais de Chuva (1929), documentário poético de Joris Ivens, por exemplo, mas realmente apreciamos a impressão lírica que Ivens cria de uma chuva de verão que passa sobre Amsterdão. Neste tipo de filme, o sujeito e o objeto são inseparáveis pois misturam-se ao mesmo tempo, e o sujeito transforma-se na sensação e alguma coisa acontece pela sensação,

um pelo outro, um no outro. Em última análise, é o mesmo corpo que dá e recebe a sensação, que é tanto objeto quanto sujeito. (p. 47)

Através da poesia sensorial a curta-metragem que deu origem à nossa pesquisa de campo, na qual destacamos o ritual que abrange uma sessão de cinema, onde o espectador, de maneira receptiva, absorve o que é apresentado através das imagens e banda sonora as emoções transmitidas. Logo, podemos observar que ao final de cada filme, quando a luz acende, acordamos da fantasia e das sensações criadas espontaneamente. Isso nos faz pensar sobre a força que o cinema possui na construção sensorial. Para Capuzzo (1954)

o cinema continua sendo o principal momento de valorização da cultura através da imagem. [...] O cinema descobriu muito cedo a sua força. Percebeu que a maioria dos espectadores o procuram para ouvir histórias sobre homens, mesmo que imaginárias, num contraponto da realidade aparente (p. 40).

O cinema sensorial é uma forma de arte que se utiliza de imagens, som e muitas vezes também de elementos sensoriais adicionais, como cheiros e toques, para criar uma experiência imersiva e envolvente para o espectador. O objetivo é provocar reações e emoções nas pessoas através da sensação de estarem ‘presentes’ no mundo do filme, e não simplesmente assistindo de forma passiva. O cinema sensorial pode ser utilizado para transmitir mensagens e contar histórias de uma maneira mais envolvente e imersiva, e muitas vezes é utilizado para explorar temas complexos e profundos de uma forma mais acessível e atraente para o espectador. Um autor que oferece uma definição interessante sobre cinema sensorial é David Bordwell, que define o cinema sensorial da seguinte forma:

O cinema sensorial é aquele que se concentra em criar uma experiência imersiva e envolvente para o espectador através de imagens, som e elementos sensoriais adicionais. Em vez de apenas transmitir informações ou contar uma história de forma objetiva, o cinema sensorial busca provocar reações emocionais nas pessoas e fazê-las sentir como se estivessem presentes no mundo do filme. Isso é conseguido através de técnicas de montagem, composição de imagem, uso de som e outros elementos que criam uma atmosfera envolvente e provocam sensações físicas e mentais no espectador. (Bordwell, 1997, p. 54)

Como a arte da poesia, um filme sensorial tem o poder de criar interpretações que geram sensações que nos permitem interpretar e absorver a mensagem apresentada. O filme sensorial tem como finalidade estimular a criação de sensações, onde muitas das vezes a narrativa torna-se inexistente ou sem sentido. O maior desafio de um filme sensorial é adentrar o nosso interior, o ser. No cinema, os filmes sensoriais abordam os sentidos, onde a construção possui o objetivo de penetrar cada parte do nosso corpo, tendo como resultado diversos sentimentos e sensações. A este sistema de sensações chamamos de narrativas sensoriais e podem ser encontradas em filmes não narrativos e documentários poéticos. Estas levam-nos a desenvolver um certo olhar em relação ao tempo e ao espaço.

Segundo Gobatto (2019) as narrativas sensoriais são aquelas que se encontram entre os filmes não-narrativos e as narrativas não-verídicas, sob um outro regime de tempo e de percepção:

Narrativas que só podem surgir na contramão dos filmes clássicos regidos por um sistema sensório-motor, que exige a concatenação e o encadeamento das imagens, formando um todo orgânico. O sensorial pode ser compreendido sob a lógica da sensação e das pequenas percepções, e se dá pelo surgimento da sensação-pura, dos blocos de sensações que formam a imagem e que nos trazem afetos e ‘perceptos puros’ (Gobatto, 2019, p. 59).

O sistema de sensações é percebido através da imagem, trabalham as impressões mínimas, as percepções infinitesimais, dadas pela composição, pelas cores e pelos ritmos do filme.

Em relação ao documentário poético, Bill Nichols (2005) define como um modo particularmente hábil em possibilitar formas alternativas de conhecimento para transferir informações diretamente, para dar prosseguimento a um argumento ou ponto de vista específico ou apresentar proposições sobre problemas que necessitam de solução. Nichols (2005) acredita que esse modo enfatiza mais o estado de ânimo, o tom e o afeto do que as demonstrações de conhecimento ou ações persuasivas. Neste tipo de filme o elemento retórico continua pouco desenvolvido.

Segundo Deleuze (2005) os cineastas são como filósofos cujos pensamentos e conceitos são pensados para gerar novas maneiras de expressão através da imagem e do som.

O que nos leva a refletir sobre a seguinte questão: o que é requisitado ao espectador para que veja, entenda e desfrute do filme? Deleuze (2005) nos apresenta a sensação conectada diretamente ao corpo, um corpo sensível “o sistema nervoso, o movimento vital, o instinto, o temperamento” (p. 42) e outro voltado para o objeto o fato, o lugar, o acontecimento.

Seguindo essa linha de raciocínio e conceitos trabalhados por Deleuze (2005), sobre a percepção háptica, onde o olho que visualiza as imagens também consegue tocá-las, a autora, Laura Marks (2000) menciona que o importante não é a significação e o conteúdo, mas sim a forma como aplicamos a mensagem desses fenômenos físicos e sensoriais que contribuem na produção de sentido na proporção material da imagem. Marks (2000) utiliza o conceito de visualidade háptica para abordar uma realidade audiovisual que acredita na existência de um novo olhar que se permite ser mais liberal, sensorial e poético. Segundo a autora a diferenciação entre a imagem ótica e imagem háptica, é que a primeira cria uma profundidade ilusória no espectador e a segunda gera o movimento oposto, encaminha o olhar a uma superfície plana de imagens, apresentando a textura e materialidade plástica, elabora um convite ao espectador para aprofundar os sentido táteis.

Este trabalho pretende unificar o modo poético no cinema e o modo sensorial, pois são formas diferentes de se expressar através da linguagem do cinema, que podem ser utilizadas de maneira independente ou combinada. A principal diferença entre estes dois modos é que o modo poético preocupa-se em transmitir sentimentos e emoções de maneira mais profunda e subjetiva, enquanto que o modo sensorial busca criar uma experiência imersiva e envolvente para o espectador através de imagens, som e elementos sensoriais adicionais.

Conforme citado por Bordwell (1997), o modo poético é geralmente utilizado em filmes que exploram temas complexos e profundos de maneira mais acessível e atraente para o espectador, enquanto o modo sensorial é utilizado para criar uma atmosfera envolvente e provocar sensações físicas e mentais no espectador.

Neste subcapítulo vimos a importância entre esses dois modos, e o porquê da escolha do tema poético-sensorial. Para a curta-metragem será muito relevante a combinação dos elementos poéticos e sensoriais para criar uma experiência mais rica e imersiva no espectador e atingir o nosso objetivo de transmitir paz, harmonia e autoconhecimento.

## **1.2 Poesia e yoga no cinema**

Neste subcapítulo analisamos o motivo de representar o Yoga através da arte poética no cinema, uma breve apresentação sobre o significado do Yoga, os conceitos sobre chakras, responsáveis pela inspiração de cada cena do filme, apresentaremos algumas obras cinematográficas da Índia e explicaremos a dupla-dimensão da curta metragem.

[No Bhagavad Gita VI:5-6, o Senhor Krishna oferece este conselho a Arjuna:]

Que o homem eleve o eu (ego) pelo próprio eu: que o eu não seja degradado (derrubado) por si próprio. Com efeito, o eu é seu próprio amigo, e o eu é seu próprio inimigo. Para aquele cujo eu (ego) foi vencido pelo Eu (alma), o Eu é amigo do eu; mas, em verdade, o Eu comporta-se de maneira hostil, como inimigo, para com o eu que não esteja subjugado.

Bhagavad Gita é a mais reverenciada das escrituras da Índia a respeito do Yoga, um profundo tratado acerca da união de Deus e uma prescrição intemporal para a felicidade e o êxito equilibrado na vida diária (Yogananda, 2010). Através da inspiração destes poemas da literatura religiosa indiana, queremos representar no cinema a poesia de uma forma que traduza a linguagem espiritual e física do Yoga. Será que esta conexão entre poesia, cinema e Yoga, é algo que podemos representar em um projeto filmico?

A ideia é unir o cinema ao pensamento do Yoga contemporâneo sob uma forma de olhar diferente, em busca de novas perspectivas. Viver uma experiência cinematográfica imersiva, sendo capaz de observar o sentido estético e a experiência pessoal. Utilizar o cinema para interpretar e expandir a mensagem do Yoga, com o objetivo de tocar corações e transformar a maneira de como interpretamos a forma de ver filmes.

Refletimos sobre este contexto que mostra a união entre o ser livre com o sagrado através de um ecrã. Podemos definir Yoga como uma filosofia que permite a singularidade entre homem-natureza e a busca por uma estabilidade interior através de uma conexão entre o corpo e o espírito. Maffesoli (2006), sublinha que a espiritualidade e o sagrado tornam-se novamente presentes no espaço público, não mais a partir de vivências atreladas a governos, igrejas ou a grupos dominantes, mas por meio de propostas ligadas a indivíduos ou grupos que buscam restaurar um sentimento comunitário.

Mas como podemos definir o significado do termo Yoga? Para muitas pessoas apenas uma prática física - as Asanas que significam posturas, conforme escreve o autor Paramahansa Yogananda (1893-1952), no livro Introdução à ciência universal da Índia, “a própria palavra yoga significa ‘união’ da consciência individual, ou alma, com a Consciência Universal, ou Espírito.” (Yogananda, 2009, p. 9)

O Yoga é a conexão com o universo, a união entre corpo, mente e espírito, mais do que um estilo de vida, transforma quem realmente somos, pois damos foco ao nosso interior, a nossa real essência. Gera leveza, traz simplicidade e aceitação, sem julgamentos e comparações, aceitamo-nos exatamente como somos. A meditação, que está incluída dentro do conceito de Yoga, é uma grande ferramenta fundamental dentro deste universo, onde praticada diariamente nos leva a ter consciência das sensações, emoções, comportamentos e atitudes, gera paz interior, autoconhecimento para um melhor entendimento de quem se é, e, do propósito de vida a ser cumprido aqui na Terra.

Encontrar um caminho onde a poesia audiovisual possa enriquecer a representação do Yoga de uma forma poética no cinema tendo a capacidade de escutar o que o “outro” fala através das imagens, daquilo que o mundo quer dizer - num sentido metafórico e poético.

A Índia e sua cultura milenar são palco para muita inspiração artística, observamos formas diferentes de mencionar e adaptar a comunicação ao cinema incluindo a poesia e Yoga. Destas dependem da forma sentida pelo artista, o olhar, ritmo e tempo, seguido da intuição para assim dar voz à mensagem que vem do coração. Pois afinal, são exemplos de artes que nos inspiram através de um olhar cinematográfico. O poder de uma objetiva voltada ao mundo físico nos permite ir além, através de um olhar poético e sensibilidade apurada, compreendermos que os pedaços e os fragmentos deste mundo à nossa volta, organizados em partes estéticas comunicam a linguagem fílmica e o imaginário, se tornam claros, inspiradores e incríveis.

Daumal (1982) remete ao teatro na Índia antiga:

todas as artes hindus estão relacionadas; A analogia corporal do poema não pode ser compreendida sem a dança; diz-se que a pintura não pode se manifestar sem a dança, que por sua vez não pode ser entendida sem a música; na escultura e na dança, encontram-se a mesma ciência das atitudes - e seus princípios pertencem ao yoga - e a mesma linguagem através dos gestos manuais. ( p. 14)

O principal intuito de apresentar o Yoga como uma ferramenta de autoconhecimento é para a nossa evolução diária como seres humanos, refletir sobre o que estamos vendo no cinema e conferir a mensagem do filme sobre a nossa própria vida. O autor Gerbase (1959, p. 253) cita sobre “o cinema moderno não tem mais a obrigação de iludir o espectador e

proporcionar-lhe uma experiência de quase alucinação. O espectador moderno é convidado a refletir. Criticar. Tomar consciência. Participar.

Para (Desikachar, 2018, p. 45), “o Yoga possui suas raízes no pensamento indiano, mas o seu conteúdo é universal, porque trata dos meios pelos quais podemos realizar as mudanças que desejamos nas nossas vidas”. O autor ainda descreve o Yoga como uma ferramenta para a mudança interior, sendo o objetivo do Yoga criar uma experiência única, onde cada pessoa trilhará o seu próprio caminho, pois vem de dentro para fora. “Não é preciso concordar com uma ideia sobre Deus para estar no caminho do Yoga. A prática do Yoga solicita que atuemos e permanecemos atentos às nossas ações.” (Desikachar, 2018, p. 45)

Existem muitos filmes de origem indiana com conceitos poéticos e sensoriais, pois exploram a beleza da cultura indiana e florescem a narrativa fílmica através da imagem e trilha sonora. Detalharemos nestes exemplos de filmes os conceitos poético-sensorial:

- "Devdas" - este filme é um tributo à rica tradição do cinema indiano e uma obra-prima do gênero. É baseado no romance homônimo de 1917 escrito por Sarat Chandra Chatterjee. O romance é amplamente considerado um clássico da literatura bengali e já foi adaptado para o cinema várias vezes, incluindo a versão de 2002 dirigida por Sanjay Leela Bhansali e protagonizado por Shah Rukh Khan, Aishwarya Rai e Madhuri Dixit. Em termos de relação com o cinema poético sensorial, "Devdas" é um exemplo de como a estética visual e sonora de um filme pode ser utilizada de maneira poética para transmitir mensagens e temas profundos. O filme é conhecido por sua estética visual impecável, que inclui belas paisagens da Índia e cenas de multidões emocionadas. Além disso, a trilha sonora do filme é composta por uma variedade de músicas indianas e internacionais que ajudam a criar um ambiente exótico e envolvente. Em "Devdas", a estética visual e sonora é utilizada de maneira poética para transmitir a jornada emocional dos personagens e suas relações complicadas uns com os outros. A combinação de imagens e som cria uma atmosfera rica e evocativa que reflete os altos e baixos da viagem dos personagens e suas tentativas de encontrar o amor e a paz. O filme é um drama romântico emocionante e um exemplo de como o cinema pode ser utilizado para transmitir mensagens e temas profundos de maneira acessível e impactante. O livro também examina a relação entre a riqueza e a pobreza, e como elas afetam as escolhas e os destinos das personagens. Bhansali foi motivado a filmar a história porque acreditava que era uma história universal e atemporal que poderia ser apreciada por espectadores de todo o mundo. Também acreditava que o romance



original de Chatterjee era uma obra-prima da literatura bengali e que merecia ser adaptada para o cinema de maneira apropriada.

- "The Darjeeling Limited" é um filme de comédia dramática de 2007 dirigido por Wes Anderson e protagonizado por Owen Wilson, Adrien Brody e Jason Schwartzman. O filme é passado na Índia e segue a história de três irmãos que embarcam em uma viagem de comboio pelo país para tentarem uma reconciliação após o falecimento de seu pai. Em termos de relação com o cinema poético sensorial, "The Darjeeling Limited" é um exemplo de como a estética visual e sonora de um filme pode ser utilizada de maneira poética para transmitir mensagens e temas profundos. O filme é conhecido por sua estética visual distinta, que inclui um uso criativo de cores, composição de enquadramento e movimento de câmara. Além disso, a banda sonora do filme é composta por uma variedade de músicas indianas e internacionais que ajudam a criar um ambiente exótico e envolvente. Em "The Darjeeling Limited", a estética visual e sonora é utilizada de maneira poética para transmitir a jornada emocional dos personagens e suas relações complicadas uns com os outros. A combinação de imagens e som cria uma atmosfera rica e evocativa que reflete os altos e baixos da viagem dos personagens e as suas tentativas de encontrar a paz e o significado na vida.
- "Barfi!" - É um filme de comédia romântica indiano de 2012 dirigido por Anurag Basu e estrelado por Ranbir Kapoor, Priyanka Chopra e Ileana D'Cruz. O filme segue a história de Barfi, um rapaz surdo e mudo que vive em Darjeeling, e sua relação com duas mulheres, Jhilmil e Shruti. Em termos de relação com o cinema poético sensorial, "Barfi!" é um exemplo de como a estética visual e sonora de um filme pode ser utilizada de maneira poética para transmitir mensagens e temas profundos. O filme é conhecido por sua estética visual bonita e colorida, que inclui belas paisagens de Darjeeling e cenas de multidões emocionadas. Além disso, a banda sonora do filme é composta por uma variedade de músicas indianas e internacionais que ajudam a criar um ambiente exótico e envolvente. Em "Barfi!", a estética visual e sonora é utilizada de maneira poética para transmitir a jornada emocional de Barfi e suas relações complicadas com Jhilmil e Shruti. A combinação de imagens e som cria uma atmosfera rica e evocativa que reflete os altos e baixos da vida de Barfi e sua luta por encontrar o amor e a felicidade. O filme é uma comédia romântica encantadora e um exemplo de como o cinema pode ser utilizado para transmitir mensagens e temas profundos de maneira acessível e divertida.

Esses são apenas alguns exemplos de filmes poéticos e sensoriais de origem indiana, mas há muito mais para explorar.

Por outro lado, o Yoga também pode ser incorporado em filmes de outros gêneros, como drama, comédia ou ação, como uma forma de transmitir mensagens e temas profundos de maneira sutil e subliminar. Por exemplo, um personagem pode praticar Yoga como uma forma de lidar com o “stress” e a ansiedade, ou pode utilizar as técnicas de respiração para se concentrar e se preparar para uma tarefa desafiadora. O Yoga pode ser usado como uma ferramenta para ajudar os personagens a encontrar equilíbrio e paz interior, e pode ser um elemento importante da trama e da personagem do filme.

A inspiração para desenvolvermos as cenas do curta-metragem levaram a entendermos melhor o conceito dentro desse universo do Yoga sobre o Chakras, sendo muito importantes na tradição do Yoga e da espiritualidade. Os Chakras, por sua vez, são centros de energia que estão localizados ao longo do corpo e que estão relacionados a diferentes aspetos da vida, como o emocional, o físico e o espiritual.

Num filme que gira em torno do Chakra, a cena pode ser representada de diferentes formas, dependendo da abordagem escolhida pelo diretor e pelo guionista/escritor. Por exemplo, a cena pode ser representada de maneira simbólica, com imagens ou símbolos que representam os diferentes Chakras. Ou, as cenas podem ser representadas de maneira mais realista, mostrando o personagem praticando técnicas de meditação e Yoga que ajudam a ativar os Chakras.

O curta-metragem “Guia-me” tem como inspiração nas suas sete cenas, os sete Chakras, que, como já referido anteriormente é um termo em sânscrito, significa ‘roda’ ou exatamente ‘disco em rotação’. Conforme detalha Miller (2012)

Os Chakras são para o corpo o que a bateria é para o carro, os Chakras geram toda a energia essencial ao homem, para assegurar a sua existência física, mental e espiritual, bem como a sobrevivência de sua alma no além. (p. 8)

A narrativa filmica do projeto é incorporada como um vórtice, pois as cenas interagem entre elas, os cortes de uma cena para a outra é o convite ao próximo Chakra, apresentando o caminho que a personagem Rebecca percorre de evolução para o autoconhecimento. A cada cena exibida, trabalhamos uma cor e sons que correspondem respectivamente a cada Chakra.

A nossa decisão em representar um filme sobre Yoga, foi que pela sua capacidade e plasticidade das diferentes dimensões, que conseguimos alcançar através das práticas físicas, do significado por trás de cada uma das posturas, a filosofia, os benefícios do Yoga para a saúde física e mental, bem como a relação com a espiritualidade e o autoconhecimento.

Vimos neste subtítulo o Yoga como uma prática milenar, os Chakras como centros de energia e inspiração para as cenas da curta-metragem, onde são ativados através da prática do Yoga. A arte poética no cinema a utilização de imagem e som para transmitir temas profundos. Obras cinematográficas da Índia através do poético-sensorial. A dupla dimensão artística do curta-metragem para transmitir mensagens e temas profundos de maneira acessível e impactante.

### 1.3 A participação ativa do som: entre música, sussurros e o silêncio

Neste subcapítulo do nosso trabalho vamos discutir os conceitos da poesia no processo conceitual da trilha sonora criada especialmente para a curta-metragem “Guia-me”. Faremos uma introdução sobre o som de cada Chakra, daremos destaque para o Mantra ‘OM’. Apresentamos o filme Iraniano, que aborda o tema sobre o silêncio, que serviu de inspiração para uma das partes da cena da curta metragem: meditação e silêncio. Explicaremos o processo da banda sonora para criar um conceito do sentido, realçar a sensação dramática da cena. “Todo movimento é coessencial ao som. Onde quer que exista o movimento, existe o som.” (Weor, 2015, p. 5)

A banda sonora desenvolvida especialmente para o filme marca o seu diferencial e possibilita que a conceção das imagens seja produzida em função da música, exigindo um alinhamento entre áudio e visual, possibilitando assim uma conexão poética e uma narrativa sensorial. No caso da curta-metragem “Guia-me” o áudio e o visual foram organizados de forma individual, primeiro foram filmadas as cenas que constituem o filme, a banda sonora em seguida, unidos para constituir a linguagem filmica.

Queremos explorar a presença do imaginário do ancestral enquanto original na música e as influências do Yoga que nos levou a compor toda a sonoridade da curta metragem. Para fazer maior sentido, dentro desse universo sonoro e que iremos representar através do som neste terceiro subtítulo, nada melhor do que iniciarmos a explicação do significado de um dos grandes símbolos sonoros do Yoga, o mantra OM.

Yogananda (2010) define o significado da palavra OM (AUM) como,

a palavra-raiz ou radical sonoro que, em sânscrito, simboliza o aspeto de Deus que cria e mantém todas as coisas, vibração cósmica... As grandes religiões do mundo declaram que todas as coisas criadas tiveram origem na energia vibratória cósmica de OM ou Amém, o verbo ou o Espírito Santo. (p. 145)

Durante a prática de Yoga o Mantra OM é entoado com intenção espiritual ou de relaxamento. O símbolo OM representa os estados de consciência. Quando cantado o Mantra OM, conseguimos atingir aproximadamente uma vibração sonora de 432 hz, similar à frequência vibracional encontrada na natureza, o que nos traz paz de espírito, mente tranquila

e calma para a alma. O OM nos conecta metaforicamente e também fisicamente aos seres da natureza e o universo.

O processo criativo para a composição musical da curta-metragem “Guia-me” foi de responsabilidade da realizadora do filme. Não por ter entendimento musical extenso, mas por compreender e interpretar o poderoso recurso que possui, desenvolvendo com criatividade e inteligência a banda sonora em seu filme. A sensibilidade ao tópico sobre os Chakras ditou caminhos que somaram ao projeto. A composição musical também faz parte da arte, conforme descreve-nos o autor Berchmans (2006) “o cinema é uma criação coletiva, mais dependente de outros recursos, usa mais sentidos, e com isso necessita de outros elementos. O cinema necessita da música como necessita da direção de arte, da cenografia, da fotografia, dos atores etc.” (p. 22)

Para a composição da banda sonora foi especificamente pesquisada e desenvolvida para a comunicação de cada Chakra, pois cada um possui estímulos sensoriais distintos. Para entendermos melhor a função da música, o autor Berchmans (2006) descreve-nos sobre o misterioso “poder da música de provocar sentimentos de tensão, medo, alegria, tristeza, angústia, alívio, horror, compaixão etc. Este papel psicológico da música é uma poderosa ferramenta dramática, largamente utilizada por compositores que buscam despertar as mais variadas sensações no público.” (p. 26) Neste sentido estudamos cada Chakra para compreendermos como podemos trabalhar a nível sonoro e de consciência.

Analisando, cada Chakra conseguimos realizar uma pesquisa sobre cores, estética, movimento da câmara, ambiente, banda sonora, efeitos sonoros que são correspondentes a cada cena. Para isso, precisamos antes compreender melhor os Chakras onde estão localizados, quantos são e como estão relacionados em nos nossos corpos. Conforme apresentado na Tabela 1.

## Tabela 1

### O Projeto Fílmico Foi Realizado Inspirado Nos Sete Chakras

|               | Chakra       | Localização   | Cor         | Significado                                                                                                                                               |
|---------------|--------------|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cena 1</b> | Muladhara    | Base          | Vermelho    | Movimento e toque, percepção do que sentimos fisicamente.                                                                                                 |
| <b>Cena 2</b> | Swadhisthana | Sexual        | Laranja     | Consciência do que sentimos, não permitir que as nossas emoções nos controlem, pois gera um círculo vicioso na dependência emocional.                     |
| <b>Cena 3</b> | Manipura     | Plexo solar   | Amarelo     | Nossa intuição primária, previne do perigo.                                                                                                               |
| <b>Cena 4</b> | Anahata      | Coração       | Verde       | Sentimentos do amor universal que damos e recebemos. Aprender a perdoar aos outros e a nós mesmos.                                                        |
| <b>Cena 5</b> | Vishuddha    | Garganta      | Azul claro  | Comunicação, conseguir exprimir as nossas necessidades, ideias e projetos para assim concretizá-los. A música tem um papel fundamental neste chakra.      |
| <b>Cena 6</b> | Ajna         | Terceiro olho | Azul Índigo | Aprender a visualizar com o espírito, faculdades extrassensoriais, para despertar o dom que cada um possui.                                               |
| <b>Cena 7</b> | Sahasrara    | Coroa         | Violeta     | Transcende todos os conhecimentos do ser humano: material, físico, emocional, psicológico e mental. Consciência divina, descobrimos que somos um em Deus. |

**Nota.** Fonte: Miller (2012, pp. 25-28).

Existem sete Chakras principais localizados em nosso ‘corpo espiritual’, especificamente em nossa coluna vertebral. “Esses ‘discos em rotação’ são pontos de entrada de energia que nos equilibram. O nosso corpo funciona como uma esponja, onde absorve as ‘correntes invisíveis de energia’ que passam ao nosso redor”. (Miller, 2012, p. 8)

Como este projeto de curta-metragem tem o foco nos sete chakras, suas cores e os níveis de consciência apresentaremos os principais Chakras.

