

TEATRO FLEXÍVEL

Em
Cardápio Somático



ORGANIZAÇÃO
MARCIA BERSELLI
AMANDA PEDROTTI
FILIPE CARDOSO

T253 Teatro Flexível em cardápio somático / organização Marcia Berselli, Amanda Pedrotti, Filipe Cardoso. – Santa Maria, RS : UFSM, CAL, Departamento de Artes Cênicas, Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: Práticas Cênicas e Acessibilidade : UFSM, Pró-Reitoria de Extensão, 2021.
68 p. : il. ; 28 cm

1. Teatro 2. Teatro – Oficina 3. Movimento – Abordagens somáticas 4. Arte cênica – Práticas I. Berselli, Marcia II. Pedrotti, Amanda III. Cardoso, Filipe

CDU 792

Ficha catalográfica elaborada por Alenir Goularte CRB-10/990
Biblioteca Central - UFSM

**"SOMA, COM TODA
A SUA AMPLITUDE
DE ABRANGÊNCIAS E
CONTAMINAÇÕES"
(JUSSARA MILLER)**

CARDÁPIO SOMÁTICO

1 - AMORA FLUTUANTE

2 - ARTES PLÁSTICAS, ARTE DO CORPO, ARTE PELA ARTE

3 - CORPOCEANO

4 - ENRAIZAR

5 - RESPIR(AR)

6 - FOGO, INCÊNDIO, CONTAMINAÇÃO, BRASA, CALOR, VULCÃO, FOGUEIRA

7 - VENTO, VENTAVAS, VENTASTE

8 - ACOLHER O SER - PERMANENER

9 - PERCEPÇÃO DE SI

1 - AMORA FLUTUANTE

Você pode até me
empurrar de um
penhasco que eu vou
dizer: E daí? Eu adoro
voar!

(Clarice Lispector)

A close-up, slightly blurred photograph of a person's hand holding a pen, poised to write on a textured, light-colored surface. The background is a soft, light blue gradient. The text is overlaid on the left side of the image.

SABIAS QUE...

Você sabia que o caule de uma amoreira é flexível? As raízes são permanentes e delas formam as brotações que se desenvolvem, florescem e frutificam nos ramos. Hoje, nós vamos deter nossa atenção para a raiz do nosso caule.

1 - GERMINAR

Você pode ficar da maneira que for confortável para você, de pé, sentado, deitado, como se sentir confortável. Lembrando que você pode parar a qualquer momento se não se sentir confortável e pode fazer pausas entre os exercícios. Agora, vou pedir para que você, se possível, sinta/observe seus pés. Se for desconfortável, vou pedir para que você sinta/observe sua perna, certo? Como os seus pés/pernas entram em contato com o chão? Se por acaso, você estiver sentado em uma cadeira de rodas, observe como você está sentado e, se possível, observe como seus pés estão apoiados. Independente do local onde seus pés tocam, você consegue sentir seus dedos? Você tem a sensação de estabilidade, seja no chão, na cadeira...? Agora percebe se a sensação do pé/perna esquerda é a mesma do pé/perna direita? Como está a distribuição do peso do seu corpo? Se você estiver sentado, qual a distribuição do peso nos seus ísquios? Tens a impressão de que um lado "carrega" mais peso que o outro? Onde você percebe mais concentração de "peso"? Lentamente, perceba como está sua respiração nesse ex

2 - ENRAIZAR

Encontre um posição confortável, seja de pé ou sentado. Perceba como está sua postura. Lentamente, volte a sua atenção lá para os membros inferiores, ou seja, coxas, panturrilhas, tornozelos e pés. Agora, se for confortável para você perceba se a marca que o pé esquerdo deixa é igual à marca deixada pelo pé direito. Lentamente, e de maneira espontânea, perceba se todos os dedos dos pés estão apoiados, seja no chão, na cadeira, no tapete, onde você escolheu. Como estão seus tornozelos e seus joelhos? Agora, sinta os diferentes volumes de seu corpo no espaço, como se os seus pés fossem as raízes da sua amoreira. Os joelhos, a bacia e o tórax são o caule e os ombros e a cabeça são os ramos que estão florescendo, um em cima do outro. Sinta se sua amoreira (corpo) está equilibrada ou se está balançando com o vento. Sinta o peso do seu caule, ele balança? Como estão os galhos? Observe o todo. Se você sentir que o vento está levando você, dance com o vento. Se movimente pelo espaço, deixe o vento levar você, mesmo que seja somente um galho, mesmo que seja somente seu braço, sua pélvis. Não ignore o que você está sentindo. Só deixe fluir.

