MÉTODO ELEMENTAR



CASTIEL VITORINO BRASILEIRO

MÉTODO FI EMENTAR

Respirar. Mergulhar. Sentir a diluição dos traumas. Submergir. Contemplar a beira do mar. Sentir o vento acariciando nossa pele, e o calor do sol se transformando em lágrimas. Lacrimejar. Continuar respirando profundamente e permitindo que a paz penetre nosso espírito e pensamento, e transforme nossa intuição em fogo azul.

Eu criei esse método durante sete anos, e assim continuarei. Minha vontade de ter uma experiência como aquela que tive ainda na adolescência foi o que me alimentou a iniciar esse estudo. Era noite quando fechei os olhos, me concentrei e respirei de modo sincronizado com tudo que ali havia, até minha alma sair do meu corpo. Fiz isso intuitivamente, e quando aconteceu esse milagre ou essa ampliação da minha percepção vital, também me assustei. Desde então pratico meditação cotidianamente em minha vida, para sarar meu medo de ter a mente livre.

O Método Elementar é um repertório de exercícios corporais que vou continuar a criar e estudar durante minha trajetória neste planeta. São exercícios também emocionais e cognitivos capazes de instaurar momentos de liberação energética, quebra de estruturas do pensamento, rememoração e expansão comunicacional; além do humano, além da vida como conhecemos, além do trauma da morte como esta

Respirar. Mergulhar. Sentir a diluição dos traumas. Submergir. Contemplar a beira do mar. Sentir o vento acariciando nossa pele, e o calor do sol se transformando em lágrimas. Lacrimejar. Continuar respirando profundamente e permitindo que a paz penetre nosso espírito e pensamento, e transforme nossa intuição em fogo azul.

Eu criei esse método durante sete anos, e assim continuarei. Minha vontade de ter uma experiência como aquela que tive ainda na adolescência foi o que me alimentou a iniciar esse estudo. Era noite quando fechei os olhos, me concentrei e respirei de modo sincronizado com tudo que ali havia, até minha alma sair do meu corpo. Fiz isso intuitivamente, e quando aconteceu esse milagre ou essa ampliação da minha percepção vital, também me assustei. Desde então pratico meditação cotidianamente em minha vida, para sarar meu medo de ter a mente livre.

O Método Elementar é um repertório de exercícios corporais que vou continuar a criar e estudar durante minha trajetória neste planeta. São exercícios também emocionais e cognitivos capazes de instaurar momentos de liberação energética, quebra de estruturas do pensamento, rememoração e expansão comunicacional; além do humano, além da vida como conhecemos, além do trauma da morte como esta

Castiel Vitorino Brasileiro

ELEMENTARY METHOD

To breathe. Take a plunge. Feel your traumas dissipate. Go underwater. Contemplate the seaside. Feel the wind caress your skin, and the heat of the sun turning to tears. Feel the tears well up in your eyes. Continue breathing deeply and letting a feeling of peace enter your spirit, your thoughts, turning intuition into blue flame.

I spent seven years creating this method, and plan to continue working on it. What led me to begin the study was my desire to have an experience like one I had as a teenager. At nighttime I would close my eyes, concentrate and breath in a way that was synchronized with everything around me, until my soul left my body. I began intuitively, and when the miracle or expansion of my vital perception took place, it frightened me. Since then, I practice meditation on a daily basis, to assuage my fear of letting my mind run free.

Elementary Method is a repertoire of bodily exercises that I plan to continue to create and study throughout my trajectory on this planet. These are exercises that are both emotional and cognitive, capable of initiating moments that release energy and promote rupture in the structures of thought, memory and communicational expansion – beyond the human, beyond life as we know it, beyond the trauma of death that this society has chosen to organize itself around.

Contact with this Method allows us to learn to navigate this world, one that has committed itself to the belief that science and spirituality are rival forces.

Breathing is a gift, one which characterizes our species on this cosmic occasion: The Planet Earth. Our breathing accelerates time, repositioning the space in which we find ourselves. The way we breathe also takes us beyond our experiences of time and space, offering respite to our body. This magnitude that turns us on and instills fields of vibration and magnetism while we synchronize our swimming and our diving into the deep. It is freedom, healing, and love.

To cry. To breathe. To hold our breath and let go of it as need be. To feel nostalgia for something we cannot explain, ancestral memories that carry us beyond the curse of colonial violence, and that grace us with happiness, anger, fear, courage, and the feeling of a hunger satiated. Elementary Method seeks to connect us to the raw material that shapes lives, and to the vital needs of our own existence: to breathe, to shine with energy and smiles, to believe, to dream, to trust. These are the pillars of the Elementary Method.









A exposição *Método Elementar*, da artista Castiel Vitorino Brasileiro, que ocupa a sala Lange de Morretes, no Museu Paranaense (MUPA), consiste em vestígios da performance *Advento*, uma leitura performática de textos considerados sagrados, e de exercícios corporais de respiração, meditação, escrita e telepatia, oferecidos a um grupo de 15 pessoas durante cinco dias, exercícios esses que criam repertório corporal, emocional e cognitivo para fluir no mundo, produzindo vibrações capazes de curar a saudade.