Gostaríamos de convidá-los a assistirem a um pequeno vídeo que introduz de forma lúdica a explicação aos Chakras: Segue link de acesso: (<https://www.youtube.com/watch?v=StrbppmsZJw>).

Adaptamos as cenas aos Chakras, cores e os níveis de consciência que cada um possui, conforme explica o autor Miller (2012).

Ilustração da localização dos sete Chakras no corpo humano e o significado, segue apresentação na Figura 1.

A base deste sistema é composta pelos sete chakras principais do nosso corpo. Cada um serve um propósito e todos estão interligados.



**Figura 1.** Conceitos Básicos Sobre os Chakras

Fonte: Alcantara (2019, p. 21).

Com o propósito de impactar o espectador através do audiovisual, e despertar as sensações, aprofundamos no estudo a pesquisa dos sons de cada Chakra, que chamamos de ‘Mantras’ que tem origem no sânscrito com significado: ‘linguagem divina’, para assim ressoar energeticamente no corpo, mente e espírito. Para Thomas (1999) A repetição de sons Mantra têm como objetivo energizar e auxiliar na calma, curando os problemas que enfrentamos na vida. “São fórmulas antigas de sons divinos registados pelos sábios da Índia e mantidos em confiança e segredo durante séculos, tanto na Índia como no Tibete.” (p. 16)

Mas qual efeito da música em relação às sensações que sentimos ao escutarmos?

A música desempenha um papel nos nossos sentimentos, provoca alterações e impulsos em nosso cérebro. Conforme descreve Bush (1995, p. 47) “a música auxilia a conectarmo-nos com diversos sentimentos, emoções, ligações com o nosso interior e particularidades subentendidas, simultaneamente amplia o potencial de respostas criativas para os problemas.”

É importante realçar a influência de certas músicas nos seres humanos, quanto mais agitada a música, o corpo humano entra em excitação, e quando opera num ritmo mais tranquilo, observamos a diferença imediata no ritmo cardíaco, pois a tranquilidade e paz deixa o corpo e a mente leve e serena. O corpo humano compreende a música e entra em harmonia. Conforme descreve Wisnik (1989),

o som se torna uma onda, os corpos vibram ao senti-lo, e a vibração transforma-se em uma atmosfera de uma propagação ondulatória, onde o nosso ouvido tem a capacidade de absorver, chegando diretamente ao cérebro que compreende, oferecendo-lhe configurações e sentidos. (p. 15)

Yogananda (2010), esclarece:

Assim como um som é produzido pela vibração de um motor em funcionamento, também o som onipresente de OM dá um testemunho fiel do funcionamento do ‘Motor cósmico’ que sustenta toda a vida e todas as partículas da criação por meio da energia vibratória. (p. 145)

Somos capazes de sentir não apenas as sensações que causa a música, mas sim as vibrações em nosso corpo e mente, aliviando ou perturbando dependendo do estilo musical.

Para Goldman (1992),

o som da cura se concentra na capacidade dos harmônicos de criar mudanças vibracionais. Essas mudanças podem ocorrer no corpo físico, ou nos corpos mental, emocional e etérico. Através da experiência dos harmônicos, podemos aprender muito sobre nós mesmos e sobre o mundo ao nosso redor. (p. 9)

Compreendermos o quanto a vibração da música impacta o nosso corpo físico e mental e se torna um processo de cura interior através da vibração sonora, levando a um estado de paz e harmonia no nosso interior, o que reflete em nosso estado emocional, conforme descrito pelo autor Goldman (1992).

Segundo os autores Barchan e Johnston (2018, p. 26),

a influência de músicas estilo New Age, no qual cita os estilos como as músicas de relaxamento e meditação, sons da natureza, tambores, cânticos de mantras, música celta e diversas adaptações populares aos trabalhos da música clássica. Sendo, esses estilos musicais adequados pelo movimento onde iniciam o processo construtivo para identidade e sociabilidade.



Conforme descreve Schafer (2011),

os sons fundamentais de uma paisagem são os sons criados por sua geografia e clima: água, vento, planícies, pássaros, insetos e animais. Muitos desses sons podem encerrar um significado arquetípico, isto é, podem ter-se imprimido tão profundamente nas pessoas que os ouvem que a vida sem eles seria sentida como um claro empobrecimento (p. 26).

A maioria das gravações de meditação tem como objetivo o relaxamento, o alívio de stress, ansiedade e insónia. Os sons utilizados são: sons da natureza, chuva, riacho, mar, pássaros, vento, fogo a queimar, tudo o que nos remete a mãe natureza, a nossa conexão interna para chegarmos ao estado meditativo e de relaxamento físico e mental. Através da vibração do som da natureza, sentimo-nos parte deste universo e quando nos afastamos esquecemo-nos de quem somos, mas ao conectarmos podemos sentir o coração vibrar dentro do peito mais forte, e permitindo o som de cura ser trabalhado em nosso interior. O que buscamos através da composição musical é aumentar a experiência do espectador. Emocionar no decorrer da história da personagem que nos apresenta uma vivência inesquecível e impactante.

A mensagem de Berendt (1987) é para compreendermos que o mundo é som, e impacta a ciência e a filosofia, nossa vida e sociedade. Ele menciona que há séculos em que a cultura ocidental dá muito foco à visão, com desvantagem para a audição. O autor apresenta-nos um paradigma a ser solucionado, sugere-nos uma modificação, dando ênfase da visão para audição. Mediante exemplos do autor, uma relevante observação: no qual menciona que de ‘olhos’ para ‘ouvidos’ corresponde com uma alteração de valores masculinos para os femininos, que muitas vezes são direcionados para a nossa conversão cultural, isto é, da análise para síntese, da sabedoria racional para a intuitiva, da autoridade e da violência para a não-violência e a paz.

O som tem esse poder de produzir uma narrativa que não é representada apenas na tela, sendo capaz de irmos além das imagens apresentadas no filme, pois através do som inicia-se uma jornada de entrega ao que é escutado e visualizado. Contudo essas construções sonoras não precisam estar conectadas com a paisagem real de cada cena reproduzida. A intenção da música na curta metragem é guiar o espectador através de sentimentos que

queremos expressar. Trazer a consciência, libertar o fluxo de tensão e ajudar a conectar com a mensagem proposta.

A música da curta-metragem tem o objetivo de exprimir as sensações, surgindo de uma forma a espelhar a maneira quase subliminar das emoções vividas pela personagem. Tudo que escutamos deve ser sentido, absorvido para levar o espectador a um estado de emoção.

Quanto mais pensado no conceito da música mais é desenvolvido um olhar criativo sobre o desdobramento da composição. A realizadora da curta-metragem, Rebecca Murbach, decidiu silenciar o som em algumas cenas. Para assim, permitir que os ruídos, sussurros e pequenos detalhes possam ter espaço na linha do tempo, dando atenção a realidade da personagem, criando um efeito dramático. Mais uma vez damos abertura às sensações através do silêncio escutado. Como uma meditação, precisamos de silêncio para observar melhor o que sentimos dentro de nós, e escutar os detalhes à nossa volta, o mesmo ocorre quando trabalhamos o silêncio no cinema. Utilizamos o silêncio para uma pausa e observação de contemplação às imagens, ao sentir a leveza e apenas escutar os sons naturais, transformando em uma arte poética sonora. Onde o som ganha destaque através do silêncio, e podemos assim observar o contraste entre a música e o silêncio.

A alma da música para a trilha sonora da curta-metragem “Guia-me” é uma preciosa mistura de ritmos, ruídos, silêncio, cânticos, sonoridade, cujo resultado é a receita que orienta o caminho para a composição, elevando a experiência fílmica.

Neste subcapítulo apresentámos um estilo e inspiração sonora que pudesse acompanhar e narrar a história apresentada, direcionámos o olhar aos processos de criação para cada cena, levando em conta a estrutura narrativa inspirada no Yoga, Chakras. Sendo assim, a experiência através das imagens e música é capaz de gerar emoções e sensações que nos levam a um intelecto mental, corporal e social, cria-se um bem estar, devido à paz sentida e experienciada através da música. Observamos a transformação do som numa paisagem sonora, desta forma compõe junto às imagens a narrativa fílmica.

## Capítulo 2. Método: Investigação Artística

No capítulo 1, estabelecemos uma relação entre cinema e yoga, vimos os principais conceitos da poesia cinematográfica e a relação com alguns dos movimentos do yoga como a meditação por exemplo. Neste capítulo 2, vamos explorar esta relação através da prática artística de criação de um filme.

O método de criação do projeto será apresentado na metodologia. Na qual conduzimos esta investigação, tendo a curta-metragem como procedimento de recolha de dados e análise dos resultados. Queremos transmitir a poesia, as sensações através da narrativa fílmica para verificar e analisar o impacto criado intencionalmente na audiência através da arte cinematográfica. Através desses sentidos, apresentamos o seguinte trabalho com o tema, **A relação entre cinema e poesia: análise do projeto “Guia-me”**.

Desejamos impulsionar o debate sobre a reflexão das possíveis relações entre o olhar poético e a linguagem cinematográfica sensorial representada através do yoga. Será que esta conexão entre poesia, cinema e Yoga, é algo que podemos representar em um projeto fílmico?

A poesia no cinema é uma forma de arte que conecta palavras e imagens de maneira criativa para conduzir um sentido ou narrar uma história. Destinguem-se de outros tipos de poesia por empregar componentes visuais para mais de apenas palavras escritas. Neste estudo, pesquisamos como a poesia fílmica pode ser empregue como uma ferramenta de expressão, traduzida pela arte do yoga no cinema, para conduzir o espectador a uma experiência sensorial meditativa. Assim, temos o intuito de levantar a seguinte problematização sobre a nossa pesquisa: Será o projeto fílmico capaz de atingir o objetivo, com a proposta do yoga em uma linguagem sensorial poética através de uma curta-metragem? É possível criar uma experiência concreta de religação do espectador com a meditação transmitindo paz, autoconhecimento e harmonia? Procuramos compreender se o espectador foi atingido sensorialmente através da experiência fílmica: “Guia me”.

A poesia é metamorfose, mudança, operação alquímica, e por isso é limítrofe da magia, da religião e de outras tentativas para transformar o homem e fazer “deste” ou “daquele” esse “outro” que é ele mesmo. [...] A poesia coloca o homem fora de si e, simultaneamente, fá-lo regressar ao seu ser original: volta-o para si. O homem é sua

imagem: ele mesmo e aquele outro. Através da frase que é ritmo, que é imagem, o homem – esse perpétuo chegar a ser – é. A poesia é entrar no ser. (Paz, 1996, p. 50)

Deste modo, o cinema tem um grande potencial para compreender o poético, pois lida abertamente com as imagens, mesmo que adicionado por palavras. O poeta, em contrapartida, procura retomar as imagens por meio das palavras, à medida que o cineasta utiliza a imagem para a captação do poético. Devido às experiências interiores, o espectador ao observar a imagem, podendo ser através de um filme ou poesia, relaciona a tal imagem a uma lembrança alterada pela realidade interior. Assim sendo, o espectador mentaliza a imagem a partir das experiências e sensações cria a realidade para a interpretação. Provavelmente este será um dos motivos pelo qual a obra de arte desperta sensações distintas, assim como perspectivas tão diversas. O entendimento dessas imagens percorre a emocionalidade de cada um que dispõe uma determinada obra. Desta forma, “a imagem poética é essencialmente variacional.” (Bachelard, 2008, p. 3).

Em outras palavras, a experiência do lugar deve ser pensada como uma rede complexa de impulsos derivados do entrelaçamento das capacidades emocionais e intelectuais. Tuan argumenta que a experiência do lugar para os adultos é mais reflexiva em comparação com as crianças, já que acumularam tantas experiências e memórias anteriores. Como resultado, os adultos estão mais inclinados a associar lugares a certas ideias e estados de espírito.<sup>2</sup> (Melbye, 2010, p. 79, tradução nossa)

Percebemos que o cinema pode ajudar a compreender o poético ou criar um movimento poético. Logo, o método que iremos trabalhar nesta pesquisa, o que propomos é: Através da representação do Yoga numa produção cinematográfica conseguir atingir essa libertação do poético.

Ao longo deste texto, temos por intenção, especificamente, investigar os sentidos da poesia, as sensações geradas através da narrativa fílmica para verificar o impacto criado intencionalmente na audiência através da arte cinematográfica.

---

<sup>2</sup> Tradução original: In other words, the experience of place should be thought of as a complex network of impulses derived from intertwining emotional and intellectual capacities. Tuan argues that the experience of place for adults is more reflective compared to children, since they have accumulated so many previous experiences and memories. As a result, adults are more inclined to associate places with certain ideas and moods. (Melbye, 2010, p. 79)

## 2.1 Metodologia e desenho da investigação

Neste subcapítulo apresentaremos e explicaremos os processos da metodologia e desenho de investigação para nosso estudo exploratório com foco no projeto filmico: “Guia-me”.

Escolhemos o cinema sensorial para dar vida e representar o projeto “Guia-me” pois queremos gerar uma experiência imersiva no espectador através do uso de imagens e sons. O intuito de gerar um efeito positivo na promoção da paz interior para uma melhoria na qualidade de vida. Sendo assim, esta pesquisa qualitativa tem como objetivo investigar os efeitos do cinema sensorial nos espectadores.

Alguns estudos indicam a configuração de Ulrich (1991) que menciona que ambientes naturais criam um efeito restaurativo e induzem a um estado positivo. Esta citação também está de acordo com a teoria de Kaplan (1995), onde é mencionado que ambientes naturais facilitam a restauração da capacidade de atenção e que assim, diminui a fadiga mental. Para o autor Fredrickson (2000) e com resultados mostrando que as emoções positivas melhoram a recuperação fisiológica após o ‘stress’. A curta-metragem apresenta a conexão da personagem com a natureza, os processos de autoconhecimento que vão impactando a vida positivamente até alcançar a estado sublime de conexão com Deus: ‘Luz’. Todas as cenas foram inspiradas na filosofia do Yoga e meditação, com o intuito de apresentar ao espectador a conexão com a essência através da natureza, onde as imagens e sons complementam o principal objetivo a ser atingido: a paz, autoconhecimento e harmonia. As imagens e sons foram inspiradas na poesia para trazer o toque e a suavidade destas, que ao decorrer das cenas apresentam um universo de cores que são representados por cada Chakra. Os sons foram criados para gerar uma conexão com as cenas, em que os instrumentos, ruídos e os cânticos: Mantras, formam e complementam uma poesia audiovisual à natureza. Ulrich (1991) realizou uma pesquisa na qual utilizou filmes de vídeo com som e constataram uma melhoria mais rápida do ‘stress’ fisiológico durante a exibição de filmes que expõem a natureza em comparação com ambientes urbanos.

A metodologia aplicada foi uma investigação ação, começamos com um estudo exploratório, com uma abordagem inicial sobre o que seria desenvolvido. A revisão de literatura foi essencial para entendermos melhor o tema escolhido: **A relação entre cinema e poesia: análise do projeto “Guia-me”**, assim conseguimos definir os objetivos da pesquisa. Dividido em dois campos: técnicas de investigação artística, (focamos em explorar o tema

através da arte cinematográfica, realizamos a curta-metragem: “Guia-me”) e análise de informação secundária (estudo e pesquisa sobre o Yoga para complementar os resultados da pesquisa, uma visão detalhada sobre o tema.)

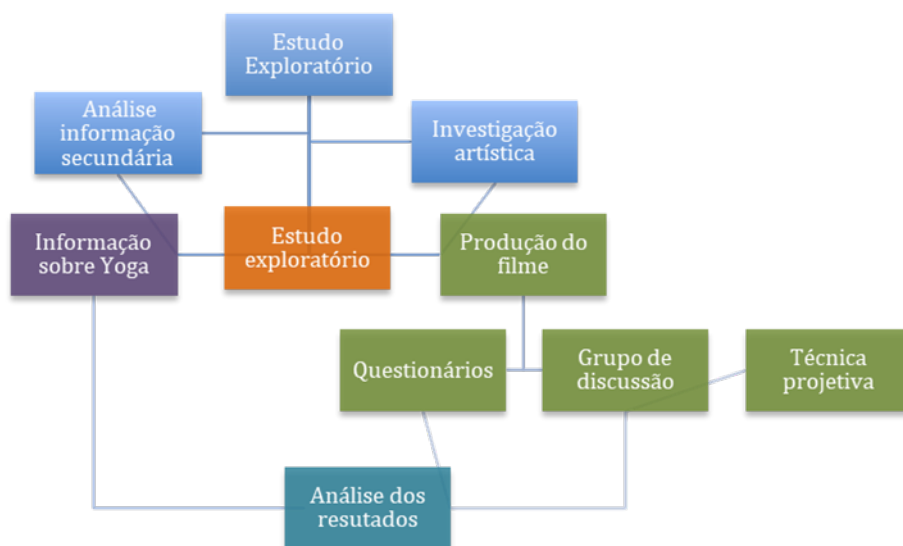
A partir dos temas selecionados durante esta fase, continuamos com os estudos exploratórios, para aprofundar na investigação com foco nas informações do Yoga e na produção da curta-metragem. Nesta etapa, focamos nas áreas específicas que desenvolvemos no primeiro momento. A produção do filme foi um técnica de pesquisa escolhida para desenvolvermos a nossa investigação. Técnica projetiva para exibição da curta-metragem que pudesse ser testado as hipóteses e ideias associadas ao tema em questão. Em seguida, foram elaborados questionários que foram entregues a um grupo de discussão para entender os efeitos sensoriais que os espectadores sentiram em seus corpos e mentes após à curta-metragem. O objetivo foi verificar se a mensagem que queríamos transmitir foi atingida e se os espectadores conseguiram perceber os efeitos positivos do Yoga. As informações levantadas sobre o Yoga durante esta fase, tem o objetivo de compreendermos como a prática influência no corpo e mente.

Aplicámos o método de coleta de dados qualitativo e indutivo, num pequeno grupo de 12 participantes, para entender e explorar os significados, os sentimentos e as atitudes dos espectadores. Informações subjetivas e ricas sobre o assunto em questão, sendo importante esta pesquisa qualitativa para termos uma abordagem útil para explorar o ponto de vista das pessoas, para entender o contexto social sobre os sentimentos de uma forma aprofundada. Como mencionado pelo autor (Meyer, 1933/2002, p. 96) “As sensações são apenas dados finais da percepção condicionados pelo aprendizado, pela experiência anterior ou por uma nova inclinação.” Realizamos uma reunião com o grupo de discussão para abordarmos a questão levantada sobre as sensações vivenciadas durante a exibição do projeto cinematográfico. Para desta forma, obtermos os conceitos de um grupo diverso de indivíduos.

Coletamos as informações dos questionários, e as discussões em grupo para uma análise dos resultados, conectamos com as informações do yoga para finalizar o estudo exploratório e obtermos a análise dos resultados. Este processo incluiu a revisão e interpretação dos dados apurados. A partir desta análise, foram identificados padrões e tendências que nos permitiram chegar a conclusões e recomendações baseadas nos resultados de pesquisa.

Importante mencionar que todos os dados coletados durante a nossa pesquisa foram tratados com confidencialidade e ética, seguindo as normas éticas de pesquisa científica e preservando a privacidade dos participantes.

O desenho de investigação conforme apresenta a Figura 2, tem como objetivo apresentar os processos que foram trabalhados durante esta fase da pesquisa, para obtermos a análise dos resultados.



**Figura 2.** Desenho de Investigação – Organograma Desenho de Investigação Para Estudo Exploratório

## 2.2 Investigação Artística: criação e projeção da curta-metragem “Guia-me”

Neste subcapítulo apresentaremos os processos de criação para a produção do filme, os integrantes da equipe de filmagem e de som. Detalharemos as cenas e inspirações interligando com as informações do yoga. Tendo a curta-metragem como procedimento de transmissão da poesia, das sensações através da narrativa fílmica para verificar e analisar o impacto criado intencionalmente na audiência através da arte cinematográfica. Através desses sentidos, apresentamos o seguinte trabalho com o tema: **“Guia-me”**.

O projeto da curta-metragem “Guia-me”, produção independente foi realizado por uma equipa pequena de estudantes e ex-estudantes da Universidade Lusófona Lisboa. Rebecca Murbach, além de realizadora do projeto fílmico, guionista, produtora, compositora da trilha sonora, cuidou de toda a seleção da equipe, da logística e locais ao redor da grande Lisboa-Portugal. A Figura 3 foi um registo de equipe durante as filmagens na Praia do

Guincho em Portugal. Ericeira, com seu microclima proporcionou a poderosa e misteriosa cena da neblina, as florestas de Sintra, em Lisboa rodeados de carros, barulho e pessoas. Mesmo assim, conseguimos encontrar a paz na cena da meditação, já que gravámos em frente ao campo da Universidade Lusófona, o campo de girassol e um majestoso pôr do sol na linda e deserta praia de Tróia. Rebecca Murbach, deu literalmente voz ao personagem para representar o seu auto-retrato, e transmitir através de um projeto cinematográfico seu amor pela arte do cinema e a arte milenar do yoga e meditação.



**Figura 3.** Equipe de Alunos Mestrado de Cinema e Som e Ex-alunos da Universidade Lusófona

Produção Independente da curta-metragem “Guia-me”. Local: Praia do Guincho. Da esquerda para a direita. Realizadora 1: Joana Correia, Dir. De Fotografia: Fil Pedroso, Captação e edição de som: Sergio Botelho, Realizadora 2, atriz e produção: Rebecca Murbach, Assistente de Dir. de Fotografia: Marta Frazão.

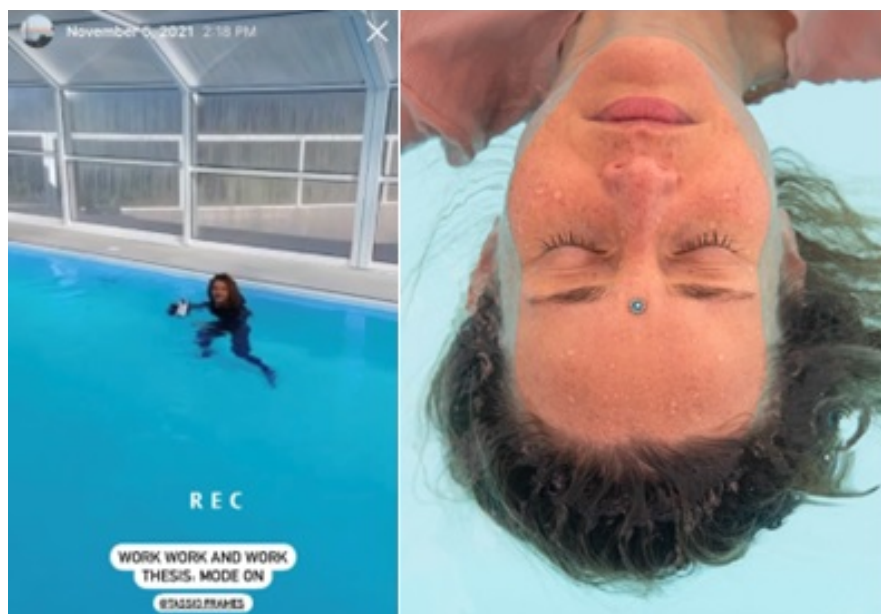
Ficha técnica completa da equipe da curta-metragem podemos visualizar no Apêndice I. Curta-metragem: “Guia-me” (2022) duração: [5min47], Produzido por Rebecca Murbach; Escrito por Rebecca Murbach; Realizado por Rebecca Murbach e Joana Correia; Direção de fotografia: Fil Pedroso; Assistente de fotografia: Marta Frazão; Filmagem aquática: Tássio Pniewski; Montagem: Fernanda Leme, Joana Correia e Rebecca Murbach; Color Grading: Fil Pedroso; Guarda-roupa: Lorena Moura; Música original por: Tarun Madupu; Músicos: Neto Trajano, Luís Brito, Javier Karuá, Eyal Siri; Gravação: Paulo Almeida e Afonso “Sekkas”



Nunes; Edição de som: Sergio Botelho e Afonso “Sekkas” Nunes; Arte design capa: Joana Correia.

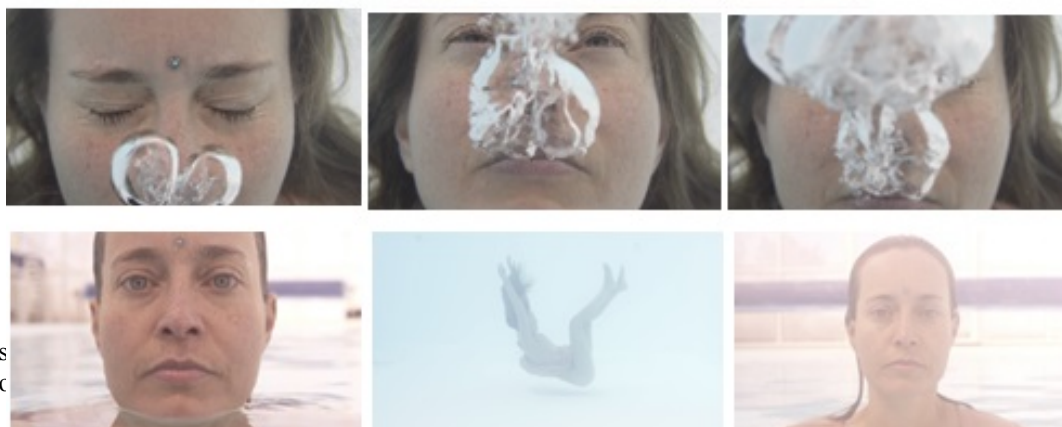
A construção das ideias das imagens teve a ajuda de Joana Correia. Tivemos duas realizadoras para a curta-metragem Joana Correia e Rebecca Murbach. Joana foi responsável pela arte do cartaz do filme (Anexo I) e pelo Moodboard (Anexo II). O dossiê de produção (Apêndice II), foi organizado pela investigadora Rebecca Murbach a qual ficou responsável pelo planeamento da produção. Apresentamos a sinopse (Apêndice III) para melhor compreensão do filme. Após a confirmação do ‘moodboard’ seguimos para a ‘decupage’ (Apêndices: IV, V, VI e VII).