3 - CRESCER

Lentamente, perceba seus movimentos pelo espaço e tente ir contra o "vento". Mesmo que sentados. Se, seu corpo pede um movimento, experimente fazê-lo ao contrário. Se seu movimento diz que você deve ir para frente, você vai para trás. Se ele pede para que você vá para a direita, você vai para a esquerda. Você pode brincar com os diferentes membros do seu corpo, e perceber como eles reagem. Se sentir vontade, pode se locomover pelo espaço, com cuidado. Caso contrário pode se movimentar onde está. Ou perceber o movimento interno. Perceba os estímulos que teu corpo recebe, da onde vem? Quais partes do seu corpo se movem através desse estímulo interno? Se vierem imagens, deixe que essas imagens invadam seu corpo e use elas como estímulo. Pode emitir sons, se for do teu interesse

4 - FLORESCER

Agora, a ideia é que você perceba a relação do seu corpo no espaço que você está. Percebe se há outras pessoas no mesmo ambiente. Qual espaço teu corpo ocupa nesse lugar? Qual o tamanho do teu corpo em relação a esse espaço? Qual o volume do teu corpo? O peso? Lentamente, inspira e expira. Percebe o que teu corpo está dizendo. Percebe se tens necessidade de realizar os últimos movimentos. Como você está se sentindo agora? Como estava seu corpo no início da prática? Como ele está agora? Me parece que várias amoreiras desabrocharam. O nosso corpo é como uma amoreira, devemos regá-la diariamente para que um dia possa florescer. Obrigada por esse encontro.

2 - ARTES PLÁSTICAS, ARTE DO CORPO, ARTE PELA ARTE

“O corpo diz o que as
palavras não podem
dizer”
(Martha Graham)



1 - O PRIMEIRO ESBOÇO DE ARTE

A nossa primeira tarefa é encontrar pela nossa casa lápis, canetas, canetinhas, lápis de cor, giz de cera etc. Depois que encontrarmos esse material, vamos pegar uma folha de caderno ou de ofício, de preferência sem rabiscos. E agora nós vamos desenhar o nosso corpo. Desenha teu corpo da maneira que tu o vês. Aproveita para desenhar o tamanho, o volume, as marcas do teu corpo. Desenha teu corpo da maneira que tu o percebe. Em seguida, depois que tu tiveres desenhado teu corpo, marca no desenho as coisas que tu mudarias no teu corpo. E, aproveita e marca os lugares que tu sentes dor ou desconforto. Pode adicionar palavras, é a tua obra de arte, certo?

2 - A ARTE PELO ESPAÇO

Agora que nós já desenhemos nosso corpo no papel, nós vamos fazer desenhos na nossa casa. Calma, não vamos sair riscando tudo. Vamos preencher os espaços/cômodos com o nosso corpo. Inicialmente vamos escolher um membro do nosso corpo e vamos desenhar com ele pelo espaço/cômodo. Vamos usar nossa imaginação, podemos fazer desenhos bem pequeninhos até desenhos gigantes. Vamos explorar todos os nossos membros que forem possíveis ou confortáveis para nós. Se possível, podemos ir nos locomovendo pelo espaço, podemos alternar as velocidades dos nossos movimentos. Ora eu faço o desenho bem devagar, ora eu faço o desenho muito rápido. Vamos descobrir possibilidades. Lembrando que às vezes só a intenção já vale, por exemplo, eu posso imaginar que estou desenhando pelo espaço sem fazer o movimento de maneira externa. Ou um simples gesto já conta muito também. O que importa é que a gente use e ouse da nossa criatividade.

3 - MEU CORPO, MINHA ARTE

Depois de experimentar essas inúmeras possibilidades de movimento, gesto e intenção, nós vamos escolher uma posição confortável, essa posição ela pode variar conforme nossas possibilidades e está tudo bem. Nós vamos esfregar uma mão na outra, bem rápido, como se estivéssemos esfregando uma tinta das nossas mãos que não quer sair. Depois que fizermos isso, se possível, nós vamos começar lá dos nossos pés dando pequenas batidinhas. Como se quiséssemos ir colocando tinta em todo nosso corpo. Vamos começar com as batidinhas lá nos pés e vamos ir subindo. Vamos para o nosso tornozelo, panturrilha - na parte dos joelhos vamos fazer as batidinhas sem tanta força porque é uma parte sensível - nas coxas, nas nádegas, no quadril, na barriga, nas costelas, no peito, nos ombros, no pescoço, nas costas onde alcançarmos, no rosto, e por fim nos braços. Cada parte é diferente da outra, então vamos levar em consideração o quanto sensível é aquela parte para fazer batidinhas mais leves ou com mais peso da mão. Por exemplo, nos ombros as batidinhas podem ser mais pesadas, já no rosto vão ser batidinhas mais leves. Se, por acaso, estivermos realizando essa prática com outra pessoa nós podemos fazer em duplas.

4 - VESTÍGIOS DA ARTE NO MEU CORPO OU VESTÍGIOS DO MEU CORPO NA ARTE?

Agora eu vou pedir que, lentamente, você escolha uma posição confortável para você. Vou pedir que nessa posição, se for confortável, você feche os olhos. Você vai começar a fazer um raio x do seu corpo. Você vai inspirar e expirar o ar, e a cada expiração você vai tentar eliminar algum desconforto que você esteja sentindo, é claro, se você estiver sentindo algum desconforto, se não, você expira tentando eliminar todos os sentimentos ou sensações ruins que estiverem tomando conta dos seus pensamentos. Percebe como está seu corpo nesse exato momento. Esse corpo que você percebe agora, é semelhante ao do desenho que você fez inicialmente? Mudou alguma coisa? Se sim, o que mudou? O desenho que você fez na folha demonstra o seu corpo como você está sentindo-o agora? Lentamente, para quem decidiu fechar os olhos, vou pedir para que abra. Você pode se espreguiçar agora, fazer o movimento que você quiser, se quiser emitir sons, você pode. Se você se sentir confortável para compartilhar alguma percepção dessa experiência comigo, você pode adicionar ela nos comentários ou mandar um email para teatroflexive@gmail.com. Muito obrigada por hoje.