Artista, escritora e psicóloga, Castiel estuda espiritualidades de matriz africana e constrói novas perspectivas que interseccionam cultura ancestral e arte em perspectiva decolonial. Atualmente, sua prática engloba desde a diáspora Bantu, passando pela "espiritualidade e ancestralidade travesti", até estudos e vivências da psicologia corporal.

A presença de Castiel no MUPA faz parte da reorientação do museu, que desde 2019 visa criar diálogos entre seus campos tradicionais de pesquisa — arqueologia, antropologia e história — e as diferentes linguagens artísticas com o intuito de aproximar temáticas que envolvem o acervo da instituição às pautas contemporâneas, também presentes no trabalho de Castiel.

The exhibit Elementary Method, now occupying the Paraná Museum's Lange de Morretes Hall, showcases fragments from Advent, a performance work by artist Castiel Vitorino Brasileiro consisting on the reading of sacred texts, and from bodily exercises of breathing, meditation, writing and telepathy, offered to a group of 15 people during five days, creating a corporeal, emotional, and cognitive repertoire for flowing through the world, producing vibrations meant to cure longing and nostalgia.

Artist, writer, and psychologist, Castiel studies
African matrix spiritualities and builds new perspectives
that interweave ancestral culture and art in a decolonial
perspective. At present, her practice moves from the Bantu
diaspora and "travesti spirituality and ancestralism" to
studies and experiences of corporeal psychology.

Castiel's presence at MUPA is a part of the current project of reorienting the museum. Since 2019, MUPA has sought to create dialogues between its traditional fields of research – archeology, anthropology, and history – and different artistic languages, to foment a rapprochement between museum collection themes and the contemporary agenda present in the work of artists like Castiel.

MÉTODO ELEMENTAR





REGISTROS DA OFICINA



ADVENTO





Créditos da exposição Exhibition credits

Concepção e projeto Concept and project Museu Paranaense Castiel Vitorino Brasileiro

Artista / Artist

Castiel Vitorino Brasileiro

Texto / Text Castiel Vitorino Brasileiro

Assistente da artista Artist's assistant Rodrigo Jesus

Revisão / Proofreading Alessandro Manuel

Tradução / English Version Miriam Adelman

Iluminação / Lighting Design lluminarte

Registro Fotográfico Photografic documentation Rodrigo Jesus Kraw Penas

Registros audiovisuais Audiovisual records Filipe Parolin

Governador do Estado do Paraná Governor of the State of Paraná Carlos Massa Ratinho Junior

Secretária de Estado da Cultura State Secretary of Culture

Luciana Casagrande Pereira

Diretora-Geral da SEEC General Director of SEEC Elietti de Souza Vilela

Coordenadora do Sistema Estadual de Museus Coordinator of the Museums State System Karina Muniz Viana

Assessoria de Comunicação Communication Consulting

Dani Brito Fernanda Maldonado

Assessoria de Design Design Consulting Rita Solieri Brandt

Diretora / Director Gabriela Bettega

Diretor Artístico Artistic Director Richard Romanini

Gestão de Conteúdo Content Management Mariana Bernal

Núcleo de Arquitetura e Design Architecture and Design Division
Juliana Ferreira de Oliveira

Núcleo de Antropologia Anthropology Division

Coordenadora / Coordinator Josiéli Spenassatto

Residente técnica / Technical resident Isabela Brasil Magno

Estagiária / Intern

Pamela Cristina Laguna

Núcleo de Arqueologia Archaeology Division

Coordenadora / Coordinator Claudia Inês Parellada

Residente técnico / Technical resident Giovanni Amaral Cosenza

Assistente / Assistant

Fernanda Breckenfeld Ferrarini

Estagiário / Intern
Felipe Schwarzer Paz

Núcleo de História History Division

Coordenador / Coordinator Felipe Vilas Bôas

Residente técnica / Technical resident Barbara Fonseca

Estagiárias / Interns Amanda Cristina N. V. da Silva Daiana Marsal Damiani

Núcleo Educativo

Educational Division
Milena Aparecida Chaves
Roberta Horvath
Marília Alvez Abreu

Estagiária / Intern Amanda Carolina Anhaia Rodrigues

Gestão de Acervo Collection Management **Denise Haas**

Laboratório de Conservação Conservation Laboratory

Esmerina Costa Luis Janete dos Santos Gomes

Comunicação (Mídias Sociais) Communication (Social Media)
Talita Braga

Segurança Security

José Carlos dos Santos

Supervisor de Infraestrutura Infrastructure Supervisor Rogério Rosário

MÉTODO ELEMENTAR CASTIEL VITORINO BRASILEIRO

MARCO-MAIO 2023

MUSEU PARANAENSE

Terça a domingo Tuesday to Sunday

10h —17h30

Entrada gratuita Free admission

Rua Kellers, 289 Alto São Francisco Curitiba, Paraná, Brasil

+55 (41) 3304 3300 museupr@seec.pr.gov.br museuparanaense.pr.gov.br f @ museuparanaense