Realizamos uma filmagem aquática conforme Figuras 4 e 5, para representar a parte de introspecção da personagem.



**Figura 4.** Gravação Sexta Cena Filme “Guia-me” Em Piscina Aquecida. Water filmmaker: Tássio Pniewski

Captura de tela instagram de @rebeccamurbach, com ‘water filmmaker’ Tássio Pniewski, instagram nome:@tassio.frames. Filmagem em uma piscina de água aquecida, durante a gravação da sexta cena da curta “Guia-me”, local: em Ericeira.



**Figura 5.** Captura de Tela da Curta-Metragem “Guia-me”, Sexta Cena: Intuição

Filmagem aquática realizada por Tássio Pniewski, piscina aquecida e coberta para suportar as horas de gravação dentro da água, início de inverno em Ericeira, Portugal.

A curta-metragem “Guia-me” envolveu uma equipa de alunos de som da Universidade Lusófona, em que todos contribuíram para composição do trabalho. Conectando alunos de imagem e som, conseguimos criar com originalidade algo que toque a alma e o coração do espectador.

- Edição Musical: Tarun Madupu
- Gravação Musical: Afonso “Sekkas” Nunes, Eyal Siri, Neto Trajano e Paulo Almeida
- Músicos: Neto Trajano, Luís Brito e Javier Karuá
- Edição de som: Sergio Botelho
- Mixagem de som: Afonso “Sekkas” Nunes
- Voz “Mantras”: Rebecca Murbach

A nossa produção sonora foi realizada com um recurso de economia financeira para o curta metragem de baixo orçamento. Onde grande parte dos profissionais da arte da música trabalharam como colaboradores para enriquecer a nossa produção sonora. Para um filme independente foi essencial a ajuda dos ‘amigos-colaboradores-universitários’, que fizeram o trabalho com muita dedicação e profissionalismo. Desde a captação das imagens ao processo da escolha de cada instrumento a ser tocado em cada cena, foi de grande ajuda todos que agregaram sua arte e essência no curta-metragem. Foi um processo enriquecedor onde podemos perceber a importância da investigação feita essencialmente para este tipo de produção cinematográfica. Nos levou a uma composição da banda sonora feita através da intuição e sensibilidade artística, conectando os elementos da natureza com cada movimento do corpo e da câmara, inspiração na cultura hindu, com influências do Brasil, com ritmos, nuances e batuques que pudessem representar íntimo de cada cena. Queremos explorar a presença do imaginário do ancestral enquanto original na música e as influências do Yoga.

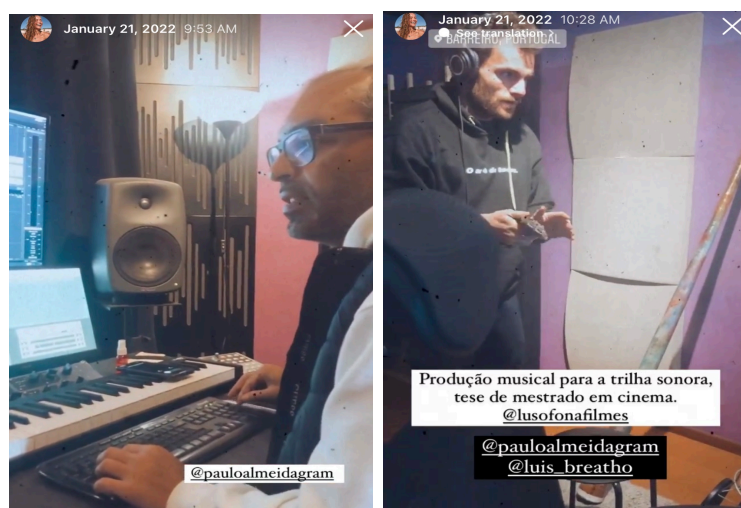
**Gostaríamos de convidá-los a escutarem a banda sonora da curta-metragem “Guia-me”.** 

Começamos com uma reunião de ideias sobre como representar um estado meditativo. Pesquisamos os elementos da natureza para associar com as imagens e narrativa sobre os Chakras. Pensamos como montar a banda sonora com influências do Yoga, com mantras,

instrumentos que criam e facilitam um estado meditativo. Resolvemos também acrescentar algo que remetesse ao país de origem de Rebecca, o Brasil, com ritmos e ambientes alegres.

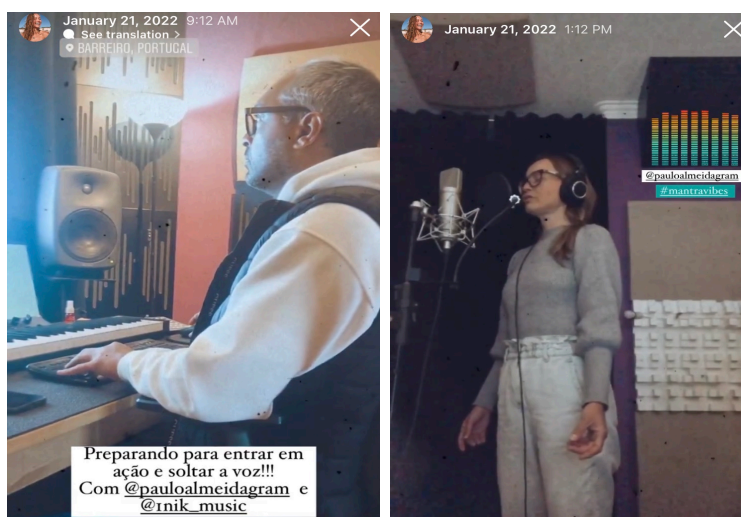
Os profissionais foram selecionados e conversámos sobre como a música deveria ser algo original para representar os Chakras de cada cena exibida. Sendo muito importante realçar que a banda sonora é a voz da curta-metragem.

As gravações das músicas foram feitas em partes (Figuras 6 e 7). Primeiro, gravámos a cenas um e dois no estúdio com Paulo Almeida, aluno de mestrado de som e Luís Brito, músico profissional e terapeuta do som. Neste mesmo estúdio com Paulo Almeida, gravou a quinta cena, com a voz de Rebecca Murbach.



**Figura 6.** Primeira Gravação Com os Instrumentos no Estúdio Para a Curta-Metragem, Com Paulo Almeida e o Músico Luís Brito

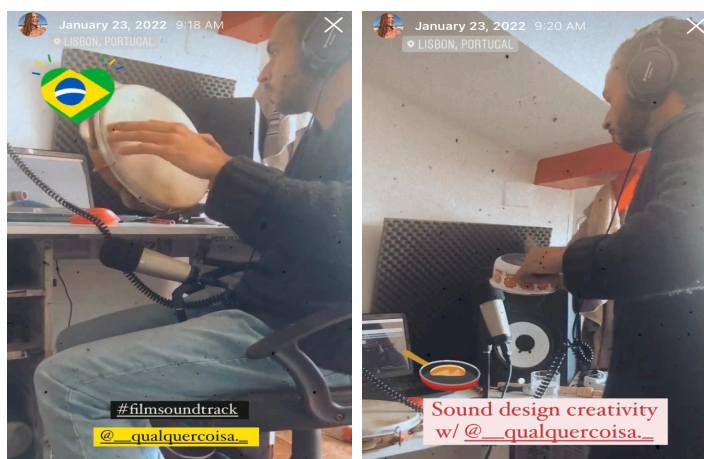
Captura de tela instagram de @rebeccamurbach, com Paulo Almeida e Luís Brito, gravação no estúdio em Barreiros, Portugal, para a curta-metragem “Guia-me”.



**Figura 7.** Gravação Voz Rebecca Murbach, Com Paulo Almeida

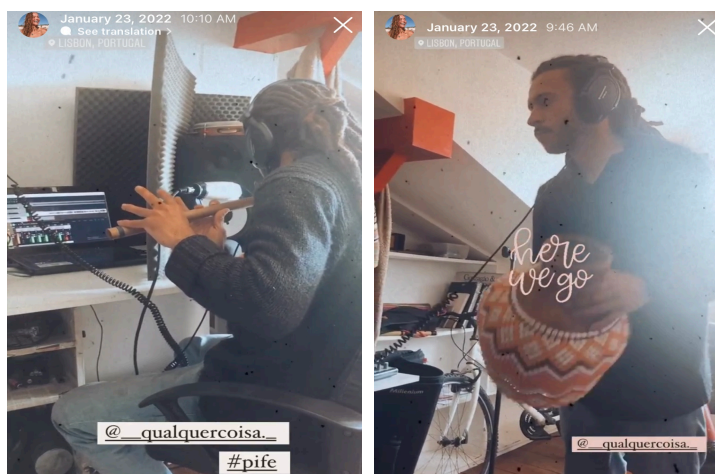
Captura de tela instagram de @rebeccamurbach, com Paulo Almeida e Rebecca Murbach, gravação dos mantras no estúdio em Barreiros, Portugal, para a gravação da curta-metragem “Guia-me”.

A segunda parte, que foi gravada e criada com Neto Trajano, de origem brasileira, terceira cena, composição de autoria própria, tudo montado no próprio dia em gravação. Uma observação que deve ser feita era a de que solicitávamos a todos os músicos que seguissem o instinto e a essência após receberem as coordenadas e apontamentos de Rebecca Murbach, que acompanhou e idealizou todos os projetos conforme planeado. Trajano desenvolveu toda a criação da banda sonora para a terceira cena Manipura, da curta-metragem “Guia-me” com a orientação de Rebecca Murbach.



**Figura 8.** Segunda Gravação Com o Percussionista Neto Trajano. Registro do Processo Criativo Para a Curta-Metragem

Captura de tela instagram de @rebeccamurbach, com Neto Trajano, nome do instagram: @\_qualquercoisa.\_ Gravações no estúdio em sua casa Lisboa, Portugal. Trajano toca na primeira imagem: Pandeiro, segunda imagem toca: Panela.



**Figura 9.** Neto Trajano Trabalha a Sua Criatividade Musical Para Desenvolver a Banda Sonora da Terceira Cena do Filme



Captura de tela instagram de @rebeccamurbach, com Neto Trajano, nome do instagram: @\_qualquercoisa.\_ Gravações no estúdio em sua casa Lisboa, Portugal. Trajano toca na terceira imagem: Pifo, na quarta imagem: Xereque.

Javier Karuá e Ayel Siri, músico e ‘Dj’ fizeram parte da primeira tentativa de gravação da sétima cena, na qual gravamos com o violino. O trabalho de ambos foi essencial para sentirmos a força que deveria ter a última cena.



**Figura 10.** Terceira Gravação e Experimentação da Banda Sonora Para a Sexta Cena do Filme, Com o Músico Javier Karuá e o Dj Eyal Siri

Captura de tela instagram de @rebeccamurbach, com o músico Javier Karuá, nome do instagram: @javierkarua e ‘Dj’ e compositor Eyal Siri, nome do instagram: @chakana\_project. A gravação foi realizada no estúdio em Sintra, Portugal.

Por razões técnicas, fizemos uma segunda tentativa, solicitámos ajuda ao estudante de som Afonso “Sekkas” Nunes. Neste mesmo dia aproveitámos e gravamos a banda sonora para os créditos finais com o músico Javier Karuá.



**Figura 11.** Gravação da Banda Sonora Para a Sexta Cena do Filme Com o Músico Javier Karuá e o Estudante de Som Afonso “Sekkas” Nunes, na Universidade Lusófona Lisboa  
Captura de tela instagram de @rebeccamurbach, com o músico Javier Karuá e estudante de som Afonso “Sekkas” Nunes, nome do instagram: @javierkarua e @afonso\_sekkas. Gravação realizada no estúdio da Universidade Lusófona Lisboa, Portugal.

Rebecca Murbach, gravou sua voz para elaborar a última cena, com o Mantra OM.  
Teve a ajuda do estudante de som Afonso Sekkas Nunes, estúdio da Universidade Lusófona.



**Figura 12.** Gravação Voz Rebecca Murbach, Mantra Om, Com o Estudante de Som Afonso Sekkas Nunes, na Universidade Lusófona Lisboa  
Captura de tela stories instagram de @rebeccamurbach, com Afonso “Sekkas” Nunes, estudante de som. Instagram @afonso\_sekkas. Gravação realizada no estúdio da Universidade Lusófona Lisboa, Portugal.

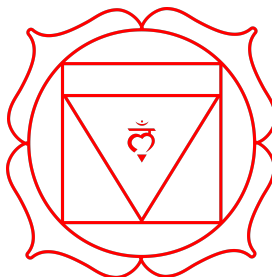
Tarun Madupu, aluno de mestrado de som pela Universidade Lusófona, nascido na Índia, produziu a banda sonora, unindo todas as gravações feitas anteriormente para compor a banda sonora. Rebecca Murbach, acompanhou todo o processo e aprovação conforme avançavam nos ajustes finais. Na quarta e sexta cena, resolvemos inserir os efeitos sonoros, dando um ar de mistério e agonia para a cena do mar, e silêncio para transmitir paz. Sergio Botelho, foi responsável pela captação de som durante as filmagens e trabalhou com a edição de som, após Tarun Madupu entregar o material final. Afonso “Sekkas” Nunes foi de grande importância no processo final do projeto de som, já que realizou a mistura e efeitos especiais.

Trabalho em equipa com produção independente, elaborado por estudantes com disposição para fazerem o melhor, resultou num trabalho meditativo, onde se criou uma jornada musical e conexão entre pessoas/profissionais. Todos os pequenos detalhes acrescentaram valor ao projeto, o objetivo principal, alcançar paz, harmonia e autoconhecimento.

Daremos seguimento ao projeto fílmico, apresentando a elaboração e inspirações das cenas Chakras, a forma poética para compor a narrativa e apresentar a arte milenar yoga, onde o cinema traz e permite trabalhar a criatividade e originalidade na forma de introduzir temas que abordam a conexão do ser com o divino.

### **2.2.1 Primeira cena: Muladhara, representado pelo Chakra raiz, localizado no base da coluna**

Primeira cena, primeiro Chakra: Muladhara (Figura 13), cor: vermelha, elemento: terra, localização: Sintra, Portugal.



**Figura 13.** Símbolo 1: Representação do Chakra Muladhara  
Fonte: Envato Elements (2019).

Um caminho em meio a muitas árvores, uma jovem (Rebecca Murbach) anda no meio de uma floresta com seus pés descalços (Figura 14), olhar penetrante em cada detalhe que visualiza, suas mãos tocam as plantas, o chão, segura a terra fortemente, sente a textura em suas delicadas e pequenas mãos, fecha os olhos e respira profundo. Os seus pés e mãos estão conectados a terra, como se fossem raízes a penetrar o solo.



**Figura 14.** Cena da Curta-Metragem, Pés Descalços Na Terra

Os planos das mãos e do rosto são intercalados com planos de vegetação, ao som de fragmentos de música composta especificamente para esta cena, através de um instrumento chamado: didjeridu (ou didgeridoo) é um instrumento de sopro dos aborígenes australianos.

O instrumento Didgeridoo tocado pelo músico e profissional de ‘sound healing’ Luís Brito, foi especialmente criado para a primeira cena da curta-metragem. Possui um timbre muito impressionante e interessante. Sendo a sonoridade grave e constante, gerando calma.

Por ser um instrumento que remete a terra, grave, forte, foi escolhido para essa cena para darmos início ao processo de enraizamento e conexão que a personagem Rebecca Murbach está a viver nesta mesma cena, dando a força para a narrativa fílmica.

Como descreve Sereno (2020, Webinar Didgeridoo e Saúde), efeitos terapêuticos de um instrumento ancestral: “A vibração do Didgeridoo atua em 3 campos principal: físico, energético e mental. Para quem ouve induz um processo de cura pois relaxa, com a libertação de tensão e ondas cerebrais Alpha.” O efeito que queremos transmitir com o didgeridoo, é o efeito de transe, através das ondas sonoras criar um momento de sons repetitivos, para assim induzir estados meditativos profundos entrando nas ondas cerebrais thetas, e relaxar,



utilizando a música como uma forma de terapia sonora. As Figuras 15 e 16 apresentam imagens de aborígenas australianos tocando o instrumento Didgeridoo.



**Figura 15.** Homem Aborígena Toca o Instrumento Didgeridoo

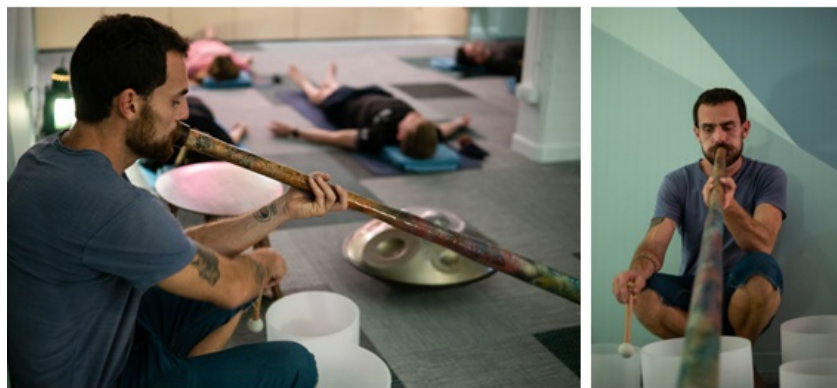
Fonte: Pagine Gialle Magazine (2019, Strumenti musicali).



**Figura 16.** Arte Aborígena no Instrumento Didgeridoo

Fonte: Force (2005, MusicForAllBrazilian®).

Paulo Almeida, produtor e engenheiro de som, ajudou-nos nesta jornada de gravação dos instrumentos das cenas um, dois e cinco, e junto com o músico Luís Brito (Figura 17), realizámos a gravação no seu estúdio de som, onde nos permitiu ter liberdade para criarmos a banda sonora de uma forma espontânea e original.



**Figura 17.** Imagens do Músico e Terapeuta do Som Luís Brito Tocando o Instrumento Didgeridoo

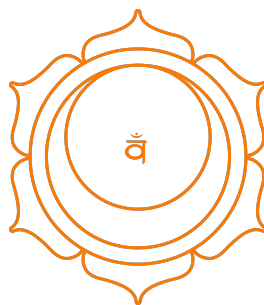
Arquivo pessoal, Luís Brito músico, toca o instrumento Didgeridoo durante evento de Yoga realizado em Ericeira ministrado por Rebecca Murbach, Portugal/2021.

A câmara é representada pelos nossos olhos, onde tudo é revelado através das lentes. Através desta perspectiva do olhar surgem os primeiros aspectos representados à percepção fílmica. O processo criativo de seleção das imagens motivará uma narrativa que inclui, entre outro panorama, a relação espacial e temporal das ações dramáticas.

Para procurar uma comunicação com a poeticidade no cinema, tratamos os efeitos temporais e espaciais, para criar no espectador uma forma de apreciação estética que seja adaptada à temática abordada. O tempo e espaço são elementos inseparáveis da estética na construção da curta-metragem, são os responsáveis em dar voz ao elemento de interlocução poética, para conseguir compreender os mecanismos da linguagem e expressão cinematográfica.

### **2.2.2 Segunda cena: Swadhisthana, cena que representa parte do sacro ou sexual**

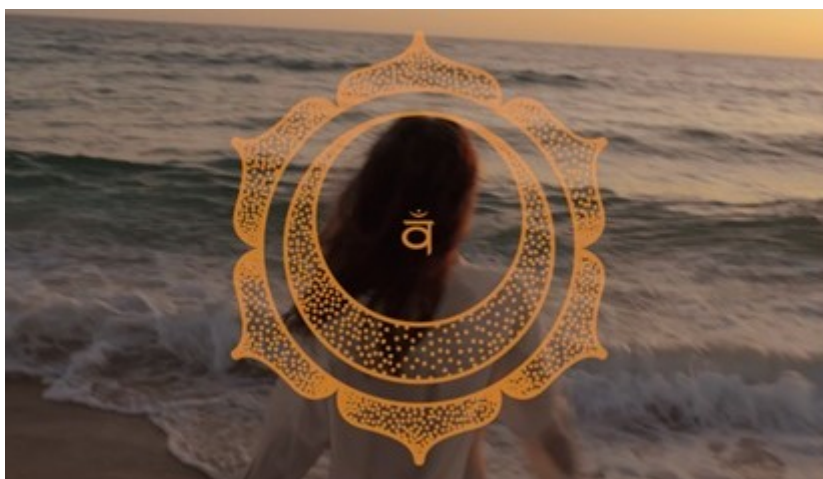
Segunda cena, Chakra: Swadhisthana (Figura 18), representado pela cor: laranja, elemento: água, localização: Tróia, Portugal.



**Figura 18.** Símbolo 2: Representação do Chakra Swadhisthana  
Fonte: Envato Elements (2019).

A personagem transporta-se para a praia demonstrando a noção entre tempo e espaço visualizamos o pôr-do-sol. Para representar a sexualidade e o poder feminino da mulher através das imagens, as cenas foram gravadas com pouca luz, dando ênfase ao pôr-do-sol de cor laranja, o contorno do corpo, destaque para as curvas, mãos, pernas, cabelos molhados, ondas do mar, pegadas na areia e olhar penetrante.

Rebecca, dança na praia com um camisa nude, semi-transparente, o figurino foi essencial para transmitir a comunicação da sensualidade, feminilidade e confiança da mulher, para expressar sem vergonha seu corpo seminu. Um mergulho no mar nesta cena representa a limpeza interior e renova a energia vital, traz bênçãos para prosseguir o caminho (Figura 19). A relação que apresentamos sobre a nudez da alma e do corpo é para dar sentido poético, unir ambas linguagens cinematográfica e aspectos específicos de outras linguagens artísticas.



**Figura 19.** Cena da Curta-metragem, Mergulho no Mar

O ritmo da segunda cena, transforma-se distintamente da primeira cena, em que procurámos acompanhar o ritmo das imagens e a composição narrativa. O instrumento utilizado é o handpan. Conforme o músico Igor Teitelroït, em entrevista com Tallarico (2020), que apresenta e explica a origem do instrumento, sendo este muito utilizado para música de cura, como musicoterapia, existem também peças clássicas, para orquestra, sendo tocado por bandas populares.

Handpan é um instrumento que veio do ‘Steel Drum’, que é um instrumento africano construído com barril de petróleo e afinado com uma escala cromática e que é capaz e pode de tocar qualquer repertório. Foi disseminado pela cultura africana e depois foi abraçado por um suíço chamado Felix Horner que desenvolveu um trabalho na Suíça. Criou uma banda e começou a produzir os instrumentos para a banda dele. A partir desta criação, teve a ideia de inverter o instrumento e invés de tocar com as baquetas começou a tocar com as mãos. Daí surgiu o handpan, que em suíço seria hangdrum e essa é a marca deste amigo. (Teitelroït, 2020, entrevistado por Tallarico)

Handpan, é um instrumento capaz de transmitir paz, harmonia, levando a um estado de reflexão, de tranquilidade. Usado para criar foco durante a meditação e durante as aulas de yoga (Figura 20). Este Chakra está associado ao elemento água, onde as emoções se tornam profundas e intensas, ao escutar as ondas do mar, somos capazes de sentir um oceano de emoções a palpar no nosso peito. O instrumento a tocar complementa a jornada de procura pela paz e bem-estar.



**Figura 20.** Instrumento Handpan Tocado Pelo Músico Luís Brito

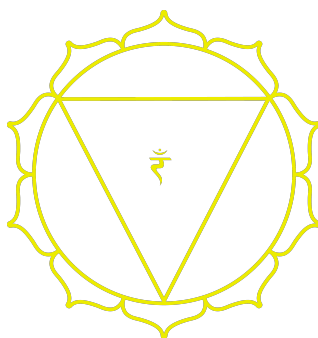
Arquivo pessoal, instrumento Handpan, tocado pelo músico Luís Brito, durante um evento de yoga ministrado por Rebecca Murbach em Ericeira, Portugal.

As imagens e o som complementam-se, enquanto que se fecharem os olhos e se sentir a música, será também possível sentir a emoção, a leveza e será possível largar qualquer tipo de julgamento apenas ao escutar a música. O poder do som de cura é restaurativo criado para tocar o espectador. Através da montagem, procurámos compor a banda sonora, criando assim uma narrativa com ordenamento em função dos sons produzidos pelo instrumento musical: handpan. O processo de mistura é essencial para sincronizar os elementos conforme a expressividade drâmica de cada ação, pois ao trabalhar os efeitos sonoros queremos despertar no espectador uma sensação.

Conforme descreve Lotman (1978, p. 164) “A complexidade dos sistemas semióticos, as múltiplas codificações do texto e a polissemia artística que daí resulta, fazem o filme atual parecer-se com um organismo vivo, que ele também é a concentração de informações de organização complexa.” A intenção sonora desenvolvida para as cenas da curta-metragem é para ser vivida, sentida e absorvida. Fechar os olhos sentir as sensações criadas pelo efeito e banda sonora, é onde a sensibilidade fala mais alto.

### **2.2.3 Terceira cena: Manipura, representa o plexo solar, localizado a três dedos acima do umbigo**

Terceira cena, Chakra: Manipura (Figura 21), representado pela cor: amarela, elemento: fogo, localização: Tróia, Portugal.