3 - CORPOCEANO

Senti mesmo como se tivesse perdido meu corpo, dom Juan. - E perdeu. - Quer dizer, eu não tinha mesmo corpo? - O que é que você acha? - Bem, não sei. Só posso dizer-lhe o que eu sentia. - É só isso que existe, na realidade... o que você sentia.

(Carlos Castaneda
- A Erva do Diabo)

1 - A ONDA QUE SE PROPAGA NO AR

Vou pedir para que, se for confortável para ti, que tu te sentes em uma cadeira. Se for possível, imagine que tem um fiozinho que prende a tua cabeça lá no teto, fazendo com que a tua coluna fique reta. Apoie as tuas mãos sobre as tuas coxas. Preste atenção se tu não estás depositando uma tensão exagerada nos teus ombros ou na tua lombar. Perceba como os teus pés estão apoiados, seja na cadeira ou no chão. Percebe como tu estás sentado. Há algum desconforto nessa posição? Sente a necessidade de ajustar a posição? Pode ajustar, se for necessário. Agora percebe como está a tua respiração. Como tu estás respirando? O que move no teu corpo quando tu inspiras e quando tu expiras? Por onde tu respiras? Pelo nariz, pela boca...? Agora tu vais imaginar que tua respiração é como o ar que leva uma onda forte no mar e tu precisa que essa onda chegue o mais longe o possível. Então, tu vais inspirar profundamente e quando expirar vais imaginar que esse ar é o ar que leva a onda. Inspira e assopra onda. Enquanto tu inspiras, tu vais percebendo onde o ar se concentra no teu corpo. É na região do teu abdômen? É nas costelas? No peito? Onde que tu sentes "encher"? E quanto tu for assoprar a onda, percebe da onde sai o ar. Há algum esforço necessário para assoprar essa onda? Por acaso, tu sentes que precisa assoprar mais de uma vez seguidamente para que a onda vá mais longe? Qual o movimento da tua coluna enquanto tu assopras a onda? Como estão tuas pernas enquanto tu realizas o ato de assoprar a onda? Agora faz uma pausa e percebe tua respiração. Percebe teu corpo. Há alguma sensação que sobressaí?

2 - CONCHINHAS DO MAR

Agora, gentilmente, vou pedir para que tu coloques tua mão direita no teu pescoço. Como se tua mão fosse uma conchinha e ficasse entre tua garganta e a tua nuca do lado esquerdo. E percebe o contato da tua mão com o teu pescoço. Sente a temperatura da tua mão. O peso. A textura da tua pele. Percebe o tamanho da tua mão em relação ao teu pescoço. E agora com tua mão esquerda, tu vais agarrar o teu cotovelo direito. Como se quisesse tapar todo o cotovelo. E agora tu vais empurrar delicadamente teu cotovelo e vais deixar tua mão escorregar pelo teu pescoço. Tenta não controlar o movimento da tua mão que está apoiada no pescoço. Apenas faça a ação de empurrar o cotovelo. Percebe essa ação. Percebe até onde tua mão vai. Percebe o movimento do teu ombro. Do teu braço. Percebe o movimento da mão que empurra. Realiza essa ação mais uma ou duas vezes. E relaxa. Apoia teus braços sobre tuas coxas novamente e volta tua atenção pra tua respiração. Inspira e expira. Lentamente, vou pedir para que tu coloques tua mão esquerda no teu pescoço, novamente como se tua mão fosse uma conchinha e ficasse entre tua garganta e a tua nuca do lado direito. Percebe o contato da tua mão esquerda no teu pescoço. Sente a temperatura da tua mão. O peso. A textura da tua pele. Percebe o tamanho da tua mão em relação ao teu pescoço. E agora com tua mão direita, tu vais agarrar teu cotovelo esquerdo. A ação é a mesma de anteriormente. Empurra teu cotovelo e percebe o movimento da tua mão entorno do teu pescoço. Faz a ação de empurrar o cotovelo. Percebe essa ação. Percebe até onde tua mão vai. Percebe o movimento do teu ombro. Do teu braço. Percebe o movimento da mão que empurra. Percebe tua respiração enquanto realiza essa ação. Faz mais uma ou duas vezes. E relaxa os braços novamente sobre tuas coxas.

