

*A todos os estudantes e professores com quem tive a grande sorte de partilhar danças, imaginação, exploração e fascínio durante os últimos vinte e cinco anos. Obrigado por tudo o que temos vivido juntos.*

*A todos os músicos, demasiado numerosos para nomeá-los um a um, que têm trazido tanta riqueza à minha vida. E especialmente a ti, Gabrielle Roth (1941-2012): a gratidão que tenho pelo que me ensinaste perdura para sempre.*

A.A.

*Para Pep Montserrat, admirado ilustrador, mestre e amigo.*

*Para os bailarinos, músicos, poetas, jardineiros, oleiros, cozinheiros, desenhadores, floristas, trapezistas, viajantes... e todas as tribos que sonham e criam as coisas mais bonitas do mundo.*

*E para o Alain: obrigada por me mostrares o mistério, a maravilha e a beleza do movimento.*

M.C.

## ALAIN ALLARD

Nasci em 1956 e cresci na Suíça francófona e na Inglaterra. Estudei filosofia e psicologia na Universidade de Oxford, antes de abandonar os estudos para viajar, trabalhar como pastor na Escócia e como aprendiz de carpinteiro na Holanda. Passei doze anos a trabalhar como construtor e marceneiro enquanto vivia na França, na Nova Zelândia e na Inglaterra. Aos trinta anos formei-me como psicoterapeuta e comecei também a dar aulas de movimento um pouco por todo o mundo. Sou professor de *5Rhythms Global* e codiretor da organização educativa *Moves into Consciousness*.

Tenho cinco filhos já adultos e vivo no bosque no sudeste de Inglaterra com a minha mulher Sarah, o meu gato Albert e o meu cão Nelson. Adoro as montanhas, os bosques e os céus imensos.



## MARIONA CABASSA

Nasci em 1977 em Barcelona, cidade onde trabalho e vivo com o meu marido e o meu filho Martín. Há mais de quinze anos que me dedico à ilustração e, ao longo deste tempo, publiquei mais de cinquenta livros para crianças e adultos. Também dou aulas e dirijo o meu próprio ateliê de ilustração e criatividade para mulheres.

Há nove anos assisti pela primeira vez a um dos cursos que o Alain orienta e, desde então, a dança converteu-se numa parte importante da minha vida. Com a dança, tal como com o desenho, exploro paisagens artísticas e criativas, brinco, medito, sonho... O meu coração bate mais forte quando danço, quando estou descalça e sinto a terra debaixo dos meus pés.



Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura

Com o apoio do Departamento de Cultura

Publicado por Fragmenta Editorial | Plaça del Nord, 4, pral. 1.ª | 08024 Barcelona | Espanha | [www.fragmenta.pt](http://www.fragmenta.pt) | [fragmenta@fragmenta.pt](mailto:fragmenta@fragmenta.pt)

Colecção: Pequena Fragmenta, 10 | Diretora da colecção: Inês Castel-Branco | Primeira edição: novembro de 2016 | Impressão e encadernação: Agpograf, S. A.

© 2016 Alain Allard, pelo texto e o «Guia de leitura» | © 2016 Mariona Cabassa, pelas ilustrações e a capa | © 2016 Inês Castel-Branco, pela tradução

© 2016 Fragmenta Editorial, S. L., por esta edição | Depósito legal: B 15.514-2016 | ISBN: 978-84-15518-53-2 | Printed in Spain | Reservados todos os direitos

# O dia de Te e Vir

Texto de Alain Allard

Ilustrações de Mariona Cabassa

Tradução de Inês Castel-Branco

Pequena  
FRAGMENTA



Era o dia de Ir e Vir.  
Toda a gente ia ou vinha de algum lugar.







Durante milhares de anos os seres humanos tinham sido nómadas.  
Tinham acompanhado os ritmos da Terra, os movimentos do sol e a dança do tempo.  
Tinham aprendido a interpretar as ervas e a cheirar a chegada da chuva.  
Tinham percorrido todos os cantos do mundo, navegado pelos rios e dormido pelos montes.

Agora, porém, viviam em casas e quase não se deslocavam ao longo do ano.  
Mal olhavam para o céu e, para muitos, o mar e as estrelas ficavam lá longe, muito longe.  
Dizia-se que se tinham tornado sedentários e que nunca mais seriam e r r a n t e s.

Mas, no fundo dos seus corações, bem lá dentro, sabiam que a mudança está sempre presente,  
e que o que parece quieto só o está por um instante...





Há muito tempo, o sábio veado Hasteveloz, com medo de que estes conhecimentos se perdessem, decretou que as pessoas deviam recordar todos os anos as suas origens nómadas num dia comunitário de Ir e Vir.

Propôs-lhes que, naquele dia, se juntassem e formassem seis tribos diferentes para viajarem pelo tempo e pelo espaço. Cada um podia escolher a qual das tribos desejava unir-se para honrar os seus antepassados e celebrar a beleza do movimento contínuo.

Seria uma homenagem à mudança constante das coisas.  
Um aniversário da mobilidade!