**Figura 21.** Símbolo 3: Representação do Chakra Manipura  
Fonte: Envato Elements (2019).

Esta cena é representada pela força de vontade, ânimo, alegria, novos desafios, persistência e fé, toda energia que possui deve ser direcionada para alcançar os seus objetivos, realizar os seus sonhos. Entramos num ambiente em movimento, oposto à cena anterior, Rebecca Murbach aparece correndo em meio de um lindo campo florido de girassóis, cabelos



soltos, revoltos, saltitantes e a esvoaçar. Rebecca, gira e dança neste campo, está alegre e feliz, como uma criança a brincar. Este Chakra foca-se na força e no movimento, poder para manifestar a energia que temos a favor dos nossos objetivos.

A força expressiva deste plano é relacionar a obra de arte, a pintura. Imaginemos assim: um campo de girassóis amarelos com uma jovem a dançar a vida per si (Figura 22). A câmara incorpora o papel do pincel a esboçar com as imagens a paisagem que está a procurar dentro do quadro fílmico. A ligação entre o cinema e as artes plásticas, surge antes da própria invenção do cinematógrafo. Há muito tempo atrás, o ser humano já procurava retratar esse universo que o rodeava através de desenhos e pinturas.



**Figura 22.** Cena da Curta-metragem, Campo de Girassóis

As coreografias, estão ligadas aos aspectos do movimento e gestos da personagem, sendo a dança um forte elemento para enriquecer o movimento do corpo na relação com a imagem. O enquadramento executado pela câmara são movimentos rápidos e circulares. As lentes criam uma dimensão de profundidade de campo e simetria entre os objetos, personagem e o quadro, sendo referenciais importantes criados e aplicados pela pintura. O cinema é influenciado pela pintura e desenho. A impressão estética é agraciada pela imagem quando assimila da pintura a associação com a textura gerada pelas cores. O importante é reconhecermos as relações entre o desenvolver de interatividade artística, para assim termos uma composição do poético no cinema. Sendo assim, nesta terceira cena, valorizamos as associações com os elementos da pintura, dança, fotografia e música para a composição da narrativa, atingindo assim o resultado estético da junção entre o cinema e a poesia visual.

A inspiração para compor a banda sonora desta terceira cena veio através de

referências do Brasil, onde a sensibilidade para transmitir a alegria, juventude e boa energia se pudessem refletir na música. Compositor e percussionista Neto Trajano, é brasileiro e os instrumentos tocados foram: Pífano (Figuras 23, 24 e 25), Caxixi (Figura 26) Panela, Pandeiro (Figura 27), e Xereque (Figura 28), todos de origem do Brasil com forte influência das nossas raízes ancestrais.



**Figura 23.** Representação da Banda de Pífano

Retrata “A banda de Pífano” Xilogravura original artista J. Miguel. Tamanho: 33cm x 48cm Origem: Bezerros – PE.



**Figura 24.** Instrumentos Pífano e Pandeiro

Arquivo pessoal, Neto Trajano toca o instrumento pífano e seu amigo um pandeiro.



**Figura 25.** Músico Toca o Instrumento Pífano

Fonte: Foto de Laís Domingues (Junior, 2018).



**Figura 26.** Instrumento Caxixi

Fonte: Worten (s.d., Instrumentos Musicais).



**Figura 27.** Instrumento Pandeiro

Fonte: Depositphotos. (2009-2023, Mãos femininas tocando o tamborim no fundo).



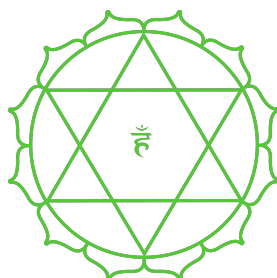


**Figura 28.** Instrumento Xequerê

Fonte: Instagram.com. (2019, Um coloridão pra arrasar no fds!).

O ritmo da música assim como do movimento da câmara fazem parte para compreender as formas de manifestar a arte poética. “Guia-me”, surge como uma forma de expressividade particular, ou interior.

#### **2.2.4 Quarta cena: Anahata, cena representada pelo cardíaco, localizado no corpo humano: o coração**



**Figura 29.** Símbolo 4: Representação do Chakra Anahata

Fonte: Envato Elements (2019).

Uma pausa para o silêncio, esta cena é um convite à meditação, a observar a respiração natural, sem esforço. Inspiração profunda e expiração, relaxamento dos ombros, dos maxilares permite que a respiração fique um pouco mais longa. Traz a consciência para a coluna, suaviza a tensão e expressão no rosto, volta a atenção para a respiração. Aos poucos, trazemos o Mantra, repetindo para cada um: Eu sou saudável, eu sou capaz e dentro de mim há uma fonte de calma e paz.

Quarta cena, Chakra: Anahata, representado pela cor: verde, elemento: natureza, localização: Campo Grande, Lisboa.

Movimentos de câmara lentos para dar ênfase à experiência da meditação, ‘close up’ no tórax (Figura 30), olhamos a personagem a meditar e contemplamos a paz no seu interior e à sua volta, já que, mesmo sentada no centro da cidade em Lisboa, rodeada de carros a sua volta, pessoas a passar, animais a fazerem ruído, como ladrar ou brincar, Rebecca Murbach concentra-se no seu interior, onde não existe distração e nada consegue alterar a paz de espírito. Apresentamos ao espectador através do imagem e som, uma experiência de relaxamento e conexão.



**Figura 30.** Cena da Curta-metragem, Silêncio e Meditação

Assim como na meditação, precisamos de silêncio para observar melhor o que sentimos dentro de nós, e escutar os detalhes à nossa volta, o mesmo ocorre quando trabalhamos o silêncio no cinema. Utilizando o silêncio para uma pausa e observação de contemplação às imagens, ao sentir a leveza e apenas escutar os sons naturais. “Guia-me” inspira-se nas técnicas de montagem conceitual e dialética do diretor Mohsen Makhmalbaf, no filme “O Silêncio” (França/Irã/Tajiquistão, 1998). Assim, como sugere o título da obra fílmica: “O Silêncio” (1998), traz uma história com critérios narrativos no qual dão

notoriedade ao papel dos elementos sonoros, empregando o som, para despertar o processo de identificação com o espectador e o protagonista, bem como para prosseguir a narrativa.

Duas jovens estão num transporte escolar tentando aprender de cor uma longa série de provérbios persas. Elas leem o texto uma vez e, depois, tentam repetir as palavras em voz alta sem lê-las. Repetem o processo algumas vezes, nunca sendo capazes de repetir os provérbios da maneira correta. Khorshid, que está sentado em um banco adjacente, depois de ouvir as garotas, repete, na primeira tentativa, o trecho inteiro de uma vez. Surpresas, as garotas perguntam como ele pode conseguir fazer aquilo. Ele responde: - “Os vossos olhos distraem-vos. Se vocês fecharem os olhos irão aprender melhor. Fechem-os e repitam depois de mim” – as jovens conseguem então obter sucesso após terem seguido estas instruções. (Caleiro, 2011, p. 11)

Assim como o personagem Khorshid, no filme “O silêncio”, pronuncia o verso que atentamente escutou das duas meninas que tentavam memorizar o verso ao lerem, o personagem mirim deixa claro o quão importante é estarmos atentos aos sons externos, às vozes ao nosso redor, e ao tapar os ouvidos onde permanece apenas o silêncio. Khorshid, inspira-nos com este personagem cego e apresenta-nos um universo sonoro (ponto de vista ótico, criando uma analogia entre a visão do personagem e espectador) sendo trabalhada a sensibilidade sonora, o que gera um novo desempenho para assim abordar novas formas de visão. O filme cria no espectador como é estar na pele de uma pessoa cega e foca a atenção dos detalhes do som.

Trazendo-nos a reflexão sobre o quanto muita das vezes deixamos de contemplar os detalhes à nossa volta devido a tantas distrações visuais, que gera uma falta de atenção aos sons produzidos. Damos foco à imagem e som da curta-metragem “Guia-me” para uma representação metafórica da construção cinematográfica, como se quando fechasse os olhos fosse possível de imaginar na mente de cada um toda a parte visual.

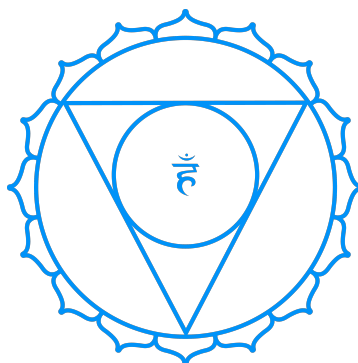
O pensador francês Chion (1994) nomeia de ‘*acousmètre*’ [uma modificação entre *acousmatic*], em que se refere à voz especificamente cinematográfica que conseguimos ouvir, mas não visualizamos nos limites do ecrã. “Construção fonocinematográfica – “voz sem corpo”, onde o controle do som em relação à imagem são beneficiados pela onnipresença e onisciência” (Chion, 1994, p. 71). O que nos permite explorar a capacidade de criação

sonora no cinema, onde muitas das vezes o som se encontra como secundário nas produções, mas nesta produção cinematográfica tivemos a intenção de exaltar os elementos sonoros, para composição da narrativa.

Michel Chion (1994, p. 71) apresenta “o filme como sendo constituído de uma multiplicidade de camadas (imagens de naturezas diversas, efeitos especiais, dados, ruídos, música, diálogos, som intra e extra-diegético, etc.” Logo, compreendemos o quanto o som é importante para a elaboração da narrativa fílmica assim como a imagem é de grande valor para a composição no cinema.

### **2.2.5 Quinta cena: Vishuddha, cena representada pela garganta, a voz, a forma de comunicarmos e expressarmos as emoções e sentimentos**

Quinta cena, Chakra: Vishuddha (Figura 31), representado pela cor: azul, elemento: ar, localização: Praia do Guincho, Portugal.



**Figura 31.** Símbolo 5: Representação do Chakra Vishuddha  
Fonte: Envato Elements (2019).

A sonoridade entra em destaque através da presença do canto na música, onde apresenta um ponto de vista transparente de sua narração. No projeto fílmico “Guia-me”, Rebecca articula nesta quinta cena o Chakra Vishuda, que representa a forma de expressar o que sentimos e como comunicar ao mundo a nossa essência. Quem realmente somos e o que queremos, a partir da narrativa e do uso da banda sonora que intercede e age na construção de sentido do filme.

Decidimos trazer através da voz um som angelical, que remete a forma como expressamos o cantar a todos os mares, terras e céus, sem medo de qualquer julgamento. Por sua vez, resgatamos elementos da filosofia do yoga: os mantras, um poderoso canal de

expressão, proteção divina e despertar de cada chakra.

A entrada da personagem, com as suas mãos erguidas ao céu (Figura 32), começa a expressar a liberdade através do movimento como um pássaro. Os seus braços abrem e balançam no ar. Voa alto, desprendendo-se do que a segura, remove a âncora dos pés, abre as asas livre, leve e solta. Além do texto descritivo e direto que comunica a entrada do personagem e a situação, a música nesta cena, através da própria voz da personagem ganha vida e asas contextualizando a ambientação da narrativa com a sonoridade inspirada nos cânticos dos mantras. A cada cena a banda sonora marca a passagem do tempo, anunciando as emoções que serão vividas pela personagem, o clímax e intenção da história do filme.



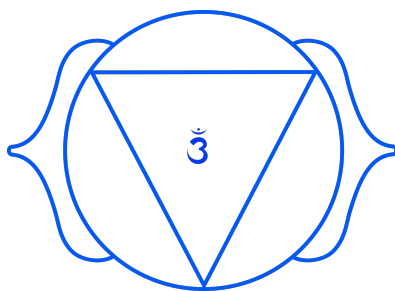
**Figura 32.** Cena da Curta-metragem, Voando Como Um Pássaro, Liberdade de Expressão, o Canto

Os efeitos sonoros dão um brilho entre cada corte e recorte de planos na captação das imagens em cena, para o desfecho do filme fazer sentido sobre a trajetória do personagem na narrativa fílmica. O Mantra combina engajamento e experimentalismo na maneira de explorarmos a nossa criatividade para a curta-metragem, que exige um olhar e audição concentrados para uma compreensão da narrativa fílmica. Criamos e pensamos em possibilidades que complementem a arte do Yoga e linguagem cinematográfica, podendo ser renovadas, na combinação entre música e cinema. É importante ressaltar que o som está relacionado com a narrativa e memória através da voz e da fala, dos ruídos à nossa volta, tecnologias, objetos e todo o tipo de produção que seja humana, sons ambientais, sejam sons da natureza, como as ondas da praia, forte vento, os cantos dos pássaros, os insetos a voarem, canto, etc. O lugar de representação do curta-metragem: “Guia-me”, dá forma a vida e visão

do universo que estamos a apresentar, através da composição/articulação entre imagens visuais e sonoras.

### **2.2.6 Sexta cena: Ajna, cena representada pelo terceiro olho, localizado no corpo humano entre as sombrancelhas, representa a nossa intuição**

Sexta cena, Chakra: Ajna (Figura 33), representado pela cor: azul índigo, elemento éter, localização: Ericeira, Portugal.



**Figura 33.** Símbolo 6: Representação do Chakra Ajna

Fonte: Envato Elements (2019).

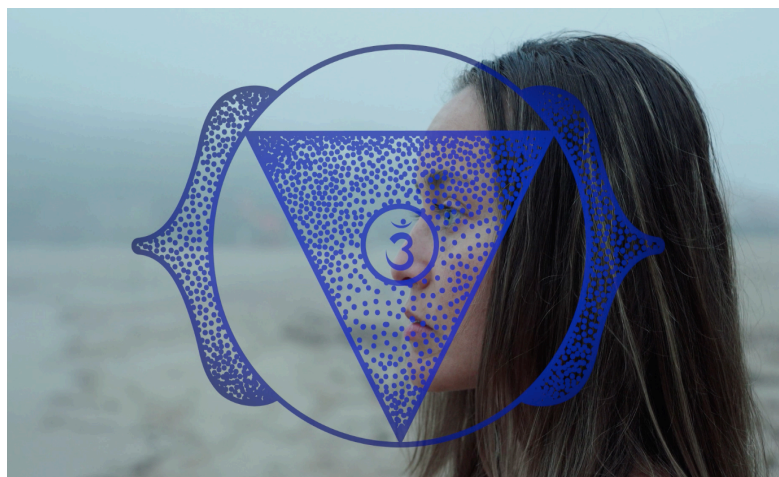
Iniciamos observando as formas e texturas, as ondas do mar, o dia está enevoadado, tudo está deserto, a tristeza abraça-nos como um cobertor carregado de frustrações, solidão, mente confusa, vontade de desaparecer. O vento passeia sereno, assim como os pensamentos, o coração está da mesma cor deste tempo pálido, tudo parece que se vai desmoronar e ao mesmo tempo continuar igual. A personagem questiona-se, se a vida é uma ilusão pois a dor que sente no seu peito não é passível de ser distinguida entre o real ou irreal.

A paisagem escolhida tem como objetivo refletir o estado interno da protagonista, expressando desta forma o conflito interno vivido pela personagem. Melbye (2010), menciona no seu livro que

assim como existem “paisagens na natureza” podemos representar através das imagens cinematográficas as nossas emoções, assim também existem as “paisagens da mente” no qual define em uma abordagem pessoal do espaço cinematográfico onde a paisagem natural auxilia para manifestar o lado externo da psique problemática do personagem. (p. 19)



Logo, esta cena representa as profundezas da dor ‘d’alma’ onde todo processo de desapego do mundo ilusório no qual se cria um despertar da essência, uma maneira que conseguimos expressar a depressão (Figura 34). Muitos se questionarão e viverão exatamente neste modo automático ignorando as emoções ou sem força e coragem para enfrentar a dor de determinada ocasião.



**Figura 34.** Cena da Curta-metragem, Sexto Sentido

O filósofo e teórico do cinema Deleuze Gilles, explica-nos a visão sobre o cinema experimental, no qual define como uma “dupla composição” ou mistura de “cinema físico” (definido pela ação quotidiana) e “cinema intelectual” (definido pela imitação da atividade mental). O significado e a intenção de criarmos uma associação entre a paisagem natural e o psicológico vai muito além. Como cineastas queremos explorar os cenários e trabalhar as características naturais: o reflexo externo de conversões internas, com isso queremos demonstrar que as paisagens da natureza ao nosso redor são transformadas em paisagens das nossas mentes. (Deleuze, 1989, p. 204)

A força expressiva desta cena traz-nos um breve olhar sobre o som sincronizado com a sensação de horror. As vozes horripilantes, gritos, música e efeitos sonoros dão vida e sentido à interpretação da narrativa. Sobreviver, ultrapassar essa fase delicada para um despertar do autoconhecimento de quem realmente somos. O intuito dessa cena tem como prioridade a mobilização afetiva do espectador ao comando das sensações, apresentando um género diferenciado das outras cenas, algo que nos faça questionar como a força sonora desperta sentimentos para que a construção da narratividade seja atingida e o objetivo proposto para esta cena.

Conforme descreve o autor (Melbye, 2010) as experiências criadas pelo cinema sensorial “confirma a tentativa de traduzir não apenas ocasiões humanas reais que estejam em espaços naturais ao ar livre, porém também em acontecimentos psicológicos através desses ambientes.” (p. 25). E essa parte da curta-metragem ocorre quando a personagem Rebecca, numa tentativa de desespero e agonia, resolve desaparecer mergulhando no oceano de suas ilusões. Ao perceber sente e escuta a sua intuição a despertar. Abre os olhos e ressurgue com força, fé e esperança. Respira e renasce, escolhe viver intensamente, sorrir e seguir adiante com o seu propósito de vida.

Os planos ganham força e vida através da forma de expressão que demos à paisagem na narrativa fílmica, a composição da banda sonora é representada pelas vozes que se passa na cabeça da personagem, já que na curta-metragem não existem diálogos, palavras, resolvemos transformar o som numa forma de confirmar as emoções sentidas pela personagem. A paisagem também tem a sua própria linguagem e como interage com o corpo, na posição de confrontar a experiência e imaginação. A luz e cores foram essenciais para criar essa atmosfera de um ambiente pálido, desinteressante e sem vida.

Rebecca depara-se caminhando em direção ao mar (Figura 35), questiona-se no seu interior como encarar os medos, as ilusões e as crenças limitantes.



**Figura 35.** Vozes Estranhas

Sexta cena do curta-metragem “Guia-me”, abordamos a depressão, o medo e a insegurança.

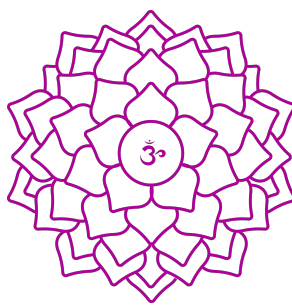
O local escolhido foi importante para dar força a dramatização da cena, zona rochosa, deserta, e nublada, apresentámos um objetivo alegórico por detrás da paisagem. A luta da protagonista é interna, dentro de si, deve enfrentar e superar seu grande antagonista. Associámos a questão psicológica do personagem à paisagem para o contexto do



cinematográfico através das técnicas de enquadramento, edição e som. Rebecca desperta e ressurgue das profundezas do mar à superfície, consegue escutar a sua intuição, abre os seus olhos e decide viver, a intuição é ativada.

### 2.2.7 Sétimo Chakra: Sahasrara, localizado acima da cabeça, como uma coroa

Nesta última cena, entramos no campo do cinema e espiritualidade, queremos representar de uma forma metafórica essa conexão com “Deus”, “Universo” (Figuras 36 e 37).



**Figura 36.** Símbolo 7: Representação do Chakra Sahasrara

Fonte: Envato Elements (2019).

Renascer, abrir os olhos e perceber que algo maior esta dentro de nós, fechar os olhos, silenciar a mente, escutar o coração vibrar forte e repleto de gratidão. Representar a poesia através da leveza do corpo em movimento: a dança ganha força nesta cena em que homenageamos o deus Hindu: Shiva, que é representado para dar vida ao processo de transformação e renascimento.



**Figura 37.** Cena da Curta-metragem, deus Shiva, o deus do Yoga e da Dança

Sétima cena, Chakra: Sahasrara, representado pela cor: violeta, elemento: o lótus de mil pétalas, conexão com o divino, localização: Ericeira, Portugal.

O processo de iluminação, última fase da nossa jornada meditativa passa pelos processos terrenos até chegar à iluminação. Deixamos de lado o ego, a vaidade, o apego, a raiva, a inveja, o que partilhamos sem pensar, o ódio, o controle de sermos perfeitos e exigirmos dos outros também o serem, compreender que para seguir o caminho em paz é preciso perdoar, não olhar para trás, e que apenas assim o amor inunda o coração e nos permite sermos felizes e realizados, pois o julgamento deixa de existir. A jornada para a aceitação inunda o ser, a alma e liberta-se da condenação, do julgamento e comparações para assim encontrar o propósito de vida. A chave que permite abrir a porta e ter acesso a essa última fase do Chakra para viver uma vida de abundância em todos os aspectos do ser divino, terá de existir a capacidade de ouvir o coração para assim viver uma vida de abundância em todos os aspectos do ser divino.

### 2.2.8 Shiva, o deus dançarino

O Filósofo alemão Friedrich Nietzsche (2002) em seu livro “Assim falou Zarastustra, um livro para todos e para Ninguém”, menciona que “só poderia crer num Deus que soubesse dançar” (p. 21).

Além da dança ser uma arte belíssima, é uma grande forma de demonstrar através do movimento do corpo uma história contada, em que é possível atuar e representar através de uma inspiração do deus Hindu: Shiva. A dança possui um sentido sagrado que cria uma re-conexão do homem com o universo (o todo). Conforme descreve Toro (2002),

desde a sua origem, a dança teve um significado sagrado, como se o movimento corporal, criando formas que em si mesmas têm um sentido, despertassem no dançarino uma ressonância com o cosmos. Como se os movimentos corporais, fluindo de um manancial desconhecido, ativassem a consciência da totalidade. (p. 25)

Nesta cena procurámos inspiração no deus Shiva, que possui o poder de transformar através da consciência do amor: uma das energias de frequência mais alta que permite curar e regenerar tudo o que for preciso. Por isso, na mitologia Hindu o deus Shiva dança como forma de

destruir, transformar e recriar. Deus Shiva é conhecido como o Rei dos Bailarinos/Dançarinos, o significado do seu nome é “O auspicioso”, o que oferece esperança. As primeiras representações de Shiva remontam há cerca de 4.000 anos antes de Cristo. Shiva é também reconhecido como o primeiro iogue e o criador do yoga, e também mestre da meditação. (Canabarro, 2016)

O cinema, ao unir a poesia e a dança nas suas obras utiliza linguagem metafórica, e quando acontece circundamos o desconhecido. Para Charles Moeller (1912-1986) que já em 1952 constatava que "Os livros, o cinema, a rádio e o teatro, cada vez mais se vão interessando pelos problemas do espírito" (Moeller, 1958, pp. 7-8). Para o autor,

o homem questiona-se sobre a vida, sobre suas lutas, dores e merecimento, questões estas que levantamos sobre a espiritualidade no cinema, sendo um veículo com valores que nos fazem refletir, inspirar e questionar sobre a relação do homem com o mundo em que vivemos, o que sentimos. Sendo a arte essencial para comunicar e termos como referência e percepção desse universo espiritual, tornando-se cada vez mais necessário para o autoconhecimento e iluminação. (Moeller, 1958, pp. 7-8)

A linguagem fílmica que procuramos abordar desde a primeira até a última cena da curta-metragem é exatamente abrir um espaço de comunicação e a busca da espiritualidade, a conexão com o ‘Eu Maior’, o deus que existe dentro de cada um. A inspiração de colocarmos o deus Shiva representando o nosso último Chakra, foi devido ao significado do yoga: união de todos os processos que realizámos neste projeto, desde a intenção criada para ajudar a quem precisa, assim como levar uma mensagem de esperança e luz.

A representação de Shiva que possui quatro braços (Figura 38), cujos movimentos equilibrados manifestam o ritmo e a unidade da vida.



**Figura 38.** Shiva, o deus dançarino

Fonte: Canabarro (2016, *Shiva*).

A mão direita superior de Shiva segura um tambor que representa o som primordial da criação; a mão esquerda superior sustenta o fogo, elemento da destruição. O equilíbrio das duas mãos retrata a harmonia dinâmica do universo, evidenciado ainda mais pelo rosto calmo e indiferente do dançarino no centro, onde a polaridade é anulada e transcendida. A segunda mão direita eleva-se num sinal que comunica “não tenha medo”, evidenciando manutenção, proteção e paz. No entanto, a mão esquerda remanescente sinaliza para o pé elevado, que se traduz na libertação da ignorância e do apego. O Deus é mostrado dançando sobre o corpo de um demónio, personificação da ignorância do homem e que deve ser dominado antes que seja alcançada a iluminação.

Shiva é o Deus da vida e da morte, da transformação e o renascimento. Todo o processo de vida é iminente nele, mas transcende-o e habita um espaço mental, emocional e espiritual que é difícil de compreender apenas por meio de processos intelectuais. Abraçar Shiva, compreender seu poder, envolve um salto intuitivo no nosso interior mais profundo. (Gokhale, 2001, p. 7)

A Figura 39 representa o deus Shiva.



**Figura 39.** Representação do deus Shiva

Fonte: Amitabh (2001, p. 13).

Dar vida ao corpo através do movimento: a prática do yoga e a dança são para a investigadora uma forma de expressar suas emoções e libertar a alma, onde o espírito se conecta com a criança interior que todos temos. Representamos através da dança a jornada percorrida, os caminhos que escolhidos, que se tornaram bênçãos, fé inabalável, o medo que se transformou em coragem, a força que adquirida em cada obstáculo, o poder de recriar, nunca desistir de lutar pelos sonhos, vencer e sermos gratos. O cinema é capaz de transcender a comunicação e relações humanas, despertar emoções e sentimentos, permitindo saborear diversos temas, abrir novas oportunidades. Assim, como relata Edson (2015):

Contar história é uma arte ancestral, que ao decorrer da história da humanidade tem sido propagada de geração a geração, são divulgadas, avançando no tempo, em muitas formas, incluindo a espiritualidade, representando histórias a cerca da relação do ser humano com a divindade (p. 137).