3 - DESDOBRANDO AS PROFUNDEZAS DO OCEANO

Agora vamos fazer um raio x do corpo, começando pelos pés. Sente o tamanho dos teus pés, o peso, a forma. Lentamente, se for possível começa a movimentar teus pés. Não precisa seguir uma lógica, não existe uma regra, apenas movimento os pés como for confortável para você. Tu podes explorar diferentes velocidades e maneiras de explorar. E aos poucos, tu vais deter tua atenção para tuas pernas, o peso delas, a forma, a maneira como estão dobradas, caso tu estejas sentado ainda. E a ideia é que o movimento que começou lá nos teus pés contamine tuas pernas e agora tu comesças a realizar movimentos esporádicos, percebendo as articulações, o peso, investigando possibilidades. E aí tu vais fazer o raio x do quadril, percebe o tamanho do teu quadril, percebe as diversas possibilidades de movimento. Inclusive, sabias que as possibilidades de movimento do quadril fazem muito bem para a saúde? Então, vamos explorar as possibilidades do nosso quadril e vamos contaminar nosso tronco, nossos braços, mãos, pescoço e até mesmo o rosto. Investiga as possibilidades de movimento do teu rosto. Investigas as possibilidades de movimento dos teus braços. Lembrando que essa exploração pode ser bem lenta, da maneira que for confortável pra ti, certo? Não é uma competição e não existe um lugar a ser alcançado. É só o teu corpo se movimentando.

4 - MEU CORPO É UM OCEANO

E se teus movimentos fossem como ondas e teu corpo um oceano? Vamos ao encontro do nosso oceano. Vamos dançar como se nosso corpo fosse água. Vamos investigar possibilidades nesse corpOceano. Como podemos mergulhar no nosso próprio oceano? Quais as qualidades de movimento? Como nos movemos? Podemos fluir como ondas. Podemos fazer sons. Deixa essa imagem do teu corpo como oceano invadir e vamos investigar as possibilidades. Se sentir vontade, podes colocar algum estímulo sonoro. Pode fazer o movimento que for confortável pra você, pode ser somente um gesto. Pode ser somente a intenção que pulsa de dentro para fora. A sensação desse corpOceano. Como é a tua sensação? Pode explorar o tempo que se sentir confortável. Que tal depois me contar como foi essa experiência através do contato@teatroflexivel.com.br ? Espero que vocês tenham se divertido, até semana que vem.

4 - ENRAIZAR

Lembre-se do corpo
Da sua comunidade
Respire o ar do povo
Que costurou seus
pontos
É você quem se tornou
você
Mas as pessoas do seu
passado
São partes do seu
tecido
(honre suas raízes -
Rupi Kaur)

2 - RECONHECENDO AS POSSIBILIDADES DO MOVIMENTO

Agora, se for possível, vou sugerir que vocês fiquem de pé, se não for possível não há problema. Reconhece o contato do teus pés, seja no chão ou na cadeira. Reconhece o contato dos teus dedos dos pés uns com os outros, percebe como os teus pés estão apoiados. Tu consegues percebê-los? Há alguma parte que tu sentes que toca mais o solo ou solo da cadeira? A ideia é de que queremos imprimir a marca dos nossos dedos no solo, seja no chão ou na cadeira. Vamos começar pelo pé direito, imprimindo o dedão (principalmente sua "raiz") e vá até o dedo mindinho, passe pela borda externa, pelo calcanhar e vá até a borda interna para recomeçar o movimento no dedão. Você não precisa externalizar o movimento se não for confortável para ti, tu podes só intencionar que estás fazendo o movimento. Lembrando que nas abordagens somáticas não há certo ou errado, há o teu modo de se movimentar. Gentilmente, vou pedir para que tu observes o movimento do teu tornozelo e do joelho enquanto faz o exercício. Sinta se há algum movimento na bacia. Percebe dedo por dedo, sem pressa.

***Dedão, Borda interna, Calcancar,
Borda externa, Mindinho***

Depois que fizer essa sequência umas 5 vezes com o pé direito. Faça uma pausa e descanse. Percebe se há alguma diferença entre um pé e outro. E recomeça a mesma sequência só que agora ao contrário.

***Mindinho, Borda externa, Calcancar,
Borda interna, Dedão***

Faça novamente uma pausa e percebe se há diferença entre um pé e o outro. Depois que tu parares um tempo e se autoperceber, recomece a sequência só que agora com o pé esquerdo.

3 - ACOLHIMENTO DE UMA NOVA SUBSTÂNCIA

Antes de começar essa nova sequência, vou pedir para que tu dirijas tua atenção para tua respiração. Como tu estás te sentindo agora? Percebe os “volumes” do teu corpo enquanto tu respiras. Vou pedir para que tu pegues um par de meias. Pega uma meia desse par e, se for possível, coloque-a próxima do teu pé esquerdo. A ideia é de que os dedos do teu pé esquerdo agarrem a meia, tentando trazê-la para baixo do teu pé esquerdo, como se a “engolissem”. Quando tu tiveres engolido toda a meia, percebe a textura dela. Qual a diferença da meia para o chão ou para o apoio da cadeira? Qual a relação do teu pé com essa meia? E, depois, se for possível agarre a meia com teu pé e lance-a para longe. Antes de começarmos essa mesma sequência com o pé direito, vou chamar atenção para algumas questões importantes. Enquanto estiveres fazendo o movimento de “engolir” a meia, tome consciência do teu corpo como um todo. Percebe se tu estás fazendo contrações desnecessárias em outras regiões como, por exemplo, as nádegas, coxas, dedos das mãos, etc. Sente como teu tornozelo e o teu joelho reagem aos movimentos dos dedos dos pés. Preste atenção na tua respiração enquanto teu pé engole a meia. E recomeça a sequência com o pé direito. Depois que tu fizeres essa exploração com os dois pés, percebe como eles estão. Se for possível, desloque pelo espaço.