O processo de composição da banda sonora para esta cena deus Shiva, foi interessante e desafiador. A composição da banda sonora para esta cena, foi inspirada para gerar uma fluidez, força e sensibilidade. O músico Javier Karuá da Argentina (Figura 40), tocou o violino para a cena final: ‘Shiva dancing’ e ajudou-nos também com a banda sonora dos créditos finais do filme tocando a sua guitarra. O intuito do som para cada cena foi tocar literalmente a alma. O desafio de fazer combinações, testar, aprofundar e misturar os

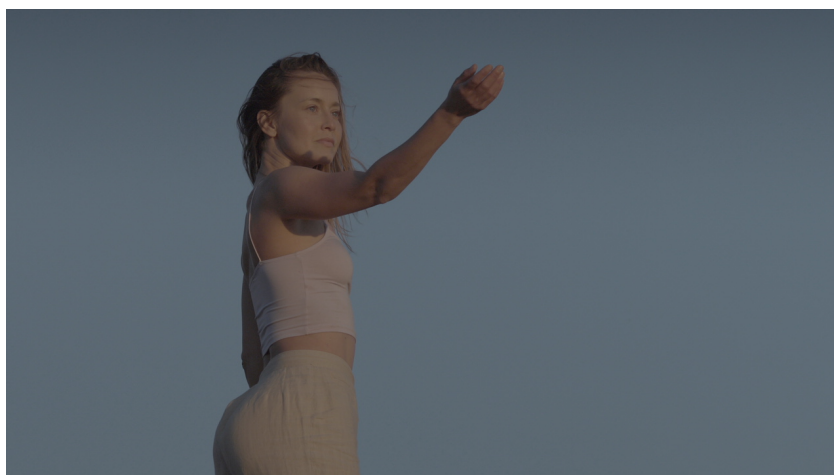
conhecimentos musicais foram fundamentais para a comunicação da narrativa fílmica.



**Figura 40.** Músico Javier Karuá

Fonte: Arquivo pessoal Javier Karuá.

Acreditamos que o cinema possui força para representar através da narrativa fílmica, uma jornada meditativa de contemplação, um campo da imaginação e arte. Representação da dança de Shiva para o filme (Figura 41).



**Figura 41.** Dança de Representação ao Deus Shiva

Registro feito pelo director de fotografia Fil Pedroso com Rebecca Murbach encenando a dança do deus Shiva na curta-metragem “Guia-me” 2022.

### 2.3 Investigação exploratória

A curta-metragem Guia-me é um projeto de cunho criativo preocupado em registar poeticamente a interação da personagem através do processo de autoconhecimento, utilizando

os ensinamentos e arte do Yoga, através da aproximação imagem estética e o som meditativo, no qual cultiva o sentir as emoções e apresenta o reencontro com a natureza. Convoca o espectador a esse grande universo da arte cinematográfica poética sensorial, onde preza a conexão humana com a real essência, permite viver no presente momento intensamente.

Conseguimos observar formas diferentes de mencionar e adaptar a comunicação à arte do cinema, somando através da poesia e Yoga. Onde a forma sentida pelo artista como, o olhar, ritmo e tempo, seguido da intuição para assim dar voz a mensagem que vem do coração. Através de um olhar poético e sensibilidade apurada, compreendemos que os pedaços e os fragmentos deste mundo a nossa volta, organizados em partes estéticas comunicam a linguagem fílmica e o imaginário, se tornam claros, inspiradores e incríveis. Encontramos um caminho onde a poesia cinematográfica enriqueceu a representação do Yoga, tendo a capacidade de escutar o que o ‘outro’ fala através das imagens, daquilo que o mundo quer dizer - num sentido metafórico e poético.

Através da experiência com a curta-metragem recolhemos informações para identificar padrões e formular as seguintes hipóteses: A criação de uma experiência que gere uma ligação do espectador através do Yoga e meditação pode ser possível através do cinema. A escolha do conteúdo e do tom da experiência sensorial cinematográfica pode ser importante para transmitir paz, autoconhecimento e harmonia. O uso de técnicas de visualização, audição, respiração ou repetição de sons: Mantras podem ajudar a criar uma experiência de meditação eficaz. A participação ativa do espectador pode ser uma forma de aumentar a eficácia da experiência de meditação. A criação de um ambiente tranquilo e acolhedor na natureza, pode contribuir para a criação de uma experiência de meditação e bem-estar mais eficaz.

Este estudo exploratório consistiu na realização de uma sessão, com duração de 30 minutos, realizada no auditório da Universidade Lusófona, no dia 31 de Outubro de 2022, onde a investigadora convidou um grupo de conhecidos, colegas e amigos, de modo aleatório, para assistirem a curta-metragem “Guia-me, realizado pela investigadora. Aceitaram o convite e tiveram disponibilidade para estarem presentes: sete homens, entre os 22 e os 65 anos de idade; e cinco mulheres, entre os 25 e os 35 anos de idade. Dois dos participantes foram Professores da Universidade Lusófona, possuindo um olhar mais crítico e relevante sobre a exibição e o questionário da entrevista apresentada. A Tabela 2 apresenta os dados dos participantes.



**Tabela 2**

Dados da Amostra – Participantes da Pesquisa Para a Curta-Metragem “Guia-me”

| Quantidade | Gênero | Idade | Nacionalidade | Onde Vive               | Nível Acadêmico | Línguas   |
|------------|--------|-------|---------------|-------------------------|-----------------|-----------|
| 1          | Homem  | 22    | Brasileiro    | Barreiro, Lavradio, PT  | Politécnico     | Português |
| 2          | Homem  | 52    | Brasileiro    | Barreiro, Lavradio, PT  | Mestrado        | Português |
| 3          | Mulher | 35    | Brasileira    | São João do Estoril, PT | Licenciada      | Português |
| 4          | Mulher | 35    | Brasileira    | São João do Estoril, PT | Licenciada      | Português |
| 5          | Mulher | 26    | Holanda       | Amsterdão               | Mestrado        | Inglês    |
| 6          | Homem  | 23    | Português     | Sintra                  | Licenciatura    | Português |
| 7          | Homem  | 25    | Britânico     | Reino Unido             | Mestrado        | Inglês    |
| 8          | Mulher | 25    | Britânica     | Londres                 | Bacharelado     | Inglês    |
| 9          | Mulher | 32    | Brasileira    | Lisboa                  | Pós-graduado    | Português |
| 10         | Homem  | 41    | Brasileiro    | Lisboa                  | Pós-graduado    | Português |
| 11         | Homem  | 65    | Português     | Lisboa                  | Doutorado       | Português |
| 12         | Homem  | 57    | Português     | Lisboa                  | Mestrado        | Português |

**Nota.** Fonte: Elaborado pela autora.

O objetivo deste estudo foi perceber o que os participantes sentiram em relação ao filme, para sabermos se a proposta de realizar um filme sensorial iria cumprir o seu papel. Primeiramente os participantes assistiram ao curta-metragem “Guia-me”, com duração de mais ou menos 6 minutos, após a visualização do filme distribuímos o questionário (segue como Apêndice IV), onde cada espectador respondeu 9 questões sobre o que a visualização do filme os fez sentir, que tipo de sentimentos e sensações.

As perguntas foram elaboradas para a pesquisa de campo, conforme apresenta a Tabela 3, na qual temos a intenção de averiguar o impacto do cinema sensorial-poético através da imagem e som traduzidas pela linguagem do Yoga e meditação. A curta-metragem “Guia-me”, realizado por Rebecca Coelho Murbach, tem como objetivo das entrevistas e questionários responder se: Os espectadores conseguem mudar seu estado emocional através de uma experiência sensorial audiovisual, após assistirem um curta-metragem. Utilizando os aspectos cinematográficos como uma ferramenta terapêutica conseguimos transmitir paz, autoconhecimento e harmonia.

**Tabela 3**



## Questionário de Entrevista Apresentado aos Participantes da Pesquisa Para a Curta-metragem “Guia-me”

| Estrutura do Questionário                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Questionário pra entrevista relativo a pesquisa da curta-metragem “Guia-me”                                                                         |
| 1. Descreva o que você sentiu ao assistir esse filme.                                                                                               |
| 2. Quais foram os aspectos positivos/negativos que o cinema sensorial conseguiu transmitir através do som e da imagem ao assistir o curta-metragem? |
| 3. A construção das imagens e banda sonora conseguiu transmitir o significado do filme de uma forma clara. Resposta: Sim ou Não.                    |
| 4. Na sua opinião acha que a mensagem da curta-metragem possui uma mensagem? Resposta: Sim ou Não.                                                  |
| 5. Qual?                                                                                                                                            |
| 6. Você gosta desse tipo de filme? Resposta: Sim ou Não.                                                                                            |
| 7. O tempo da curta-metragem foi suficiente: Resposta: Sim ou Não.                                                                                  |
| 8. Deixe o seu comentário em relação ao trabalho apresentado.                                                                                       |
| 9. Dentro do cinema sensorial que acabou de assistir gostaria de sugerir algum tema que fosse do seu interesse?                                     |

**Nota.** Fonte: Elaborado pela autora.



**Figura 42.** Questionário / Grupo focus

Arquivo pessoal de Rebecca Murbach, grupo de convidados após a sessão da curta-metragem “Guia-me” respondem o questionário de pesquisa, realizado na data 31/10/22, horário: 18:00 às 18:30hs, local: Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal.

Após responderem e finalizarem o questionário, promovemos uma discussão para compreender quais sensações experienciaram e qual foi a interpretação de cada um ao assistir

o projeto fílmico, se foi ou não de fácil compreensão. Os participantes conseguiram perceber nas imagens e som, a distinção de cada cena através das cores e sons entre cada cena.

Através desta etapa da investigação conseguimos nos familiarizar com o objetivo do que estava sendo investigado. Este estudo foi aplicado de maneira que a investigadora pudesse ter uma maior proximidade com o universo do objeto de estudo e o produto realizado, fornecendo informações e orientando na formulação das hipóteses do trabalho realizado.



**Figura 43.** Convite Feito Pela Investigadora aos Participantes

Convite aos participantes para a sessão de apresentação da curta-metragem “Guia-me” e questionário para entrevista.



**Figura 44.** Grupo de Conhecidos, Colegas e Amigos Convidados Para a Sessão da Curta-Metragem

Arquivo pessoal de Rebecca Murbach, exibição da curta-metragem “Guia-me” questionário de pesquisa, realizado na data 31/10/22, local: Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal.



**Figura 45.** Grupo de Conhecidos, Colegas e Amigos Convidados Para a Sessão da Curta-Metragem

Arquivo pessoal de Rebecca Murbach, exibição da curta-metragem “Guia-me” questionário de pesquisa, realizado na data 31/10/22, local: Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal.

Esperamos que este estudo seja capaz de encorajar a conexão para melhor entendimento do cinema como uma ferramenta de criatividade para meios alternativos de ajuda no campo das terapias holísticas para cura e alívio da alma. Encerramos este segundo capítulo com a descrição de um dos participantes da entrevista que resume muito bem o significado da nossa proposta e objetivo do projeto fílmico: “Deixem-se levar pelas imagens, e deixem-se guiar”, após assistir a curta-metragem “Guia-me”.

### Capítulo 3. Resultado e Discussões

Após a exibição do projeto filmico aos convidados, realizamos uma pesquisa de base artística. Ambos são um processo interativo pelo qual a arte e investigação informam ao espectador as emoções que podem ser sentidas pelas imagens e sons. O trabalho realizado faz parte do nosso processo artístico com base na poesia para observarmos e analisarmos os resultados obtidos através de uma obra de arte filmica. Fundindo Yoga, cinema e poesia obtemos as respostas através de uma experiência artística, onde os convidados participaram numa entrevista e responderam a um questionário para averiguarmos se alcançaram a paz, autoconhecimento e harmonia. A força da poesia no nosso trabalho é conseguir expressar os sentimentos que muitas das vezes as palavras não expressam, permite sentir a poesia, para se conectar e transmitir experiências da vida.

A curta-metragem: “Guia-me”, uniu diversos estilos de arte e inspirou-nos a manifestar a espiritualidade na arte cinematográfica. Uma experiência filmica sensorial que resultou em paz e harmonia foi realizada com um grupo de participantes que assistiram a uma curta-metragem ambientado no meio da natureza. O filme foi exibido especificamente para ser visto numa sala escura, onde os participantes se podiam concentrar completamente no ecrã e na experiência sensorial. A curta-metragem foi composta principalmente por imagens da natureza, como floresta, oceano, campo de girassol, praia deserta e penhascos, acompanhados por um som ambiente relacionado com cada local.

Após a experiência, os participantes foram solicitados a preencher um questionário sobre a mesma. A maioria dos participantes relatou sentir uma sensação de paz, harmonia, serenidade e felicidade. Disseram que se sentiram relaxados, em paz e conseguiram captar a mensagem da curta-metragem, e muitos relataram sentirem-se conectados com a natureza, mesmo estando dentro de uma sala escura. Além disso, foi constatado que a maioria dos participantes se sentiram inspirados visualmente pelos elementos do meio ambiente apresentado, onde através das imagens e sons sentiram calma, relaxamento e conectados emocionalmente com a curta-metragem. Alguns participantes na sexta cena, onde apresentamos ruídos e o som de gritos, sentiram o peso, o desconforto pela parte sonora e aflição. Sendo o som, o responsável pelo mistério, as incertezas e descobertas da personagem. Um dos participantes descreve que sentiu inspirado pelos movimentos, a cinematografia e especialmente o som, que criaram um senso de serenidade, afirmando que o som realmente move as emoções de um estado para o outro e as imagens são visualmente agradáveis.

Conforme o autor Kevin Harvey (2023, p. 52) na sua pesquisa sobre “O poder da poesia” descreve-nos: A poesia torna-se o elo de ligação entre o som e sentidos, onde possui a habilidade de registrar e capturar o pensamento através da experiência, absorvendo o conceito prático através do ritmo e destaque das palavras (em nosso caso, das imagens). Já para Katrin Gerber (2022), descreve sobre a poesia como uma linguagem completa, neste artigo sobre poesia em luto, o potencial para permitir aos leitores e ouvintes “sentirem o impacto da experiência que está sendo descrita” (p. 51). Esta conexão entre poesia e sensorial, nos faz conectar com o mundo criado pelo cinema.

Um dos participantes, experienciou aspectos positivos em relação a sensibilidade sensorial, que muitas das vezes é despercebida por focarmos apenas nas falas e legendas. O mesmo participante complementa que o aspecto negativo é quem não tem sensibilidade não percebe a beleza. Como mencionado pelo autor Meyer (1933/2002, p. 96) “As sensações são apenas dados finais da percepção condicionados pela aprendizagem, pela experiência anterior ou por uma nova inclinação.” Logo, o projeto apresenta o pensamento sensorial pelo meio do qual o cinema se organiza e está intimamente ligado ao denominado pensamento primitivo que, para Eisenstein, estava relacionado a formas de pensamento artístico. A intenção de relacionar a percepção cinematográfica com o pensamento sensorial considera que o cinema esteja alinhado a representações primitivas que utilizam o mesmo modo de pensar, pensar através dos sentidos. Ao visualizarmos uma arte gera-se uma sensação, podendo ser positiva ou negativa, devido a essa percepção cria-se uma emoção, com a qual nos identificamos ou afastamos das imagens ou sons processados na nossa mente, sendo essas sensações devido a uma experiência já vivenciada.

Alguns participantes conseguiram compreender as emoções despertadas por cada nível (cenas) do yoga. Classificando como um guia para o bem estar através da natureza, meditação e yoga. No qual reforça sobre o processo de representar o Yoga numa curta-metragem, com foco de manter a paz interior e o equilíbrio mental. Abrangendo uma série de práticas desde movimentos corporais representados pelos Asanas posturas, Pranayama técnicas respiratórias, Samyama meditação, Mantras repetição de sons, Mudras gestos do yoga, utilizados muito com as mãos, os pés, os olhos ou com o corpo todo. Todas essas técnicas milenares foram introduzidas dentro do nosso experimento fílmico.

Para diferentes autores o sentido e significado para a compreensão sobre o Yoga, é “juntar, unir”. (Desikachar, 2018, p. 43). “A própria palavra yoga significa “união” da consciência individual, ou alma, com a consciência universal, ou espírito.” (Yogananda, 2009,

p. 9). Devido a esta união entre o corpo, mente e espírito, que queremos gerar leveza, auto aceitação, harmonia e paz. O Yoga é a conexão com o universo, a união entre corpo, mente e espírito, mais do que um estilo de vida, transforma quem realmente somos, pois damos foco ao nosso interior, a nossa real essência. Conforme descrito pelo autor Desikachar (2018, p. 43). Assim, como o Yoga proporciona uma vivência única para cada ser humano, a curta-metragem traz esse olhar através das imagens e sons, fundindo a natureza e o ser humano, damos atenção ao que é sentido no presente momento, pois quanto maior for o foco no que está a fazer maior será a concentração no presente momento e nos sentidos. Trazer o espectador a fixar a atenção no presente e sentir as emoções transmitidas pelo cinema.

Numa pesquisa realizada sobre o uso do cinema como uma ferramenta de terapia para educar e integrar pacientes por meio dos filmes, constataram que: “O cinema possui um poder extraordinário e oferece um meio incomparável para entretenimento e escapismo. O filme também tem o poder de curar e o termo cinematerapia foi criado para refletir isso.”<sup>3</sup> (Hankir, Holloway, Zaman, & Agius, 2015, Psychiatr Danub)

Esta investigação com o tema: **A relação entre cinema e poesia: análise do projeto “Guia-me”**, realizada por uma estudante de cinema, praticante e professora de Yoga e meditação, deu origem à curta-metragem: “Guia-me”. Realizadoras: Joana Correa e Rebecca Murbach. Direção de fotografia: Fil Pedroso. Produção: Rebecca Murbach. Ano: 2022. Duração: 5min:47seg. [Documentário]. Portugal, Lisboa. Com o objetivo de compartilhar esta experiência sobre os efeitos positivos que são obtidos com a prática do Yoga e meditação, como bem-estar físico e mental, incluindo a paz, tranquilidade e também a felicidade. O curta-metragem representa de maneira criativa e significativa os temas teóricos e como nos relacionamos com a vida real. Tendo base no estudo, traremos ideias e observações para futuras pesquisas.

Queremos com esta investigação, trazer uma reflexão do pensamento do “olhar artificial” para o “olhar natural”, com o objetivo de tocar corações e transformar a maneira como interpretamos a forma de ver filmes. E para reforçar a ideia temos a intenção de unir o cinema poético ao sensorial, para compor uma narrativa meditativa através da prática do Yoga sob uma forma de “olhar diferenciado”, em busca de novas perspectivas. Imergir em uma vivência cinematográfica, com capacidade de observar o sentido estético e a experiência

---

<sup>3</sup> Tradução original: “Film possesses an extraordinary power and offers an unrivalled medium for entertainment and escapism. Film also has the power to heal and the term cinematherapy has been coined to reflect this.”

peçoal. Utilizar o cinema para interpretar e expandir a mensagem do Yoga. Conforme nos detalha o autor Reis (2018), a autora Menken

menciona “olhar da câmara” pois acredita que possa ser adaptado pelo “olhar natural”, retirando a ideia que a câmara seja artificial, onde o espectador com seus próprios olhos estivesse ali a contemplar e a sentir a natureza, como um produto técnico humano, transmitindo uma realidade através do cinema. Não quer substituir um olhar pelo outro, ao contrario, quer somar os dois olhares para que possam assim traduzir a experiência através da arte. (p. 22)”

É nessa abertura que aderimos ao modo poético sensorial, onde a forma e o conteúdo se conectam para transmitir a mensagem interna, algo que é sentido pela “alma, pelo espírito”. A investigadora Rebecca Murbach aborda uma visão pessoal deste universo da arte do yoga, ilustra e narra através da imagem e banda sonora essa jornada meditativa, manifestada, sem impor o mundo no qual representa. De acordo com Capuzzo (1954),

o cinema possibilita sonhar e criar fantasia, proporcionando uma experiência fílmica. O poema sugere uma conexão entre a vida e a arte, e como a criação artística tem a capacidade de dar vida às ideias e experiências, e continuar existindo independentemente do autor. (p. 115)

Langlois (1988, p. 51) Ambos os autores tem como pretensão “levar ao espectador uma realidade criada através do que é visto, escutado e sentido, através de uma experiência fílmica dar forma ou melhor um propósito à esse mundo imaginário absorvido pela arte do cinema”.

Devido a essas hipóteses sobre o cinema ser capaz de criar um mundo onde seja possível sonhar sem impor limites, temos a intenção de responder a nossa pesquisa de campo realizada especificamente para nossa dissertação. Será que as teorias do yoga transmitidas em linguagem da poesia audiovisual através de um curta-metragem criam uma experiência real de meditação e bem-estar em um espectador?

Durante uma entrevista, pedimos a um grupo de discussão para descreverem o que sentiram ao assistir o filme. Analisamos as respostas e notamos que a grande maioria dos espectadores relatou ter sentido paz, harmonia, sensação de serenidade, ansiedade, felicidade

e bem-estar. Isso indica que o filme conseguiu evocar uma variedade de respostas emocionais fortes nos espectadores, incluindo sensações positivas de equilíbrio e bem-estar, bem como sensações mais complexas como ansiedade. Isso sugere que o curta-metragem foi capaz de criar uma conexão emocional profunda com o grupo e transmitir uma mensagem significativa através de sua narrativa e uso de imagens e trilha sonora.

Para o poeta modernista americano Ezra Pound, conforme descrito por Langlois (1988)

a imagem, a emoção e o ritmo são elementos fundamentais para a criação de uma poesia. Para o poeta Pound, a imagem poética, se encontra em um profundo universo intelectual e emotivo que se faz existente no momento. Este surgimento instantâneo causa um efeito de “súbita liberação” dos limites temporais e espaciais e de “crescimento repentino” da alma. Devido a esta questão o autor conclui que uma imagem pode valer muito mais que volumes inteiros. (p. 92)

Ezra Pound, menciona sobre

a música na poesia, na qual deve ser ministrada da mesma forma que um bom músico atua. Sendo, a música uma frequente inspiração enquanto escrevia. Ele enxergava a poesia como uma forma de “música escrita”, tentava criar ritmo e melodia em suas palavras da mesma forma que um compositor cria ritmo e melodia na música. (Langlois 1988, p. 92)

A música é considerada conforme descrita pelo poeta Ezra Pound, um poderoso meio de expressão artística e emocional. É possível afirmar que a música tem o poder de evocar respostas sensoriais e emocionais fortes nos espectadores. Especialmente, a música pode ser usada para criar uma sensação de paz e harmonia.

A linguagem cinematográfica literalmente dita, a linguagem dos mundos da arte, tem para Eisenstein (2002)

uma configuração formal diferente da linguagem falada. As mensagens no cinema são destacadas através de uma sintaxe e fluxo específicos, e são governados por leis gerais que as estruturam. O discurso interior, ou seja, o discurso artístico no cinema, é



construído a partir de processos de pensamento baseados na estrutura sensorial das imagens, o que o diferencia da formulação lógica da linguagem falada. (p. 125)

Betton (1987, pp. 103-104) argumenta que

o espectador de cinema se encontra em um estado intermediário entre o sonho e a realidade. Ele está consciente o suficiente para ver as imagens e compreender a linguagem fílmica, mas também inconsciente o suficiente para vivenciar um universo aparentemente ilógico e irracional, onde desejos e frustrações reprimidos podem surgir.

Durante a entrevista, questionamos ao grupo sobre a construção das imagens e a banda sonora na curta-metragem, se foi atingido o significado do filme de forma clara. Todos os entrevistados responderam afirmativamente, com exceção de um, que relatou não ter compreendido completamente os símbolos dos Chakras que foram introduzidos na mudança de cada cena. No entanto, mencionou que mesmo assim, teve uma intuição sobre o significado geral, e não acredita que isso seja ruim. Isso indica que, embora algumas pessoas possam não ter compreendido completamente todos os aspectos simbólicos da curta-metragem, ainda assim conseguiram ter uma compreensão geral e uma resposta emocional positiva às imagens e trilha sonora.

Um outra questão foi levantada no grupo, para medir os efeitos que o cinema sensorial conseguiu transmitir ao assistirem o curta-metragem. Separamos em duas definições: positivos e negativos. Os efeitos ‘positivos’ foram sentidos como energia, amor, apreciação, serenidade, unidade, imersão ao que foi mostrado. A música também conseguiu conectar o espectador e transmitir sentimentos de paz, tranquilidade, leveza, sensibilidade e conexão com a natureza. A imagem conseguiu expressar sentimento de intimidade e proximidade. Um dos entrevistados menciona que a curta-metragem serviu como um guia para ajudar a acalmar a alma, através da imagem e do som. Onde ficou impressionado pela qualidade da obra fílmica. No entanto também observamos os efeitos ‘negativos’, como o fato de que pode trazer à tona memórias e sentimentos indesejados. Um de nossos entrevistados menciona que não considera um efeito negativo, mas a cena do mar e o som, trazem um mistério, as incertezas, descobertas à tona. Além de ser limitado para pessoas com dificuldades de audição ou visão, ou para aqueles que não têm a sensibilidade para perceber a beleza do filme. Além disso, pode

haver casos em que a banda sonora se torna excessivamente presente, criando uma sensação de desconforto para alguns espectadores.

Logo, podemos compreender sobre o cinema sensorial pode ser interpretado como um forma de arte que se baseia na lógica da sensação e das pequenas percepções.