4 - TERRITÓRIO

Se possível, desloca pelo espaço reconhecendo como tu estás agora. E, pensa em toda tua trajetória. O que compõe quem tu és hoje. Pensa onde tu moras, quais as relações que são pré-estabelecidas nessa comunidade que tu vives. Faz um panorama da tua vida. Aos poucos, vamos deslocar pelo espaço pensando que esse lugar é um lugar argiloso. E, de repente, teu corpo está coberto de argila e tu tens que tirar essa argila. Quais os movimentos que tu farias para tirar a argila? Quais as qualidades desses movimentos? Eles são mais densos ou mais leves? Existe alguma dificuldade no teu deslocamento? O que muda nas tuas ações? Os movimentos são mais lentos ou mais rápidos? E aí tu vais investigar as possibilidades de deslocamento. O deslocamento pode ser só com um dedo, ou só a intenção de se deslocar. A investigação é tua, dentro das tuas possibilidades. A ideia é que possamos destacar qualidades de movimento para essa investigação, e que possamos ser invadidos por essa imagem desse território argiloso que aos poucos vai se libertando. Depois que tu fizeres essa investigação, peço que tu faças uma pausa. Percebe como tu estás agora.

5 - O TERRITÓRIO MAIS PROFUNDO É A PELE

É a pele que inspira e expira. Percebe como está teu corpo após o deslocamento. Agora tu vais pensar que ainda há alguns resquícios de argila no teu corpo, e tu vais tirar ele da tua pele. Gentilmente, vamos começar a fazer um movimento de que estamos limpando, mas não precisa depositar força ou tensão. Apenas limpa todas as partes do teu corpo e remove todos resquícios de argila que ainda restam. Vou convidar vocês a fecharem os olhos, e perceberem seus corpos agora. Percebe tudo que compõe teu corpo. Percebe como tu estás te sentindo após realizar essa prática. O que mudou desde do início?

REFERÊNCIA

BOLSANELLO, Débora Pereira. Educação Somática: ecologia do movimento humano - pensamentos e práticas. Curitiba: Juruá, 2016.



5 - RESPIR(AR)

“Olhe para o seu corpo
e sussurre: não há
casa igual a você.”
(Rupi Kaur)

A person wearing a grey, textured sweater is shown from the chest up. Their hands are placed on their forehead and cheeks, with their eyes closed and a slight smile. The background is a solid light blue. Overlaid on the center of the image is teal-colored text.

**OBJETIVO:
RECONHECER OS
MOVIMENTOS DA
RESPIRAÇÃO**

1 - RESPIRAR E INTENSIONAR

Vou pedir para que vocês deitem ou sentem na posição que for confortável para vocês. Percebe qual a tua necessidade nesse momento e deita/senta conforme a posição for confortável. Se tu estiveres confortável para fechar os olhos, vou pedir para que tu feches, certo? A nossa exploração hoje é mais íntima, então o tempo de exploração é prolongado, mas vamos conforme for possível. Então pra quem escolheu deitar ou sentar, percebe como está teu corpo agora. Lembra como foi teu dia, se tu pudesses dizer uma palavra que te define nesse momento, qual seria? Antes de iniciar essa prática faz esse panorama de como foi teu dia, de como tu estás te sentindo, se há algum desconforto ou uma sensação. Agora, gentilmente, recolha o ar para encher os pulmões, aumentando o volume do peito, como se estivesse enchendo teu peito de ar. Recolha o ar o tanto que puder, mas sem desconforto. Quando soltar o ar, vou pedir para que gentilmente vocês coloquem a mão no peito e reconheçam o esterno. O que é o esterno? É esse osso que fica no meio do peito, quase como se fosse um T. Reconhece esse lugar. Muitas pessoas respiram sem deixar o esterno mover-se na direção da espinha. O que é a espinha? É aquele osso das nossas costas que comportam a coluna cervical, dorsal e lombar. Tem quase como a imagem da espinha de um peixe, sabe? Então, muitas pessoas ao invés de aumentarem o volume do peito na inspiração, de acordo com a sua estrutura, elas fazem um vazio nas costas, isto é, levantam o peito inteiro do chão ou para quem está sentado tombam o peito para frente. Então, vamos tentar ampliar essa noção de peito, inspirando e tendo a imagem de que o esterno está se movendo para fora, ou seja, se afastando da espinha. Não tente forçar a espinha; não faça esforço. Simplesmente encha os pulmões de ar, observe a elevação do peito e veja se a espinha está pressionada no chão ou na cadeira. Pare o movimento. Espere até precisar respirar e tente outra vez. Repita algumas vezes no seu tempo. Faça esse exploração conforme for confortável pra ti.

2 - MOVIMENTOS SEM RESPIRAÇÃO

Quando tu tiveres feito esses movimentos e eles se tornarem nítidos pra ti, tente levantar o peito como antes, mas sem respirar. Isto é, faça os movimentos respiratórios com o peito, mas sem puxar ou expelir ar. Tu podes imaginar que está fazendo esse movimento ou tu podes intencionar sem externalizar. Repete essa ação de intencionar o movimento do peito algumas vezes, até que tu sintas novamente vontade de respirar. Ai, encha os pulmões e repita o movimento do peito. Pare e descanse, e depois de três ou quatro repetições da série de movimento do peito teste a tua respiração. De que modo ela mudou desde que tu começaste o exercício? Mudou alguma coisa? Se sim, tenta perceber o que mudou.

3 - AUMENTAR O VOLUME DA PARTE INFERIOR DO ABDÔMEN

Vou pedir que gentilmente tu coloques as mãos no abdômen. Percebe o contato da tua mão, sem forçar ou depositar algum peso sobre teu abdômen. Espere até que os teus pulmões estejam cheios de ar. Comprima o peito, como se fosse expelir o ar, mas segure a respiração - não expire. Como se tu quisesses guardar esse ar só pra ti. Tu vais perceber uma certa pressão que partirá do teu abdômen, como se estivesse inchando. Quando o ar é forçado para baixo, a parte inferior do estômago torna-se redonda como uma bola de futebol. Observe que quando o estômago se expande, suas mãos se levantam e se movem para fora. Essa pressão ela está em um determinado ponto ou ela se distribui em várias direções? Guarda o ar no tempo que for confortável para ti, quando sentir vontade de expirar, ou seja, devolver o ar para o ambiente pode fazê-lo. Espera até que teus pulmões se encham mais uma vez, segura o ar e observa o que acontece no teu corpo. E agora, expira, e espera até que os pulmões se encham uma vez mais e, então, solte o ar, empurrando o estômago para a frente e com pressão, expandindo-se em todas as direções, até sentir as tuas coxas pressionando contra o chão ou contra a cadeira. Descansa e observa as mudanças nas qualidades do teu movimento respiratório. Se há alguma mudança. Se sim, vai atribuindo imagens às essas sensações. Como tu te sente agora?

4 - MOVIMENTO DO BALANÇO DO DIAFRAGMA

Encha os pulmões de ar mais uma vez e segura a respiração - nem inspire, nem expire; então, simultaneamente vamos fazer uma sequência, certo? Vamos contrair o peito e expandir o estômago e depois vamos expandir o peito e "chupar" o estômago para dentro. Vamos repetir essa sequência algumas vezes, em movimentos alternativos e o tanto que for possível pra ti. Lembrando que é sem expirar e expirar quando realizamos essa sequência. A imagem que podemos atribuir a essa sequência é de como se fosse uma balança, com um lado subindo, enquanto o outro desce. Vamos repetir essa sequência umas três vezes e vamos alternar as velocidades. Vamos fazer o mais rápido possível, sem desconforto. E o mais lento possível, sem desconforto também. Vocês vão notar que alguma coisa vai mudar, vocês vão perceber o movimento do diafragma. No nosso cotidiano, não temos consciência do movimento do nosso diafragma, mas nesse exercício a ideia é de que possamos identifica-lo mesmo que indiretamente, ou seja, podemos reconhecer a posição do diafragma no nosso corpo, sem conhecer a localização específica e anatômica.

5 - RESPIRAÇÃO - AR QUE ENTRA, AR QUE SAI

Agora, delicadamente, percebe tua respiração, sem mudar o ritmo dela. Apenas percebe tua respiração

POEMA

Corpo-passagem Corpo-passagem
Estado efêmero de corpo. Morte, sexo,
doença, viagem, piercing, cirurgia, gravidez,
defecação, tatuagem, machucado. Tudo é
corpo e tudo é passagem. Fronteira entre um
lugar e outro lugar. Um não-lugar. Fronteira
entre vida e morte. Não-vida, não-morte. Uma
dança de células piratas. Pirataria do corpo.
Corpo replicante. Corpo em processo
reprográfico. O começo do fim. Nem começo,
nem fim. Passagem. Fissura, dobra, limiar.
Corpo à prova. Estados de ser; estágios do ser.
Passagem entre indivíduo-corpo e coletividade-
ambiente. Passagem entre micro e macro.
Visível e invisível. Acessível, porém irrevelado.
Revelável, porém oculto. Nem visível, nem
invisível. Uma (in)visibilidade. Ver in. In-
visível. Um estado de descobrir o corpo em um
estado de ser. Condição de ser para ver o
corpo. O não-lugar do corpo no lugar do
próprio corpo. Metacorpo no metacarpo.
Entrededo ou entremão? Passagem. Nem verso,
nem reverso. O avesso do avesso do avesso do
avesso... O infinito. Processo. Contínuo. Curso,
decurso, construção, metamorfose. Corpo-
passagem.

ANA FLÁVIA DE MELLO MENDES

A person wearing a brown, textured sweater is holding a smartphone in their right hand. The background is a soft, light blue color. The text is overlaid on the image.