Isso se dá pelo surgimento da “sensação-pura”, que é composta por blocos de sensações que formam a imagem e que nos trazem afetos e “perceptos-puros”. Essas sensações são percebidas através da imagem, trabalhando com impressões mínimas e percepções infinitesimais, dadas pela composição, cores e ritmos do filme. Gobatto (2019, p. 59)

Portanto, o cinema sensorial busca criar uma experiência imersiva para o espectador, onde as sensações visuais e auditivas são exploradas de maneira intensa e precisa criar uma experiência única e intensa.

O movimento ao corpo representado pela prática do Yoga, serviu para expressarmos em determinadas cenas a narrativa fílmica, através da leveza e delicadeza mesclada ao ritmo da trilha sonora realizada especificamente para gerar um toque emotivo, com o intuito de proporcionar aos espectadores às sensações para serem experienciadas através da arte cinematográfica. O corpo humano tem sido o tema principal na obra da artista Nela Ochoa (2018), que se dedica a explorá-lo em busca de respostas e de novas perguntas. Em uma de suas obras, “Water Rituals”, onde a cineasta afirma que as chaves para o conhecimento estão escondidas dentro de nossos corpos, o que reflete seu interesse em se aprofundar no estúdio do corpo humano. Sua obra busca desvendar os mistérios do corpo humano e revelar novos aspectos desconhecidos. “En este sentido, Nela Ochoa recuerda que la danza como expresión creativa del cuerpo fue una guía importante en su trabajo. Mi interés corporal pasa por los gestos y los ritos humanos, así como el ambiente que los condiciona.” (Ochoa, 2018, 16:35min.)

O corpo humano como forma de expressão da arte poética, no cinema. O importante é transformar o movimento para que seja capaz de traduzir a mensagem, para assim, tocar o coração, a alma. O processo poético no cinema pelo autor Daumal (1982)

é o verdadeiro trabalho do poeta, não somente o conhecimento de seu material e das regras de sua profissão, mas um trabalho interior, que o discipline e organize, de forma

a que ele se torne um instrumento mais preparado para as funções “sobrenaturais” - em suma, uma espécie de yoga. (p. 14)

Para desfrutar de um filme, é requerido do espectador uma abertura às sensações e uma capacidade de se conectar com o objeto do filme. Isso pode ser alcançado através da atenção, da imersão e da disposição para experimentar algo novo. Para o autor Deleuze (2005)

A sensação esta conectada diretamente ao corpo, tendo dois aspectos distintos: um voltado para o corpo sensível, que inclui o sistema nervoso, o movimento vital, o instinto e o temperamento, e outro voltado para o objeto, que inclui o fato, o lugar e o acontecimento. Para que o espectador possa desfrutar do curta-metragem é necessário que haja uma conexão entre esses dois aspectos da sensação. O corpo sensível do espectador deve estar receptivo às sensações que o curta-metragem oferece, enquanto que o objeto da obra fílmica, ou seja, a história, os personagens e as imagens, deve ser capaz de ativar essas sensações no corpo do espectador. (p. 42)

Conforme descreve Schafer (2011)

os sons fundamentais de uma paisagem são os sons criados por sua geografia e clima: água, vento, planícies, pássaros, insetos e animais. Muitos desses sons podem encerrar um significado arquetípico, isto é, podem ter-se imprimido tão profundamente nas pessoas que os ouvem que a vida sem eles seria sentida como um claro empobrecimento (p. 26).

A mensagem do autor Berendt (1987) é para compreendermos que o mundo é som, e impacta a ciência e a filosofia, nossa vida e sociedade. Ele menciona que existem séculos que a cultura ocidental dá muito foco na visão, em desvantagem está a audição. Conforme descrito por Gaudreault e Jost (2009), “Auricularização” é um termo usado para descrever o processo de transmitir informações através do som, em vez de imagens visuais. É semelhante ao conceito de “ocularização”, que se refere ao processo de transmitir informações através de imagens visuais. Ambas as técnicas são utilizadas para transmitir informações de maneira eficaz e imersiva ao público, mas “auricularização” concentra no uso do som enquanto “ocularização” concentra na utilização de imagens visuais. Temos um paradigma a ser

solucionado e o autor Berendt (1987), sugere-nos uma modificação, dando ênfase da visão para audição. Através de exemplos, apresenta nos uma relevante observação: na qual menciona que de “olhos” para “ouvidos” corresponde com uma alteração de valores masculinos para os femininos, que muitas vezes são direcionados a nossa conversão cultural, isto é, da análise para síntese, da sabedoria racional para a intuitiva, da autoridade e da violência para a não-violência e a paz, conforme descrito pelo autor.

Logo, ao analisarmos a curta-metragem e as respostas da pesquisa das entrevistas, foi possível perceber que a mensagem de paz, harmonia e autoconhecimento foi eficazmente transmitida através do uso do cinema poético-sensorial. A combinação de elementos visuais, auditivos e narrativos permitiu criar uma experiência imersiva no universo do Yoga, na qual auxiliou o espectador a se conectar com a temática abordada e refletir sobre o tema. Alcançamos o objetivo proposto na pesquisa, comprovando a eficiência do cinema poético sensorial como meio para transmitir mensagens profundas e significativas.

Para encerrarmos nossa investigação sobre o impacto do cinema poético-sensorial, destacamos a banda sonora pois pode ser usada de forma eficaz para gerar paz, harmonia e bem-estar, pois pode criar um ambiente propício para a meditação e concentração. A música evoca emoções positivas, traz sensações de relaxamento e equilíbrio, o que pode aliviar o estresse e a ansiedade. Pode ser utilizada para aumentar os benefícios físicos e mentais, ajuda a promover a sensação de paz e harmonia, além da música ser como uma ferramenta para conectar-se consigo mesmo, com seus pensamentos, sentimentos e com o ambiente, e assim contribuir para o bem-estar físico e mental. “Compreendermos o quanto a vibração da música impacta o nosso corpo físico e mental e se torna um processo de cura interior através da vibração sonora, levando a um estado de paz e harmonia em nosso interior, o que reflete em nosso estado emocional,” conforme descrito por Goldman (1992, p. 9).

Para entendermos melhor a função da música, o autor Berchmans (2006) descreve-nos sobre o misterioso poder da música de provocar sentimentos de tensão, medo, alegria, tristeza, angústia, alívio, horror, compaixão, etc. “Este papel psicológico da música é uma poderosa ferramenta dramática, largamente utilizada por compositores que buscam despertar as mais variadas sensações no público” (Berchmans, 2006, p. 26). Neste sentido estudamos cada Chakra e conectamos com as cenas para compreendermos como podemos trabalhar a nível sonoro e de consciência. Sendo a banda sonora importante para compor com o sensorial e dar forma a nossa construção da obra filmica.

Outra área de pesquisa potencial é estudar a relação entre os elementos visuais e a banda sonora, como a imagem e edição, no cinema sensorial. Isso poderia incluir investigar sobre a banda sonora pode ser usada para complementar e reforçar os elementos visuais do filme, e como diferentes técnicas de edição podem ser usadas para criar uma sincronia entre o som e a imagem. Além disso, seria interessante estudar como a música do filme pode ser usada para criar senso narrativo e contribuir para a história. Outra área de pesquisa potencial é investigar como a banda sonora pode ser usada para criar uma sensação de imersão e transportar o espectador para diferentes mundos e contextos. Estudar esses elementos podem ser combinados de forma a potencializar a experiência do espectador e aumentar o impacto emocional e narrativo do filme.

É importante continuar a estudar como os elementos, como o som e as imagens poéticas, podem ser usadas de forma eficaz para melhorar a experiência do espectador no cinema sensorial. Estes, se combinados de forma eficaz o projeto fílmico podem ajudar a desenvolver novas técnicas e estratégias para melhorar a experiência do espectador e promover o bem-estar geral, assim como fizemos conectando com a arte milenar do yoga e meditação.

## **Considerações Finais**

O presente trabalho partiu da premissa de que o cinema sensorial através dos elementos visuais, sonoros e de montagem transmite uma experiência sensorial no espectador. Em particular, a investigação concentrou-se na linguagem poética para inspirar uma reflexão sobre o tema escolhido. Especificamente, a pesquisa destaca a importância do carácter relacional do sentir que emerge entre eu e o outro, eu e o mundo, e a conexão com a natureza, essência e intuição, para criar uma experiência cinematográfica mais completa e profunda da prática de yoga e meditação.

A ideia principal é refletirmos sobre a relação entre cinema, poesia e Yoga, no qual foi desenvolvido um projeto artístico: “Guia-me”, para analisarmos como se relacionam entre si e se conseguimos transmitir paz, harmonia e autoconhecimento. Utilizar o cinema como uma ferramenta de propagação dos ensinamentos e filosofia do Yoga e meditação. Desta forma, desenvolvemos uma série de análises, questionário, grupo de discussão e técnica projetiva afim de compreendermos as sensações e emoções após a exibição da curta-metragem.

A realização da curta-metragem funcionou como uma ferramenta eficaz de comunicação que pudesse transmitir uma experiência estética, poética e sonora relacionada ao Yoga e a meditação. Esta magnífica composição nos serviu como fonte de inspiração para estabelecer uma relação social elaborada sobre o princípio da sensibilidade no cinema, a fim de colaborarmos para novas formas de materialização da objetivação e subjetivação dos participantes e espectadores. Como foi revisado no primeiro capítulo, o conceito de cinema sensorial, a poesia pode ser representada através de elementos visuais e sonoros, como a fotografia, a banda sonora e a linguagem cinematográfica em si. Esses elementos podem ser utilizados para criar um filme de Yoga que transmite a beleza e a profundidade da filosofia e prática. Portanto, é possível que “Guia-me” explore a relação entre poesia e cinema, criando uma experiência cinematográfica única e significativa. O Yoga é uma prática que envolve muitos aspectos além do físico, como o emocional e o espiritual e, a poesia pode ser uma forma de expressar esses aspectos de maneira artística e profunda.

Como foi apresentado no segundo capítulo, o espectador percebe o mundo e a si próprio através dos estímulos externos, sendo eles visuais e sonoros ou seria a começar através de um sistema psíquico interno. Desenvolvido esses através das vivências/experiências que temos desde a nossa infância até a nossa fase adulta. Melbye (2010), descreve que

a vivencia que temos do lugar cria impulsos no qual estão conectados com o emocional e intelecto. Sendo que quando somos crianças todas essas experiências ficam gravadas, e quando nos tornamos adultos estas experiências que ficaram acumuladas geram memórias que são associadas a certos lugares, certas ideias e estado de espírito. (p.79)

Através da representação dos elementos cinematográficos e da interatividade artística, o curta-metragem valoriza as imagens e oferece a oportunidade de apreciar as sensações da linguagem poética no cinema. A montagem é responsável por ligar cada cena do curta-metragem, apresentando símbolos da linguagem do yoga e da meditação. Esses símbolos representam diferentes aspectos importantes, como: a sobrevivência: representada pelo Chakra que nos conecta com a terra; a sexualidade: liberdade de descobrir a si mesmo e explorar o universo da autenticidade e do amor-próprio; a manifestação: força para realizar sonhos e lutar para não desistir; o coração: necessidade de silenciar para escutar o que vem de dentro e sentir-se vivo; a força da voz: capacidade de expressar com suavidade, amor e fé; a intuição: crença de que tudo vai dar certo, e a iluminação: representada pela dança de Shiva, um deus na cultura Hindu, no qual o poder da dança que realiza é para recriar, transformar e renascer.

Nosso objetivo foi avaliar o impacto na audiência com a curta-metragem “Guia-me”, no qual conseguimos transmitir a linguagem do Yoga por meio do cinema sensorial poético, onde foi capaz de apresentar e conduzir os espectadores à uma atmosfera de paz, harmonia e autoconhecimento.

Esta pesquisa foi elaborada com foco nas questões práticas e método envolvidos na produção do filme, bem como na narrativa fílmica apresentada pela banda sonora e montagem. Compreendemos o cinema sensorial como uma arte sem barreiras, e a poesia para comunicar e expandir a beleza da sétima arte. Dedicamos especial atenção à liberdade narrativa fílmica, buscando estabelecer através do Yoga uma forma de expressão.

Finalmente, a curta-metragem “Guia-me”, finalizada em 31 de Outubro de 2022 e com previsão de estreia no presente ano 2023, evidencia a tentativa de responder a ideia desenvolvida ao longo da investigação, contribuindo com uma nova perspectiva sobre o cinema sensorial poético: através da representação do Yoga. O filme apresenta o percurso da personagem durante a sua evolução pessoal, com diversas influências visuais e sonoras. A

narrativa fílmica leva-nos a seguir uma jornada de autoconhecimento, paz e harmonia. Ao fim do filme, conseguimos sentir o que foi proposto pelo projeto. Conectamos através das imagens e sons e sensibilizamos com a arte da poesia que nos é apresentado a cada cena.

Desejamos, que esta investigação e projeto artístico, curta-metragem: “Guia-me”, possa ajudar a divulgar a paz, harmonia e despertar o autoconhecimento. Acreditamos no poder de inspirar e motivar através das artes, seja: cinema, poesia e música. Tocar na alma e no coração, para refletir externamente o que sentimos. Ser capaz de identificar e observar uma grande mudança na forma de enxergar as situações e experiências para superar qualquer obstáculo na realização dos sonhos. Que este projeto fílmico: “Guia-me” seja um impacto positivo na vida dos espectadores e na forma de criarmos arte.

Esperamos que existam possibilidades de dar continuidade à investigação conectando ideias e produções artísticas, imagens e sons, para representar a premissa levantada neste trabalho, desejando incentivar e fortalecer o projeto “Guia-me”, para que o cinema sensorial toque a alma e coração.



## Referências Bibliográficas

- Alcantara, M. (2019). *A Cura dos chakras: Um guia prático com as melhores técnicas de autocura para equilibrar os centros de energia*. Portugal: Nascente.
- Amitabh. (2001). *The manifestation of Shiva*. Inlustrations by Amitabh. New Delhi: Penguin Books India.
- Bachelard, G. (2008). *A poética do espaço* (2a ed., A. de P. Danesi, Trad.) São Paulo: Martins Fontes.
- Barchan, R., & Johnston, J. (2018). New age artworks: Portrait of a puzzle. *Culture and Religion*, 19(1), 30-39. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14755610.2017.1402798>.  
<https://doi.org/10.1080/14755610.2017.1402798>
- Berchmans, T. (2006). *A música do filme: Tudo o que você gostaria de saber sobre a música de cinema*. São Paulo: Escrituras Editora.
- Betton, G. (1987). *Estética do Cinema* (A. S. Carneiro, Rev., M. Appenzeller, Trad.). São Paulo: Martins Fontes.
- Berendt, J.-E. (1987). *Nada Brahma: The world is sound: Music and the landscape of consciousness*. Rochester, Vermont: Inner Traditions.
- Bordwell, D. (1999). *On the history of film style*. Irvington: Way Press; Madison, Wisconsin. (Original work published 1997)
- Bush, C. A. (1995). *A música e a terapia das imagens: Caminhos para o eu interior*. São Paulo: Cultrix.
- Caleiro, M. (2011, junho 26). A narrativa fonocinematográfica em O Silêncio1 - Audição subjetiva e cronotopias do espaço fílmico. *Ciberlegenda*, 138-148. Recuperado de <https://periodicos.uff.br/ciberlegenda/article/view/36862/21436>
- Canabarro, C. (2016, Agosto 29). *Shiva, o deus dançarino*. Recuperado de <https://psicodelia.org/noticias/shiva-o-deus-dancarino/>
- Capuzzo, H. (1986). *Cinema: A aventura do sonho*. São Paulo: Editora Nacional. (Coleção portasabertas; v.12)
- Chion, M. (1994). *Audio-vision \_sound on screen*. New York: Ed. Columbia, UP.
- Daumal, R. (1982). *Rasa or knowledge of the self* (L. L. Levi, Trad.). New York: New Directions.
- Deleuze, G. (1989). *Cinema 2: The time-image*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Deleuze, G. (2005). *A imagem-tempo - Cinema 2*. São Paulo: Brasiliense.

- Depositphotos. (2009-2023). *Mãos femininas Tocando o tamborim no fundo*. Recuperado de <https://depositphotos.com/154662880/stock-photo-female-hands-playing-the-tambourine.html>
- Deren, M. (1988). From poetry to film. In V. A. Clark, M. Hodson, & C. Neiman (Eds.), *The legend of Maya Deren: A documentary biography and collected works, Vol I, Part 2* (pp. 57-59). New York City: Anthology Film Archives/ Film Culture.
- Desikachar, T. K. V. (2018). *O coração do Yoga: Desenvolvimento a prática pessoal* (2a ed., G. Costa, Trad.). São Paulo: Mantra.
- Edson, T. (2015). Rito e espiritualidade na performance de contos de orixás. *Repertório*, (24), pp. 137-148. Recuperado de <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/14836/10181>
- Eisenstein, S. (2002). *A forma do Filme*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Envato Elements; Envato Pty Ltd. (2019). (Versão elements-chakras-set-M3FA2X-2017-04-19). [Software]. Melbourne, Australia.
- Force, S. (2005). *Didgeridoo*. Recuperado de <https://musicforallbrazilian.blogspot.com/2017/02/Didgeridoo.html>
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237–258. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3128334/#:~:text=The%20favored%2C%20undoing%20explanation%20suggests,context%20of%20negative%20emotional%20arousal>. <https://doi.org/10.1023/a:1010796329158>
- Gaudreault, A., & Jost, F. (2009). *A narrativa cinematográfica*. Brasília: UNB.
- Gerbase, Carlos. (2012). *Cinema: Primeiro filme: Descobrindo, fazendo, pensando*. Porto Alegre, RS: Artes e Ofícios.
- Gerber, K., Brijnath, B., Lock, K., Bryant, C., Hills, D., & Hjorth, L. (2022). Unprepared for the depth of my feelings - capturing grief in older people through research poetry. *Age and Ageing*, 51(3), afac030. Retrieved from <https://academic.oup.com/ageing/article/51/3/afac030/6547546>. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac030>
- Gobatto, M. (2019). Sobre tempos e afetos: Narrativas sensoriais e o filme experimental. *Paralelo 31*(13), 58-77. Recuperado de <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/paralelo/article/download/18690/11293>
- Gokhale, N. (2001). *The book of Shiva*. New Delhi, India: Penguin Books.
- Goldman, J. (1992). *Healing sounds the power of harmonics*. Rochester, Vermont: Healing arts press.

- Junior, F. (2018, Fevereiro, 26). *Um dos maiores mestres do Pífano: João do Pife. Conexões Culturais*. Recuperado de <https://medium.com/a-ponte/um-dos-maiores-mestres-do-p%C3%ADfano-joão-do-pife-conexões-culturais-1d1f9eb1ec07>
- Hankir, A., Holloway, D., Zaman, R., & Agius, M. (2015). Cinematherapy and film as an educational tool in undergraduate psychiatry teaching: a case report and review of the literature. *Psychiatria Danubina*, 27(1), 136-142. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/282701619\\_Cinematherapy\\_and\\_film\\_as\\_an\\_educational\\_tool\\_in\\_undergraduate\\_psychiatry\\_teaching\\_a\\_case\\_report\\_and\\_review\\_of\\_the\\_literature](https://www.researchgate.net/publication/282701619_Cinematherapy_and_film_as_an_educational_tool_in_undergraduate_psychiatry_teaching_a_case_report_and_review_of_the_literature)
- Harvey K. (2023). *The power of poetry: editorial to accompany: Capturing grief in older people through research poetry*. *Age Ageing*, 52(1), afac281. Retrieved from <https://europepmc.org/article/med/36633297>. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac281>
- Langlois, J. M. I. (1988). *Rilke, Pound, Neruda: Três mestres da poesia contemporânea* (A. J. de A. Meirelles, Trad.). São Paulo: Nerman.
- Instagram. (2019, Janeiro 26). *Um coloridão pra arrasar no fds! Vem encomendar o seu tbm*. Recuperado de [https://www.instagram.com/p/BtHlARYnKFB/?utm\\_source=ig\\_share\\_sheet&igshid=a1h3ihv8915c&epik=dj0yJnU9bnpXWWJfQnhzbHQ3aTk2c2R4Y1hEbVFFTFRONE95QTgmcd0wJm49aHlMQzY1RUFqTXQ1TWE1QVp0b3VRdyZ0PUFBQUFBR1FmRndB](https://www.instagram.com/p/BtHlARYnKFB/?utm_source=ig_share_sheet&igshid=a1h3ihv8915c&epik=dj0yJnU9bnpXWWJfQnhzbHQ3aTk2c2R4Y1hEbVFFTFRONE95QTgmcd0wJm49aHlMQzY1RUFqTXQ1TWE1QVp0b3VRdyZ0PUFBQUFBR1FmRndB)
- Jackson, R. (2001). The modernist poetics of Maya Deren. In B. Nichols (Ed.), *Maya Deren and the American avant-garde* (pp. 47-76). Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Janki, D. (1998). *Wings of soul, emerging your spirituality identity, the world and wisdom od Dadi Janki*. London: Brahma Kumaris Information Services.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature — Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0272494495900012>. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kupfer, P. (2000, 25 julho). *Glossário Sânscrito de Yoga, Tantra e Vedānta*. Recuperado em <https://www.yoga.pro.br/glossario-sanscrito-525-verbetes-pedro-kupfer/>
- Lotman, Y. (1978). *Estética e semiótica do cinema*. Lisboa: Estampa.
- Maffesoli, M. (2006). *O tempo das tribos: O declínio do individualismo nas sociedades pós-modernas*. Rio de Janeiro: Forense universitária.
- Marks, L. (2000). *The skin of the film. Intercultural Cinema, embodiment and the senses*. Durham and London: Duke University Press.
- Melbye, D. (2010). *Landscape allegory in cinema, spiritual wasteland films*. New York: Palgrave MacMillan.

- Merleau-Ponty, M. (1991). *Signos* (M. Pereira, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1960)
- Meyer, P. (2002). *O olho e o cérebro: Biofilosofia da percepção visual* (K. Hoshino, Rer. Téc., R. L. Ferreira, Trad.) - São Paulo: Editora UNESP. (Obra original publicada em 1933).
- Miller, J. P. (2012). *O livro dos Chakras, da energia e dos corpos sutis; uma nova visão das tradições antigas e modernas sobre os nossos centros de energia* (O. Sérvulo, Trad.). São Paulo: Pensamento-Cultrix Ltda.
- Moeller, C. (1958). *Literatura do século XX e cristianismo, I o silêncio de Deus*. São Paulo: Flamboyant.
- Nichols, B. (2005). *Introdução ao documentário*. Campinas: Papirus.
- Nietzsche, F. (2002). *Assim falou Zaratustra, um livro para todos e para ninguém* (J. M. de Souza, Trad.). Versão para e-book: eBooksBrasil.
- Ochoa, N. (1986). *Que en Pez Descanse*. Produção: Nela Ochoa, Venezuela. (16:35min.).
- Pagine Gialle Magazine. (2019, março 24). *Didgeridoo originale: Guida completa all'acquisto*. Recuperado de <https://www.paginegialle.it/magazine/shopping/didgeridoo-originale-guida-completa-all-acquisto-7347>
- Paz, O. (1996). *Signos em rotação* (S. U. Leite, Trad.). São Paulo: Perspectiva.
- Reis, I. A. dos (2018). *Marie Menken: Presença e artifício como matéria do movimento*. São Paulo: USP.
- Schafer, R. M. (2011). *A afinação do mundo*. São Paulo: UNESP.
- Serenó, M. (2020, novembro 27). *Webinar Didgeridoo e saúde - efeitos terapêuticos de um instrumento ancestral*. Recuperado de <https://feiradadiversidade.pt/evento/webinar-didgeridoo-e-saude-efeitos-terapeuticos-de-um-instrumento-ancestral/>
- Tallarico, A. (2020, abril 21). *Handpan promove um estado de reflexão, de paz, de tranquilidade* (Entrevista com Igor Teitelroit). Recuperado de <https://viventeadante.com/igor-teitelroit-handpan-promove-um-estado-de-reflexao-de-paz-de-tranquilidade/>
- Thomas, A.-F. (1999). *Mantras que curam: O uso dos sons para aumentar a força interior, desenvolver a criatividade e promover a cura* (C. Fisher, Trad.). São Paulo: Ed. Pensamento.
- Toro, R. (2002). *Biodanza*. São Paulo: Olavobras.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. Retrieved from

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494405801847>.

[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

Weor, S. A. (2015). *O poder do som e dos chakras* (Fase B. n.02). ICEG Mãe Divina.

Wikipédia, a enciclopédia livre. (2020). *Didjeridu*. Recuperado de <https://pt.wikipedia.org/wiki/Didjeridu#frb-inline>

Wisnik, J. M. (1989). *O som e o sentido: Uma outra história das músicas*. São Paulo: Schwarcz.

Worten. (s.d.). *Caxixi TERRE Rattan Riscas (15 cm)*. Recuperado de <https://www.worten.pt/livros-musica-e-filmes/instrumentos-musicais/baterias-musicais-e-percussao/caxixi-terre-rattan-riscas-15-cm-MRKEAN-4260118583413>

Yogananda, P. (2009). *A yoga do Bhagavad Gita*. Los Angeles, CA: Self-realization Fellowship.

Yogananda, P. (2010). *A yoga de Jesus*. Los Angeles, CA: Self-realization Fellowship.

## Filmografia

*Barfi*; Realização: Anurag, Basu. Produção: UTV Motion Pictures; Ishana Movies País/Ano: Índia, 2012. (151 minutos).

*Caçando Capivara. Título original Kuxaluk Xak Maxakali*. Realização: Maxakali (Coletivo). Produção: Filmes de quintal. País/Ano: Brasil/ 2009. (57 minutos).

*Devdas*. Realização: Sanjay Leela Bhansali. Produção: Bharat Shah. País/Ano: Índia/2002. (185 minutos).

*Hermógenes - Deus me livre de ser normal*; Realização: Buainain, Marcelo. Produção: Bretz Filmes. País/Ano: Brasil, 2005. (55 minutos).