**6 - FOGO, INCÊNDIO,
CONTAMINAÇÃO,
BRASA, CALOR, CHAMA,
VULCÃO, FOGUEIRA**

“Tenho alguns
incêndios particulares
neste corpo que arde
à combustão”
(Ana Moura)

1 - ACOLHER-SE, ENCONTRAR-SE AQUI E AGORA

Se for possível e confortável, deitem-se de costas e dobrem os joelhos. Se, por acaso não for possível dobrar os joelhos, não se preocupem, fiquem na posição mais ideal e confortável para vocês. Agora, gentilmente, coloquem sua mão direita sobre a barriga, entre o peito e o ventre, para que vocês fiquem mais próximos do movimento da barriga. Às vezes, vocês podem realizar os movimentos sugeridos somente na intenção, sem eternizá-los. Agora coloquem a mão esquerda no esterno, em cima do peito. Agora, gentilmente, contraiam o abdômen e expandam o peito, sem agressividade ou violência. Expandam a barriga e contraiam o peito. É possível e confortável para ti realizar essa ação? Agora tentem encher o peito de ar enquanto contraem a barriga. O peito se enche de ar enquanto a barriga se contrai, e a barriga enche, expande para fora, quando o peito se contrai. Continuem fazendo esse movimento até que se torne simples, sem dificuldade e sem esforço. Observem o que acontece com a respiração enquanto fazem esses movimentos. Em que momento tu percebes que inspiras? Quando o peito está contraído ou quando a barriga está contraída? Observa quando o ar entra no teu pulmão. Simplesmente observem o que acontece naturalmente. É difícil fazer esse movimento? É muito repentino ou muito bem feito? Não o façam com perfeição! :D

2 - FAÍSCA

Agora como se esse movimento fosse uma faísca, aumente o movimento gradualmente. Se possível façam tão rápidos esses movimentos até que eles se tornem pequenos, como um pequeno fogo. Aumentem a velocidade, e tentem fazer esse movimento o mais rápido possível. Percebam se vocês conseguem respirar. Façam o movimento o mais rápido possível, mas não se apressem. Se, por acaso, vocês observarem que podem continuar fazendo o movimento num ritmo e que a respiração não precisa acompanhar, então o que tu usas para respirar? O diafragma, o peito, o quê? Podemos continuar respirando, movimentando o peito e o abdômen em qualquer ritmo que desejarmos, desde que possamos diferenciar um movimento do outro. Então, pergunto-lhes novamente, o que é a respiração? Se podemos mudar o volume do peito e do abdômen independente dela? Se possível, inspirem e segurem a respiração, continuem fazendo o movimento alternado de contrair o peito e expandir o abdômen e vice-versa. Tu consegues observar que o movimento do peito e do abdômen é independente da respiração? Então quando ouvimos sobre respiração abdominal, peitoral e outras coisas mais, está equivocado, pois como percebemos a respiração não está associada ao movimento do peito ou da barriga.

3 - BRASA

Essa próxima atividade vou pedir para que vocês a façam com bastante cuidado e atenção. Lembrando que eu estou sugerindo maneiras de fazer o movimento, mas vocês podem fazer da maneira mais confortável possível. Percebam quais os maiores pontos de contato do teu corpo no chão. Aos poucos vai levantando até ficar sentado/a seja no chão ou na cadeira de rodas. Na posição que vocês escolherem vou pedir para que aproximem as mãos na frente do peito, e esfreguem uma na outra rapidamente. Vocês vão notar que as duas mãos irão produzir uma sensação de calor, vamos imaginar que essa sensação é um fogo. Vamos afastar, lentamente, uma mão da outra para ver até onde esse fogo se sustenta. Tu podes fazer essa exploração algumas vezes, conforme tua curiosidade for despertada. Enquanto tu estiveres realizando esse movimento, nota se tu consegues perceber teus dedos. Tenta perceber da onde esse movimento tem origem.

4 - FOGO

Agora vamos imaginar que todo local em que estamos inseridos está coberto de fogo. E nós temos que encontrar a menor posição possível, ou seja, vamos investigar as possibilidades do nosso corpo não tocar no chão, na cadeira ou em qualquer superfície. Vamos usar a criatividade para realizar essas explorações. Só que durante essa exploração haverá um momento em que o fogo cessará e então poderemos encostar, o que for possível, do nosso corpo no chão, na cadeira ou em qualquer superfície que quisermos. Toda essa exploração nós vamos fazer lentamente, para que possamos perceber quais apoios utilizamos para fugirmos do fogo, qual a sensação dessa investigação pelo/no nosso corpo e pelo/no espaço? Se, por acaso, tu estiveres realizando essa oficina com outra pessoa, tu podes encontrar a menor posição possível no corpo do outro. Como que isso funciona? Primeiro convida alguém pra realizar essa atividade contigo. Depois, usa a outra pessoa como um ponto de equilíbrio para que vocês possam fugir do fogo que está se espalhando pelo ambiente em que vocês estão inseridos/as. Os dois corpos devem se mover lentamente, sem interrupção, tentando descobrir cada vez uma nova posição que deve ser mudada para outra e para outra...