*O Silêncio (Sokout)*. Realização: Makhmalbaf, Mohsen. Produção: Mohsen Makhmalbaf. País/Ano: França, Irão, Tadjiquistão/1998. (88 minutos).

*Que en Pez Descanse*. Realização: Ochoa, Nela. Produção: Nela Ochoa País/Ano: Venezuela/1986. (16:35minutos).

*Sonhos. Título, Yume (Original)*. Realização: Kurosawa, Akira e Honda, Ishirô; Produção: Hisao Kurosawa, Steven Spielberg, Mike Y. Inoue. País/Ano: Estados Unidos e Japão/1990. (119 minutos).

*The Darjeeling Limited*. Realização Wes Anderson. Produção: Indian Paintbrush. País/Ano: Estados Unidos/2007. (91 minutos).

*Yoga: Arquitetura da paz. “On Yoga: The Architecture of Peace”*. Realização: Dhalia, Heitor. Produção: Egistro Betti e Heitor Dhalia. País/Ano: Brasil/2019. (106 minutos).

**Online:**

- Consentino, Marcelo. *A Bhagavad Gita - Estado da Arte*. Entrevista com Dilip Loundo, Lúcio Valerae Rubens Turci. Por Marcelo Consentino. (10/11/2021)  
<https://estadodaarte.estadao.com.br/o-canone-em-pauta-bhagavad-gita/>  
Acessado: 18/11/2022.
- Fronteiras, Eu sem. *O que significa o símbolo do OM?* Newsletter gratuita. (18/11/2021).  
<https://www.eusemfronteiras.com.br/o-que-significa-o-simbolo-do-om/> Acessado: 18/11/2022.
- Guru, Avatar: *The Last Airbender S02E19 – The*; Acessado: 11/08/2022. Ano: 04/03/2016  
<https://www.youtube.com/watch?v=StrbppmsZJw>
- Hankir A, Holloway D, Zaman R, Agius M. Cinematherapy and film as an educational tool in undergraduate psychiatry teaching: a case report and review of the literature. *Psychiatry Danub.* 2015 Sep; 27 Suppl 1:S136-42. PMID: 26417749. (2023)  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26417749/> Acessado: 13/01/23.
- Mendonça, José Tolentino. (30/01/2011). website: [www.snpcultura.org](http://www.snpcultura.org).  
[https://www.snpcultura.org/id\\_lourdes\\_castro.html](https://www.snpcultura.org/id_lourdes_castro.html). Acessado: 03/05/2022.
- Sereno, Miguel. Webinar Didgeridoo e saúde - efeitos terapêuticos de um instrumento ancestral. 4feira da diversidade Portugal Ed. online; [feiradadiversidade.pt](http://feiradadiversidade.pt). Lisboa. (2020); <https://feiradadiversidade.pt/evento/webinar-didgeridoo-e-saude-efeitos-terapeuticos-de-um-instrumento-ancestral/> Acessado: 10/08/2022. Ano: 2020
- Teitelroit, Igor. [viventeadante.com](http://viventeadante.com). <https://viventeadante.com/igor-teitelroit-handpan-promove-um-estado-de-reflexao-de-paz-de-tranquilidade/> Acessado: 10/07/2022. Ano: 10/07/2020

## Glossário<sup>4</sup>

**Asana** – exercícios psicofísicos do Yoga.

**Bandha** – fecho. Contração de órgãos, plexos ou glândulas.

**Bhagavadgītā** – “o Canto do Senhor”, poema épico do século II d.C., inserido no *Mahabhārata*, escrito em forma de diálogo entre Krishna e Arjuna onde se expõem o Karma, o Jñāna e o Bhakti Yoga.

**Chakra; cakra** – roda; centros de força do corpo sutil.

**Dhāraṇā** – concentração que antecede o estado de meditação, sexto anga do Yoga de Patañjali.

**Dhyāna** – meditação. Sétimo *āṅga* do Aṣṭāṅgayoga proposto por Patañjali no *Yogasūtra*.

**Guru** – mestre.

**Haṭhayoga** – método de Yoga tântrico baseado no despertar da força sutil.

**Kuṇḍalinī** ou **kuṇḍalī** – aquela que está enroscada como uma serpente. A forma na que a Shakti primordial está presente no ser humano: a energia ígnea que permanece em estado latente na base da coluna e se manifesta através da pulsação sexual.

**Kuṇḍalinī Yoga** – ramo de Yoga baseado no despertar do poder serpentino.

**Mantra** – instrumento do pensamento. Vocalização de sons e ultra-sons que se faz com a finalidade de disciplinar a atividade consciente. Há mantras que constituem fórmulas de poder, isto é, que detêm a essência de certas energias que o yogin manipula nas práticas.

**Mudrā** – selo, gesto. Nome de um conjunto de práticas características do Haṭhayoga, que consiste em manipular e conduzir a energia vital através das *nāḍīs*, com o intuito de despertar a força primordial, *kuṇḍalinī*. Essa manipulação acontece através de gestos, posturas, *bandhas* e visualizações.

**Om** – símbolo do hinduísmo e do Yoga, é a vibração primordial do Universo, o mais poderoso dos mantras. É dito que ele contém o conhecimento dos Vedas e se considera o corpo sonoro do Ilimitado, *Śābda Brahman*.

**Prāṇāyāma** – expansão e domínio da energia vital através de técnicas respiratórias.

**Samādhi** – estado de profunda absorção meditativa. Em verdade, mais do que um estado, o *samādhi* é uma área de experiências contemplativas onde tem lugar o *antaḥkaraṇaśuddhi*, a purificação psíquica. O *samādhi* não deve ser confundido com *mokṣa*, a liberdade, que é o objetivo final do Yoga.

---

<sup>4</sup> Termos utilizados no Yoga, escrito em 25/07/2000, pelo Mestre de Yoga: Pedro Kupfer.

**Samyama** – ir junto. No *Yogasūtra*, nome que Patañjali usa para referir-se às três últimas etapas do Aṣṭāṅga: concentração (*dhāraṇā*), meditação (*dhyāna*) e absorção (*samādhi*).

**Shānti** – paz.

**Shiva** – ‘o Benfeitor’. Criador mitológico do Yoga e arquétipo do praticante. Na cosmogonia do tantrismo corresponde ao Purusha do Sāmkhya, o Si, o Self.

**Yoga** – união. ‘A unidade da respiração, a consciência e os sentidos, seguida pela aniquilação de todos os conceitos: isso é o Yoga.’ *Maitrāyaṇīyopaniṣad*, VI:25.

**Yogin** – ou **yogi**. Praticante de Yoga de sexo masculino.

**Yoginī** – praticante de Yoga de sexo feminino.

**Yoga** – uma filosofia teísta hindu que ensina a supressão de toda atividade do corpo, da mente e da vontade para que o eu possa perceber sua distinção deles e alcançar a liberação; um sistema de posturas físicas, técnicas de respiração e, às vezes, meditação derivada do Yoga, mas muitas vezes praticada de forma independente, especialmente nas culturas ocidentais, para promover o bem-estar físico e emocional. (merriam-webster.com, 2021, tradução nossa)

(Versão original – **Yoga** – a Hindu theistic philosophy teaching the suppression of all activity of body, mind, and will in order that the self may realize its distinction from them and attain liberation; a system of physical postures, breathing techniques, and sometimes meditation derived from Yoga but often practiced independently especially in Western cultures to promote physical and emotional well-being. (merriam-webster.com, 2021))

**Meditação** – envolver-se em contemplação ou reflexão; engajar-se em exercícios mentais (como concentração na própria respiração ou repetição de um mantra) com o propósito de atingir um nível elevado de consciência espiritual. (merriam-webster.com, 2021, tradução nossa)

(Versão original – **Meditation** – to engage in contemplation or reflection; to engage in mental exercise (such as concentration on one's breathing or repetition of a mantra) for the purpose of reaching a heightened level of spiritual awareness. (merriam-webster.com, 2021))



## **Apêndice I – Ficha técnica, curta-metragem “Guia-me”**

Título: “Guia-me” (Português); “Guide-me” (Inglês)

Ano de Produção: 2022

Duração: 5 min e 47 segundos

Classificação: L – livre para todos os públicos

Gênero: Documentário

País de Origem: Portugal

Realizado por: Joana Correia e Rebecca Murbach

Roteiro: Rebecca Murbach

Direção de Fotografia: Fil Pedroso

Assistente de Fotografia: Marta Frazão

Filmagem aquática: Tássio Pniewski

Edição: Fernanda Leme, Joana Correia e Rebecca Murbach

Color Grading: Fil Pedroso

Revisão de Roteiro: Fernanda Leme

Produção: Rebecca Murbach

Guarda-roupa: Lorena Moura

Edição musical: Tarun Madupu

Gravação Musical: Afonso “Sekkass” Nunes, Eyal Siri, Neto Trajano e Paulo Almeida

Músicos: Neto Trajano, Luís Brito e Javier Brito

Edição de som: Sergio Botelho

Mixagem de som: Afonso “Sekkass” Nunes

Voz “Mantras”: Rebecca Murbach

Pesquisas sobre yoga: Adriano Mesquita, Brenda Saraiva, Joana Duarte e Nicole Carp

Símbolos dos Chakras: Envato

Elenco: Rebecca Murbach

## **Apêndice II – Dossiê de produção**

### **Plano de Trabalho**

1. Planejamento para a produção da curta-metragem foi dividido em várias fases, que incluem:
2. Investigação: pesquisa sobre os temas a serem abordados, contatos a serem estabelecidos, entre outros.
3. Redação do guião.
4. Contato com os intervenientes: agendamentos de entrevistas e seleção da equipa técnica.
5. Elaboração do alinhamento da curta-metragem.
6. Reperage: seleção e visita a locais de filmagem: Ericeira, Sintra e Praia do Guincho – Cascais.
7. Listagem do material necessário para posterior requisição, como equipamentos de vídeo, áudio e iluminação.
8. Elaboração do shooting board.
9. Filmagem
10. Gravação dos instrumentos e voz para a banda sonora
11. Edição da banda sonora para a curta-metragem
12. Edição e pós-produção: montagem e ajustes para alcançar o produto final desejado.
13. Exibição da curta-metragem para pesquisa.

## Dossiê de produção

### Processo de realização curta-metragem: “Guia-me”

|                              |                                                                                                          |                           |         |                                |        |        |        |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|--------------------------------|--------|--------|--------|
| NOME DO PROJETO              |                                                                                                          | Curta-metragem: "Guia-me" |         |                                |        |        |        |
| IDEALIZAÇÃO                  |                                                                                                          | REBECCA MURBACH           |         |                                |        |        |        |
| E-MAIL                       |                                                                                                          | rebecca.murbach@yahoo.com | Contato | 351 - xxx xxx xxx              |        |        |        |
| Mês de Início das atividades |                                                                                                          | Fevereiro                 | 2021    | DURAÇÃO EM QUANTIDADE DE MESES |        |        |        |
| ETAPAS                       | ATIVIDADES                                                                                               | 21-Mar                    | 21/Abr  | 21/Mai                         | 21-Jun | 21-Jul | 21-Nov |
| Pré-produção                 | Aprofundar a pesquisa como representar o Yoga no cinema                                                  | X                         | X       |                                |        |        |        |
|                              | Criar a relação entre cinema, poesia e yoga                                                              | X                         | X       | X                              | X      | X      |        |
|                              | Feitura do relatório                                                                                     | X                         | X       | X                              | X      | X      | X      |
|                              | Admissão da equipa técnica/ entrevistas                                                                  | X                         |         |                                |        |        | X      |
|                              | Solicitação de material técnico na Universidade Lusófona                                                 |                           |         | X                              | X      |        | X      |
|                              | Reuniões de breffing com a equipa                                                                        |                           |         | X                              | X      | X      | X      |
|                              | Pesquisa de campo                                                                                        |                           |         | X                              | X      | X      | X      |
|                              | Concepção do guião: revisão e aprovação                                                                  |                           |         | X                              | X      | X      | X      |
| ETAPAS                       | ATIVIDADES                                                                                               | 21-Mar                    | 21/Abr  | 21/Mai                         | 21-Jun | 21-Jun | 21-Nov |
| Produção                     | Elaboração da linguagem cinematográfica do filme                                                         |                           |         | X                              | X      |        |        |
|                              | Reuniões sobre uma possível shooting list                                                                |                           |         |                                | X      | X      | X      |
|                              | Criação da identidade visual do filme                                                                    |                           |         | X                              | X      |        | X      |
|                              | Marcação para visita aos locais de filmagem com a equipa                                                 |                           |         | X                              |        |        | X      |
|                              | Elaboração da banda sonora e captação de som                                                             |                           |         | X                              | X      | X      |        |
|                              | Guarda-roupa testes                                                                                      |                           |         | X                              | X      |        | X      |
|                              | Buscar carro na Lusófona para transportar a equipe/ verificar material técnico solicitado esta correcto. |                           |         |                                |        | X      | X      |
|                              | Início das filmagens                                                                                     |                           |         |                                |        | X      | X      |
|                              | Reuniões/ensaios com a equipe para debater a criação do universo do personagem - já serão filmadas       |                           |         |                                |        | X      | X      |
|                              | Filmagem de stockshots   som ambiente e foleys                                                           |                           |         |                                |        | X      | X      |
|                              | Feitura do relatório em paralelo com as filmagens                                                        |                           |         |                                |        |        | X      |
|                              | Fim das filmagens                                                                                        |                           |         |                                |        |        | X      |
| ETAPAS                       | ATIVIDADES                                                                                               | 22-Jan                    | 22/Fev  | 22-Jul                         | 22/Ago | 22/Set | 22/Out |
| Pós-produção                 | Novas filmagens / cena dança deus Shiva                                                                  |                           |         | X                              | X      | X      |        |
|                              | Separação / escolha de material                                                                          |                           |         | X                              | X      | X      | X      |
|                              | Edição do documentário                                                                                   | X                         | X       | X                              | X      | X      | X      |
|                              | Edição de Som / novas gravações para a banda sonora                                                      | X                         | X       | X                              | X      | X      | X      |
|                              | Coloração                                                                                                |                           |         |                                |        | X      | X      |
|                              | Elaboração do material gráfico para divulgação                                                           |                           |         |                                |        |        | X      |
|                              | Exibição da curta-metragem                                                                               |                           |         |                                |        |        |        |
|                              | "Guia-me/ questionário/ grupo de discussão/ técnica projetiva                                            |                           |         |                                |        |        | X      |
|                              | Entrega do filme                                                                                         |                           |         |                                |        |        | X      |
|                              | Finalização do relatório                                                                                 |                           |         |                                |        |        | X      |

**Tabela 1.** Apresentação do Dossiê de Realização do Curta-Metragem: “Guia-me” (2022)

|                                        |                                       |                    |                   |                                    |
|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|-------------------|------------------------------------|
| <b>Formulário de plano de produção</b> |                                       |                    |                   |                                    |
| <b>Projeto: Filme "Guia-me"</b>        |                                       |                    |                   |                                    |
| <b>Coordenadora: Rebecca Murbach</b>   |                                       |                    |                   |                                    |
|                                        |                                       |                    |                   |                                    |
| <b>Rodagem</b>                         | <b>Local</b>                          | <b>Dia/Mês/Ano</b> | <b>Break-time</b> | <b>Quantidade de horas</b>         |
| Exterior dia                           | Ericeira, Sintra e Praia do Guincho   | 17/Julho/2021      | 1:00h             | 5hs manhã; 5hs tarde               |
| Exterior dia / Exterior pôr do sol     | Campo de Girassol e praia Comporta    | 18/Julho/2021      | 2:00hs            | 4hs manhã; 5hs tarde               |
| Exterior dia                           | Lisboa - Campo Grande                 | 19/Setembro/2021   | -----             | 2hs manhã                          |
| Exterior final do dia                  | Cliff Ericeira dança deus Shiva       | 8/Setembro/2022    | -----             | 2hs tarde                          |
| Gravação da banda sonora               | Studio Paulo Almeida                  | 21/Janeiro/2022    | 1:00h             | 4hs manhã                          |
| Gravação da banda sonora               | Studio Neto Trajano                   | 23/Janeiro/2022    | 1:00h             | 4hs manhã                          |
| Gravação da banda sonora               | Studio Ayel Siri                      | 05/Abril/2022      | 1:00h             | 2hs manhã                          |
| Gravação da banda sonora               | Studio Lusófona Afonso" Sekkas" Nunes | Jun e Out/2022     | 1:00h             | 3hs manhã                          |
| Edição da banda sonora                 | Tarun Madupu                          | Set/2022           | 1:00h p/dia       | média de 6hs p/dia. Total: 4 dias  |
| Edição e Pós-Produção                  | Sergio Botelho e Afonso "Sekkas"      | Out/2022           | 1:00 p/dia        | média de 6hs p/dia. Total: 2 dias  |
| Edição vídeo                           | Fernanda, Rebecca e Joana             | Ago/Set/Out        | 1:00h p/dia       | média de 6hs p/dia. Total: 20 dias |
| Coloração                              | Fil Pedroso                           | Outubro/2022       | 2:00hs p/dia      | média de 6hs p/dia. Total: 6 dias  |
| Exibição e Questionário de entrevista  | Universidade Lusófona Campo Grande    | 31/10/2022         | -----             | 30 min                             |

**Tabela 2.** Formulário de Plano de Produção: Filme “Guia-me”

### **Apêndice III – Sinopse**

“ Guia me” é um curta-metragem sobre a conexão entre as forças da natureza e o ser humano. O enredo busca demonstrar o poder da força interior que cada um carrega em si, a intuição.

Apresentado pela professora de Yoga e meditação Rebecca Murbach, o filme é uma celebração da arte do Yoga e da sensibilidade, no qual ela desenvolve a estória através de imagens, música e poesia. O objetivo da curta-metragem é transcender com o Yoga, ou seja, busca transmitir paz, harmonia e autoconhecimento, bem como possibilita ao espectador despertar para um novo mundo à sua volta.

## Apêndice IV – Decupage “Guia-me”, cenas 1 e 2.

| CENAS - GUIÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PLANOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>CENA I Muladhara; cena Raiz: cor – vermelho</b></p> <p><b>Exterior - Rebecca – Pés no chão – Árvores</b></p> <p>Um caminho em meio a muitas árvores, com os pés descalços, Rebecca caminha olhando tudo a sua volta, a cor da terra colorida a sola dos pés. Continua caminhando, passa entre galhos das árvores, o olhar penetrante a cada detalhe que visualiza.</p> <p>Mãos tocam nas plantas, desliza a mão no solo e segura um bocado de terra em suas mãos, cheira, fecha seus olhos se ajoelhando no chão.</p> <p>As mãos no chão, empurra o solo, eleva seu corpo, joelhos saem do chão e anca em direção ao céu. (postura de yoga: Adho Mukha Shavanasana)</p> <p>Os braços e pés enraizados na terra.</p> <p>Uma das pernas é estendida acima, logo em seguida, a perna vira e cai para o outro lado, seu peito abre em direção ao sol.</p> <p>Um dos braços estende acima querendo tocar o céu, estabiliza a postura e respira profundo.</p> <p>Rebecca, senta lentamente ao chão, apoia as mãos e em seguida deita de costas.</p> <p>Abre os braços, olhando para o céu, observa as nuvens, escuta o vento e pássaros, os raios do sol tocam a sua pele, energizando todo seu corpo. Escuta um som forte.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- floresta &amp; falésia</li> <li>-Grande plano pés na terra</li> <li>- Plano geral pose de yoga</li> <li>- planos detalhe da mesma pose</li> <li>- plano da terra sem rebecca</li> <li>- pov céu e passaros</li> <li>- close up pele e terra</li> <li>- fechar com um plano do céu a entardecer</li> </ul> |
| <p><b>CENA II: Swadhisthana; cena Sacro: cor – laranja</b></p> <p><b>Entardecer – Exterior – Rebecca</b></p> <p>Com os olhos fechados, deitada ao chão, escuta um tambor a tocar, e ao fundo as ondas do mar a quebrar, o tempo passou e já está a cair o sol.</p> <p>Deitada, abre os olhos, lentamente levanta do chão.</p> <p>Com pouca luz o formato do corpo, suas curvas, se destacam, como se seu corpo transformasse em sombra.</p> <p>Rebecca, dança a praia com um vestido nude, semi transparente, molhado.</p> <p>As curvas do seu corpo, seu cabelo, suas mãos se expressam sem vergonha da nudez. De repente, escuta algo, e corre.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- close up dos olhos fechados</li> <li>- close ups</li> <li>- areia na pele close up</li> <li>- dedos a tocar na pele</li> <li>- onda a bater no corpo</li> <li>- sair a correr desta cena</li> </ul>                                                                                                       |

## Apêndice V – Decupage “Guia-me”, cenas 3 e 4.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>CENA III: Manipura; cena Plexo Solar: cor – amarelo</b></p> <p><b>Dia – Exterior – Rebecca – Plantação de girassóis – Planície</b></p> <p>O plano muda: estamos em um campo alto de girassóis e o som que ouvimos é do mar. Rebecca aparece correndo, os cabelos, já soltos, revoltos, saltam, voam, brincam. Seguimos Rebecca dançando entre os girassóis. A leveza de seu corpo, seu sorriso estampado, o sol a iluminar cada girassol. Estamos agora perante a uma espécie de planície, observamos a imensidão e sempre o barulho do mar presente. Visualizo o céu azul e os pássaros a voar.</p>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>-entrar nesta cena a correr</li> <li>-entrar vinda do fundo desfocada até aos girassóis no foco até ficar focada.</li> <li>- se não houver campo de girassol fazer no feno.</li> <li>-mudar roupa</li> <li>-filmagem de drone nos girassóis, se possível.</li> <li>-handycam da dança</li> <li>-planos só com girassóis:</li> <li>-drone</li> <li>-close up girassol</li> <li>-a andar pelo meio dos girassóis em pov</li> <li>-plano POV a rodar</li> </ul>    |
| <p><b>Cena IV: Anahata; cena Cardíaco: cor – verde</b></p> <p><b>Dia – Exterior – Rebecca – Meditação - Relva</b></p> <p>Plano muda: Plantas com tonalidades diferentes de verde, sentada na relva de costas na postura de Lotus, Rebecca medita. Escutamos um mantra, uma voz doce e suave a cantar. O movimento do seu corpo ao inspirar e expirar, com os olhos fechados, escuta tudo a sua volta, leve sorriso entre os lábios, mãos em “chin mudra” (polegar com indicar conectados e mãos acima dos joelhos). Respira, escuta seu coração bater. Escuta o som do mar. Senti uma forte energia subir do coccix ao topo da cabeça e desce conforme respire. Permanece na postura.</p> <p>Sente uma forte energia subir do coccix ao topo da cabeça até ao céu.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rodar para esta parte com a Rebecca de costas aberto.</li> <li>-câmara na mão mas movimentos muito suaves, lentos, quase estático.</li> <li>- filmar a respiração no peito.</li> <li>- close ups da postura, mãos, pés, olhos fechados, rosto suave.</li> <li>-close ups rosto relaxado</li> <li>- planos detalhe da relva</li> <li>-planos mais abertos da Rebecca a meditar na relva.</li> <li>-plano de costas</li> <li>-plano a subir até ao céu</li> </ul> |

## Apêndice VI – Decupage “Guia-me”, cenas 5, 6 e 7.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Cena V: Vishuda; cena Larígeo: cor - azul</b></p> <p><b>Dia – Exterior – Rebecca – Cliff - Voa em liberdade</b></p> <p>Do alto de um cliff, expressa-se lentamente a encarar o céu, e começa a movimentar as mãos como se fossem um pássaro.<br/>Seus braços abrem, estão a flutuar no ar.<br/>Ritmo em seus pés, mexe-se ao som de risos.<br/>Voa alto em liberdade, se desprende do que lhe segurava, tira a âncora de seus pés, abre as asas e voa passarinho.<br/>Imagem de pássaros, gaivotas, andorinhas voando ao céu em liberdade.</p>                                                                                                                            | <p>- plano fazer pássaro com as mãos, com o céu em background.</p> <p>-cabeça, pescoço</p> <p>-plano aberto de baixo com o Cliff em cima.</p>                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Cena VI: Ajna; cena Terceiro Olho – cor azul anil</b></p> <p><b>Dia – Exterior – Rebecca – Mergulho - Mar</b></p> <p>A onda do mar molha seus pés, os pássaros voam, a espuma branca das ondas tocam a pele, molhando o corpo.<br/>Rebecca caminha a beira mar em direção ao horizonte, mergulha e afunda, como se fosse ficar lá para sempre adormecida.<br/>Abre os olhos, como se despertasse de um sono profundo, estende seus braços para chegar a superfície, abre a boca e respire profundamente.<br/>Olha para suas mãos e toca seu rosto, certificando de que esta viva, foi real e não um sonho.<br/>Olha intensamente a frente, a intuição foi despertada.</p> | <p>- cena aberta, séria a entrar no mar.</p> <p>- plano aberto Rebecca de costas para a camara a dirigir-se ao mar (plano todo focado).</p> <p>- cena piscina aquecida (filmar dentro da água, com vestido.</p> <p>-close-up terceiro olho</p> <p>-cenas debaixo de água, formato do corpo: embrião.</p> <p>-cena a sair de dentro de água, saltar e respirar.</p> |
| <p><b>Cena VII: Sahasrara; cena Coronário – violeta e branco</b></p> <p><b>Dia – Exterior – Rebecca – Dança - Cliff - Praia</b></p> <p>Corpo em movimento, Rebecca dança a representação do deus Shiva<br/>Detalhes par as mãos, dedos, cabelos a voar<br/>Em pé, Rebecca eleva seus braços, cruza suas mãos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>-câmara sempre no sentido de baixo para cima, como deus Shiva no céu</p> <p>-plano aberto Cliff, Rebecca faz posturas do Yoga com fundo apenas do céu</p> <p>-plano aberto Rebecca a dançar</p>                                                                                                                                                                 |



## Apêndice VII – Decupagem “Guia-me”, cenas 7 e 8

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>e gira<br/>O corpo torna se leve, parece uma dança sob as ondas.<br/>Rebecca dança, faz posturas de yoga, elevando sua perna e olhando à frente.<br/>De costas, abre os braços, e inclina a cabeça em direção para trás, visualizando a câmara de cabeça para baixo.<br/>O céu se mistura com a imensidão do mar<br/>Volta ao centro e caminha até sair de cena.</p> | <p>- plano médio para as expressões faciais, o movimento do corpo a girar com os braços acima, cabelos, mãos e dedos<br/>- plano aberto com imensidão do mar no fundo</p>                                                                                                              |
| <p><b>Cena VIII: Dia – Exterior – Rebecca – Meditação</b><br/><br/>A luz forte clareia, Rebecca abre os olhos sem compreender o que se passa, esta sentada na relva a meditar.<br/>Será que foi real, ou tudo não passou de um estado meditativo?!<br/>Olhar fixo em direção à câmara e lentamente abre o sorriso.</p>                                                  | <p>-plano começa na luz branca forte do sol e desce até Rebecca na relva a meditar (plano de corpo inteiro aberto)<br/>-plano detalhe de olhos fechados e abertos<br/>-plano médio rosto e tronco a sorrir<br/>plano detalhe das mãos a agradecer e a cabeça a descer, e a subir .</p> |

### Decupagem Curta *Guia-me*

#### Fim

#### Informação sobre o significado de cada Chakra.

1. Chakra Raiz: cor vermelha, estar aterrado, conectado a terra.
2. Chakra Sacro: cor laranja, energizante e criatividade.
3. Chakra Plexo Solar: cor: amarelo, coragem, otimismo e auto-confiança
4. Chakra Cardíaco: cor verde, compaixão, bondade e amor.
5. Chakra Laríngeo: cor azul, lógica, comunicação e dever.
6. Chakra Terceiro olho: azul anil, auto-consciência e paz.
7. Chakra da Coronário: violeta e branco, felicidade, singularidade e meditação.

#### Elementos da natureza para usarmos no história:

Água: Oceano, cachoeira, rio e chuva.  
Terra: Árvores e mato  
Ar: Vento, folhas das árvores, folhas secas.  
Fogo: Fogueira, ritual do fogo.

## Apêndice VIII – Questionário Entrevista

①

### Short Film Guide Me by Rebecca Murbach

The purpose of the interviews and questionnaires is to answer:

If viewers can change their emotional state through an audiovisual experience, after watching an experimental short film. Using the cinematographic aspects as a therapeutic tool we managed to convey peace and tranquility.

Quiz:

1. Describe how you felt watching this movie?

Feeling of inner calm. I feel like I have been on a journey ~~thru~~ of your experiences.

2. What are the positive/negative aspects that sensory cinema managed to convey through sound and image when watching the short film?

Answer: Image: feeling of closeness/intimacy  
Sound: feeling of tranquility, positive

3. The construction of the images and soundtrack managed to convey the meaning of the film in a clear way.

Answer: Yes ☒ or No ☐

4. In your opinion, does the film have a message from the short film?

Answer: Yes ☒ or No ☐

5. Which?

Answer: Regardless of the pacing/tempo <sup>of life</sup> we can always strive to maintain peace and tranquility.

6. Do you like this kind of movie?

Answer: Yes ☒ or No ☐

7. Was the short film enough time?

①

Answer: Yes   /   or No       

8. Leave your comment regarding the work presented:

Comment: *Thank you for sharing with us!*

9. Within the sensorial cinema that you have just watched, would you like to suggest a topic that would be of interest to you?

Answer:

Thank you very much  
Rebecca Coelho Murbach

2

### Curta Metragem Guia me por Rebecca Murbach

O objetivo das entrevistas e questionários é responder:

Os espectadores conseguem mudar seu estado emocional através de uma experiência audiovisual, após assistirem um curta-metragem experimental. Utilizando os aspectos cinematográficos como uma ferramenta terapêutica conseguimos transmitir paz e tranquilidade.

Questionário:

1. Descreva o que você sentiu ao assistir este filme?

Tranquilidade, questionamento, deleite visual, interrogação sobre o propósito do filme.

2. Quais os aspectos positivos/negativos que o cinema sensorial conseguiu transmitir através do som e da imagem ao assistir o curta-metragem?

Resposta:

Transmitiu tranquilidade, fez pensar do ponto de vista cinematográfico sobre qual os efeitos que se pretendem com o filme. A trilha sonora talvez de um modo omni-presente cria um desejo de silêncio.

3. A construção das imagens e trilha sonora conseguiu transmitir o significado do filme de uma forma clara.

Resposta: Sim ☒ ou Não ☒

Na verdade não, porque quem não conhece os símbolos apenas intui. Mas isso não é mau.

4. Na sua opinião o filme possui uma mensagem do curta-metragem?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

No sentido clássico não, mas o cinema não é apenas uma coisa.

5. Qual?

Deixem-se levar pelas imagens. E deixem-se guiar.

2

6. Você gosta deste tipo de filme?

Resposta: Sim \_\_\_\_\_ ou Não \_\_\_\_\_

7. O tempo do curta-metragem foi suficiente?

Resposta: Sim \_\_\_\_\_ ou Não \_\_\_\_\_

8. Deixe seu comentário em relação ao trabalho apresentado:

Resposta:

9. Dentro do cinema sensorial que acabou de assistir gostaria de sugerir algum tema que fosse do seu interesse?

Resposta:

Muito Obrigada

Rebecca Coelho Murbach

**Curta Metragem Guia me por Rebecca Murbach**

O objetivo das entrevistas e questionários é responder:

Os espectadores conseguem mudar seu estado emocional através de uma experiência audiovisual, após assistirem um curta-metragem experimental. Utilizando os aspectos cinematográficos como uma ferramenta terapêutica conseguimos transmitir paz e tranquilidade.

Questionário:

1. Descreva o que você sentiu ao assistir este filme?  
*Paz, ansiedade, leveza.*
2. Quais os aspectos positivos/negativos que o cinema sensorial conseguiu transmitir através do som e da imagem ao assistir o curta-metragem?  
Resposta: *Transmite paz, leveza, conexão com a natureza*
3. A construção das imagens e trilha sonora conseguiu transmitir o significado do filme de uma forma clara.  
Resposta: Sim ☒ ou Não ☐
4. Na sua opinião o filme possui uma mensagem do curta-metragem?  
Resposta: Sim ☒ ou Não ☐
5. Qual?  
*Passa a mensagem dos elementos, sensações, da natureza e dos chakras.*

③

6. Você gosta deste tipo de filme?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

7. O tempo do curta-metragem foi suficiente?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

8. Deixe seu comentário em relação ao trabalho apresentado:

Resposta: Adorei toda a estética do filme, adicionada à  
mistura de som que está incrível também, pois ainda  
mais a mensagem.

9. Dentro do cinema sensorial que acabou de assistir gostaria de sugerir  
algum tema que fosse do seu interesse?

Resposta: - / -

Muito Obrigada

Rebecca Coelho Murbach



(4)

**Curta Metragem Guia me por Rebecca Murbach**

O objetivo das entrevistas e questionários é responder:

Os espectadores conseguem mudar seu estado emocional através de uma experiência audiovisual, após assistirem um curta-metragem experimental. Utilizando os aspectos cinematográficos como uma ferramenta terapêutica conseguimos transmitir paz e tranquilidade.

Questionário:

1. Descreva o que você sentiu ao assistir este filme?

~~na maior parte da tranquilidade~~  
Na maior parte do filme paz e tranquilidade e as vezes nervos

2. Quais os aspectos positivos/negativos que o cinema sensorial conseguiu transmitir através do som e da imagem ao assistir o curta-metragem?

Resposta: Estava muito relaxado e ligado emocionalmente com a música

3. A construção das imagens e trilha sonora conseguiu transmitir o significado do filme de uma forma clara.

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

4. Na sua opinião o filme possui uma mensagem do curta-metragem?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

5. Qual? O yoga tem 7 níveis



④

6. Você gosta deste tipo de filme?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

7. O tempo do curta-metragem foi suficiente?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

8. Deixe seu comentário em relação ao trabalho apresentado:

Resposta: Gostei das diferentes emoções despertadas por cada nível do yoga

9. Dentro do cinema sensorial que acabou de assistir gostaria de sugerir algum tema que fosse do seu interesse?

Resposta: faixas elétricas

Muito Obrigada

Rebecca Coelho Murbach

⑤

### Short Film Guide Me by Rebecca Murbach

The purpose of the interviews and questionnaires is to answer:

If viewers can change their emotional state through an audiovisual experience, after watching an experimental short film. Using the cinematographic aspects as a therapeutic tool we managed to convey peace and tranquility.

Quiz:

1. Describe how you felt watching this movie?

I felt inspired by the movements, the cinematography and especially the sounds. A sense of serenity.

2. What are the positive/negative aspects that sensory cinema managed to convey through sound and image when watching the short film?

Answer: The sounds managed to really move emotions from one state to another and the images were visually pleasing.

3. The construction of the images and soundtrack managed to convey the meaning of the film in a clear way.

Answer: Yes ☒ or No ☐

4. In your opinion, does the film have a message from the short film?

Answer: Yes ☒ or No ☐

5. Which?

Answer: The journey of finding yourself. Taking time to heal and to let go of the things that don't serve you and being reborn - ~~from those~~ finding your true essence.

6. Do you like this kind of movie?

Answer: Yes ☒ or No ☐

7. Was the short film enough time?

I think it was a good amount of time but some chapters were shorter than others - so I wish it was longer.

⑤

Answer: Yes ☒ or No ☐

8. Leave your comment regarding the work presented:

Comment: The movie was very beautiful and a true representation of Rebecca.

9. Within the sensorial cinema that you have just watched, would you like to suggest a topic that would be of interest to you?

Answer: A mother-daughter relationship would be really interesting. The love that exceeds all else, the complications, the pains and traumas as well as the beauty. The real unconditional love.

Thank you very much  
Rebecca Coelho Murbach



6

### Curta Metragem Guia me por Rebecca Murbach

O objetivo das entrevistas e questionários é responder:

Os espectadores conseguem mudar seu estado emocional através de uma experiência audiovisual, após assistirem um curta-metragem experimental. Utilizando os aspectos cinematográficos como uma ferramenta terapêutica conseguimos transmitir paz e tranquilidade.

Questionário:

1. Descreva o que você sentiu ao assistir este filme?

OS ELEMENTOS DA NATUREZA E A FOTOGRAFIA FEZ EU ME SENTIR PARTE, COMO SE TAMBÉM ESTIVESSE DENTRO A EXPERIMENTAR AS SENSATÕES TRAZIDAS PELO VENTO, MAR, TERRA SOL...

2. Quais os aspectos positivos/negativos que o cinema sensorial conseguiu transmitir através do som e da imagem ao assistir o curta-metragem?

Resposta: POSITIVOS: CURIOSIDADE, ENERGIA, UNIDADE, AMOR, APEREÇAMENTO. NÃO DIZIA QUE HÁ PONTOS “NEGATIVOS”, MAS O MAR E O SOM DO MAR TRAZEM O MISTÉRIO, AS INCERTEZAS, DESCOBERTAS À TONA...

3. A construção das imagens e trilha sonora conseguiu transmitir o significado do filme de uma forma clara.

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

4. Na sua opinião o filme possui uma mensagem do curta-metragem?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

5. Qual?

UNIDADE COM A NATUREZA E OS ELEMENTOS (EVNOS) ATRAVÉS DAS FERRAMENTAS QUE O YOGA NOS DÁ.

6

6. Você gosta deste tipo de filme?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

7. O tempo do curta-metragem foi suficiente?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

8. Deixe seu comentário em relação ao trabalho apresentado:

Resposta: VINDO, AMEI A FOTOGRAFIA, A MÚSICA SONORA, TUDO.

9. Dentro do cinema sensorial que acabou de assistir gostaria de sugerir algum tema que fosse do seu interesse?

Resposta:

Muito Obrigada

Rebecca Coelho Murbach

### Curta Metragem Guia me por Rebecca Murbach

O objetivo das entrevistas e questionários é responder:

Os espectadores conseguem mudar seu estado emocional através de uma experiência audiovisual, após assistirem um curta-metragem experimental. Utilizando os aspectos cinematográficos como uma ferramenta terapêutica conseguimos transmitir paz e tranquilidade.

Questionário:

1. Descreva o que você sentiu ao assistir este filme?

*Senti uma sensação de paz e bem estar.  
O filme transmite uma experiência  
positiva e clara.*

2. Quais os aspectos positivos/negativos que o cinema sensorial conseguiu transmitir através do som e da imagem ao assistir o curta-metragem?

Resposta:

*Os aspectos positivos foram transmitir  
um guia para ajudar a acalmar a alma  
através da imagem e som. fiquei impressionado  
com a qualidade das imagens e som.*

3. A construção das imagens e trilha sonora conseguiu transmitir o significado do filme de uma forma clara.

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

4. Na sua opinião o filme possui uma mensagem do curta-metragem?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

5. Qual? *Um guia para o bem estar através  
da natureza, meditação, yoga.*

7

6. Você gosta deste tipo de filme?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

7. O tempo do curta-metragem foi suficiente?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

8. Deixe seu comentário em relação ao trabalho apresentado:

Resposta: *Muito profissional e principalmente qualidade de áudio e som.*

9. Dentro do cinema sensorial que acabou de assistir gostaria de sugerir algum tema que fosse do seu interesse?

Resposta: *Gosta muito desse tema de meditação yoga, auto-conhecimento e mantras*

Muito Obrigada

Rebecca Coelho Murbach

8

### Curta Metragem Guia me por Rebecca Murbach

O objetivo das entrevistas e questionários é responder:

Os espectadores conseguem mudar seu estado emocional através de uma experiência audiovisual, após assistirem um curta-metragem experimental. Utilizando os aspectos cinematográficos como uma ferramenta terapêutica conseguimos transmitir paz e tranquilidade.

Questionário:

1. Descreva o que você sentiu ao assistir este filme?

*Felicidade*

2. Quais os aspectos positivos/negativos que o cinema sensorial conseguiu transmitir através do som e da imagem ao assistir o curta-metragem?

Resposta:

*Trazer a tona memórias e sentimentos (im) dirigidos.*

3. A construção das imagens e trilha sonora conseguiu transmitir o significado do filme de uma forma clara.

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

4. Na sua opinião o filme possui uma mensagem do curta-metragem?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

5. Qual?

*Uma sensação mais dirigida levar por uma sensação ou aprender a lidar com todas.*



8

6. Você gosta deste tipo de filme?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

7. O tempo do curta-metragem foi suficiente?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

8. Deixe seu comentário em relação ao trabalho apresentado:

Resposta: *Fui estar presente na edição de som e essa experiência que compartilhei com meu pai foi ótima.*

9. Dentro do cinema sensorial que acabou de assistir gostaria de sugerir algum tema que fosse do seu interesse?

Resposta: *Continuar seguindo com essas ideias.*

Muito Obrigada

Rebecca Coelho Murbach

9

### Curta Metragem Guia me por Rebecca Murbach

O objetivo das entrevistas e questionários é responder:

Os espectadores conseguem mudar seu estado emocional através de uma experiência audiovisual, após assistirem um curta-metragem experimental. Utilizando os aspectos cinematográficos como uma ferramenta terapêutica conseguimos transmitir paz e tranquilidade.

Questionário:

1. Descreva o que você sentiu ao assistir este filme?

- Paz

2. Quais os aspectos positivos/negativos que o cinema sensorial conseguiu transmitir através do som e da imagem ao assistir o curta-metragem?

Resposta: Positivo - Serenidade  
Negativo - Nada

3. A construção das imagens e trilha sonora conseguiu transmitir o significado do filme de uma forma clara.

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

4. Na sua opinião o filme possui uma mensagem do curta-metragem?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

5. Qual?

Paz / Serenidade / Bem estar

9

6. Você gosta deste tipo de filme?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

7. O tempo do curta-metragem foi suficiente?

Resposta: Sim ☒ ou Não ☐

8. Deixe seu comentário em relação ao trabalho apresentado:

Resposta: Muito boa fotografia do Fil. Bons enquadramentos, boa cor. A montagem também está bem organizada.

9. Dentro do cinema sensorial que acabou de assistir gostaria de sugerir algum tema que fosse do seu interesse?

Resposta:

Dentro deste gênero poderia haver outro que tivesse mais diálogos ou mais aspectos visuais para surpreender, mas nos primeiros dados, não está excessivamente em contraste com a sensibilidade e a poética que senti com este.

Muito Obrigada

Rebecca Coelho Murbach

Parece-se,

Leilão

Toy

10

### Curta Metragem Guia me por Rebecca Murbach

O objetivo das entrevistas e questionários é responder:

Os espectadores conseguem mudar seu estado emocional através de uma experiência audiovisual, após assistirem um curta-metragem experimental. Utilizando os aspectos cinematográficos como uma ferramenta terapêutica conseguimos transmitir paz e tranquilidade.

Questionário:

1. Descreva o que você sentiu ao assistir este filme?

SENTI QUE O FILME DESCREVE A TRAJETÓRIA DE VIDA DE UMA PESSOA EM SUAS VÁRIAS FASES, MAS COM MENÇÕES AUTO-BIOGRÁFICAS

2. Quais os aspectos positivos/negativos que o cinema sensorial conseguiu transmitir através do som e da imagem ao assistir o curta-metragem?

Resposta: POSITIVOS: TRAZ AO ESPECTADOR UMA IMERSÃO AO QUE É MOSTRADO  
NEGATIVOS: FICA UM POUCO LIMITADO AQUEM É DEFICIENTE VISUAL OU AUDITIVO

3. A construção das imagens e trilha sonora conseguiu transmitir o significado do filme de uma forma clara.

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

4. Na sua opinião o filme possui uma mensagem do curta-metragem?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

5. Qual? DE QUE FOSTE GUIADA À CRIANÇA INTERIOR

10

6. Você gosta deste tipo de filme?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

7. O tempo do curta-metragem foi suficiente?

Resposta: Sim X ou Não \_\_\_\_\_

8. Deixe seu comentário em relação ao trabalho apresentado:

Resposta: UM BOLO FILME PARA PESSOAS SENSÍVEIS  
COM BZAS IMAGENS, BOA TRILHA SONORA,  
E UMA BOA MENSAGEM.

9. Dentro do cinema sensorial que acabou de assistir gostaria de sugerir  
algum tema que fosse do seu interesse?

Resposta: AMOR

Muito Obrigada

Rebecca Coelho Murbach

de XÓUVIAS ... Y



### Short Film Guide Me by Rebecca Murbach

The purpose of the interviews and questionnaires is to answer:

If viewers can change their emotional state through an audiovisual experience, after watching an experimental short film. Using the cinematographic aspects as a therapeutic tool we managed to convey peace and tranquility.

Quiz:

1. Describe how you felt watching this movie?

Like a fresh inspirational feeling and amazed by the beautiful shots combined with the sounds.

2. What are the positive/negative aspects that sensory cinema managed to convey through sound and image when watching the short film?

Answer: The one part with the sunflowers felt like a moment where you stop and enjoy everything around you, the live, the blooming flowers, nature in its totality.

3. The construction of the images and soundtrack managed to convey the meaning of the film in a clear way.

Answer: ☒ Yes or No ☐

4. In your opinion, does the film have a message from the short film?

Answer: ☒ Yes or No ☐

5. Which?

Answer: For me it feels like you show what each chakra represents and 'feels' to you. Like the essence of it.

6. Do you like this kind of movie?

Answer: ☒ Yes or No ☐

7. Was the short film enough time?

Yes, but I would also like a long film because I love this type of shots/movies.

11

Answer (Yes) or No \_\_\_\_\_

8. Leave your comment regarding the work presented:

Comment: I love it, I feel like it would ground me so much, like to start my day with this or end it and feel inspired and  
9. Within the sensorial cinema that you have just watched, would you like to suggest a certain feeling of being alive?  
a topic that would be of interest to you?

Answer: Honestly, I love how you did it and can't recommend anything. I have trust in your thought process.

Thank you very much  
Rebecca Coelho Murbach

-Omg Rebecca it's beautiful what you created ♥ amazing!!!

NAME:  
 BIRTHDAY:  
 NATIONALITY:  
 WHERE LIVES:  
 ACADEMIC LEVEL:

① ~~Rebecca Coelho~~  
 05/06/2022  
 Brasileira  
 Barreira, Lourdes (Portugal)  
 Politécnica

② SÉRGIO BOTELHO  
 26/12/1970  
 Brasileiro  
 Barreira, Lourdes  
 Mestrado

③ Tatiana Belman da Costa  
 30/01/1987  
 Brasileira  
 São João do Estoril, Cascais  
 Licenciada

④ ~~BRENDA~~ MONTEIRO SARAIVA  
 15/09/1987  
 Brasileira  
 São João do Estoril  
 Licenciada em Comunicações

⑤ Citlali Bar  
 04/10/1995  
 Netherlands  
 Amsterdam  
 Master

⑥ Afonso Dias Nunes  
 22/10/1999  
 Português  
 Sintra  
 Licenciatura

⑦ Erkin Salih  
 06/11/1996  
 British  
 United Kingdom  
 University - Masters

⑧ Sibel Even  
 25/01/1996  
 British  
 London, UK  
 University Bachelors.

9- Mariana Recepte Marangon  
 04/09/90  
 Brasileira  
 Lisboa  
 Pós graduado

11- PROF. TONY  
 LISBOA  
 DR. PROFESSOR

10) RAFAEL WEIL  
 15/09/1981  
 BRASILEIRO  
 LISBOA  
 PÓS GRADUADO

12- PROF GONÇALO  
 LISBOA  
 PROFESSOR

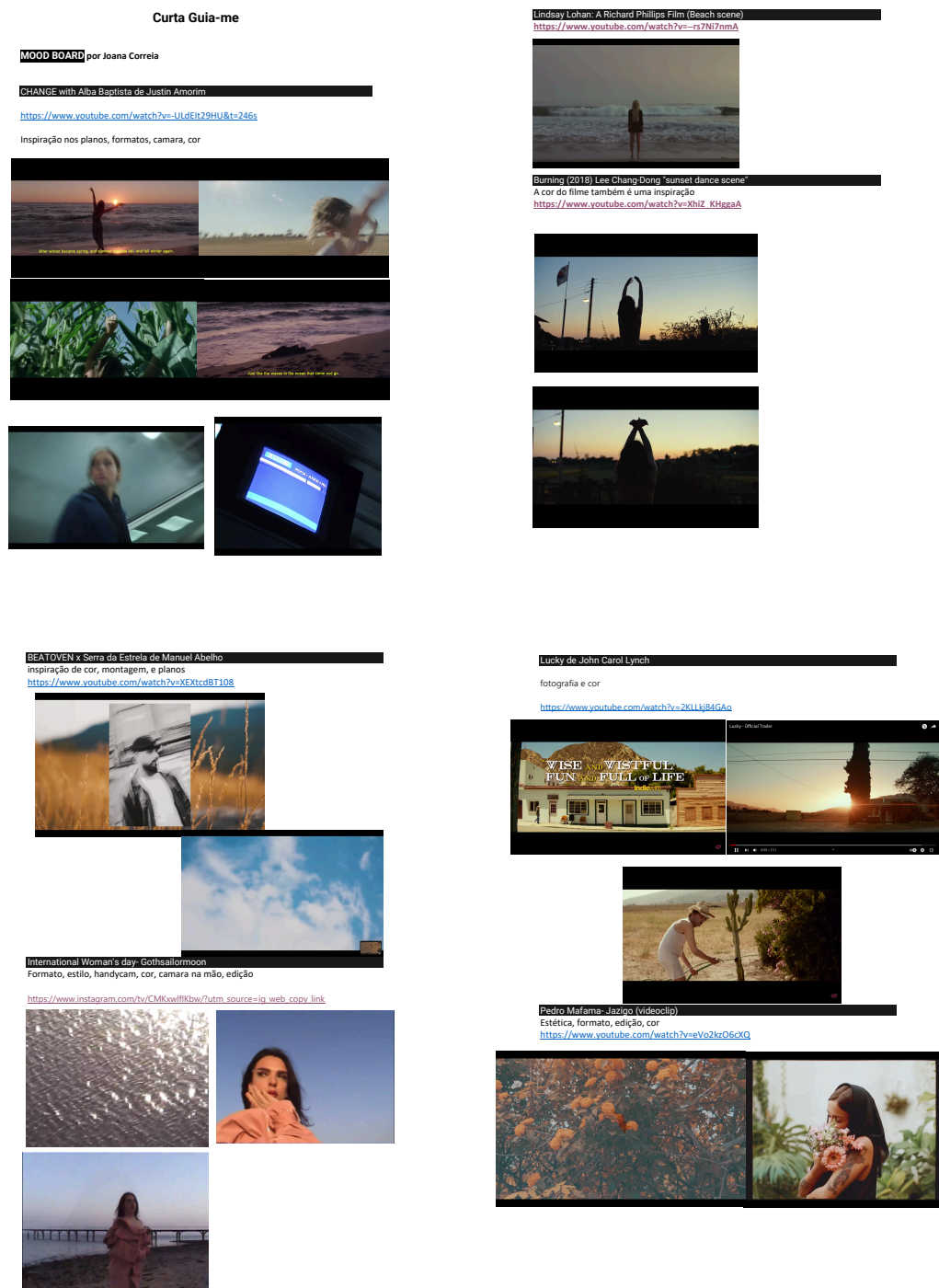


### Anexo I – Cartaz curta-metragem “Guia-me”



**Figura 1.** Capa do Filme Guia-me, Design Feito Por Joana Correia

## Anexo II – MoodBoard filme “Guia-me”, por Joana Correia (Junho/2021)



**Figura 3.** Moodboard: Inspiração Para as Cenas do Filme: “Guia-me”