5 - INCÊNDIO

Ei, agora faça uma pausa. Presta atenção aqui em mim. Como tu estás te sentindo hoje? Como tu estás te sentindo agora? Será que não cabe colocarmos uma música e dançarmos pelo espaço da maneira que nos for confortável? Sem rótulos, sem certo ou errado. Como se fosse uma dança pelo fogo. Eu gosto muito da imagem de uma fênix saindo das cinzas e dançando pelo espaço.

7 - VENTAS, VENTAVAS, VENTASTE

“Quando o mar tem mais segredo, não é quando ele se agita.

Nem é quando é tempestade. Nem é quando é ventania.

Quando o mar tem mais segredo, é quando é calma.”

(Maria Bethânia)

INDICAÇÕES INICIAIS

Antes de iniciar essa prática, quero indicar que vocês podem escolher parar de fazer a prática, ou fazer de um modo ajustado, sempre que for preciso. A nossa prática tem um tempo mais lento, mais devagar em comparação com o tempo de nossas atividades cotidianas. Nós vamos observar nossa respiração, os pequenos movimentos do corpo na aparente pausa e vamos fazer movimentos lentos. Para quem tem questões relacionadas à ansiedade ou condição depressiva, pode ser que essa prática te leve a um conforto, mas pode ser que ela desperte algumas sensações indesejáveis. Assim também para quem tem qualquer questão física, no sentido de alguma lesão, eu conto com vocês para que, percebendo qualquer desconforto, vocês façam uma pausa, podem deslocar pelo espaço, ir beber um copo de água, conversar com alguém que está com vocês no mesmo espaço físico ou mesmo por mensagem. Não se cobre de fazer tudo o que é indicado, a abordagem dessa prática é que encontremos o nosso tempo e possamos escolher o que desejamos e o que podemos fazer buscando o nosso bem estar. Certo? Além disso, todo o movimento indicado pode ser realizado do modo como for confortável ao praticante, respeitando suas possibilidades e limites. Isso pode significar que algumas pessoas realizem o movimento apenas em seu impulso, sem que o movimento seja muito perceptível externamente. Outras podem apenas imaginar fazer o movimento. Todas as respostas do corpo são possíveis. Todos e todas temos possibilidades e limites, e elas mudam dia a dia.

1 - OBALANÇO DAS ÁRVORES - SINTONIA PERFEITA
Existem duas maneiras de realizar as atividades propostas, de pé ou sentado(a). Para quem for possível ficar de pé, fique de pé com as pernas na largura dos quadris e deixa o teu corpo balançar levemente de um lado para o outro, como se fosse uma árvore balançando pela ação do vento. E, para quem está sentado(a) deixa o teu quadril e tronco balançarem de um lado para o outro. Vale ressaltar que as vezes a intenção do movimento importa mais do que o movimento externalizado, ou seja, só o fato de tu estar intencionando o movimento já é o suficiente. Enquanto tu estiveres fazendo esse movimento, mentaliza a imagem de uma árvore que é balançada pelo vento. Deixa essa sensação contaminar a tua intenção de movimento. Presta atenção no movimento que acontece da espinha até a cabeça. Faça esse movimento por umas dez ou quinze vezes, bem devagar. Enquanto estiver fazendo os movimentos, observa a conexão entre esses movimentos e a respiração. Aos poucos vai pausando esses movimento para os lados e vai fazendo eles para frente e para trás. Percebe se há alguma dificuldade ou facilidade em realizar esses movimentos para frente ou para trás. Lembra de fazer esses movimentos gentilmente. Para quem está de pé, sente se há alguma quantidade de esforço nos tornozelos. E, para quem está sentado/a, sente se há algum esforço sendo depositado teus ísquios. Os pontos de esforço variam de pessoa para pessoa, então percebe quais são os teus pontos de esforço. Faça uma pausa. Sente se há algum resquício de movimento que se sobressaí. Inspira profundamente e expira

2 - VENTOS CALMOS NO EIXO DA ROTAÇÃO - RENDEMOINHO OU FURACÃO

Como vocês puderam perceber estávamos intencionando os movimentos para frente e para trás, para um lado e para o outro. Certo? Agora, move teu corpo como se estivesse fazendo um círculo, quase como um furacão só que em câmera lenta, muito lenta. Tu podes também imaginar que tua cabeça está traçando um círculo no teto, um movimento circular que contamina todo o teu corpo. Faça esse movimento até sentir o que acontece com todo o teu corpo, dos pés a cabeça. Para quem está de pé, percebe como o movimento se dá nos tornozelos. Como está a tua panturrilha? E os teus joelhos? E para quem está sentado(a) percebe se há algum movimento nas tuas pernas. Percebe se tuas nádegas fazem algum movimento no formato circular também. Vai minimizando esse movimento até chegar numa aparente pausa. Lentamente, tenta retomar os movimento de balançar para os lados, para trás e para frente e em círculos. Nessas direções, enquanto estiver balançando, tenta concentrar o peso do teu corpo somente no lado direito. Para quem está de pé deposita o peso sobre o pé direito, podes tirar o pé esquerdo do chão ou deixar apenas o dedão esquerdo. Para quem está sentado(a) tenta concentrar o peso sobre a nádega direita ou intencionar para o que peso fique sobre esse lado. O lado esquerdo não vai receber grande parte do movimento, exceto na medida em que o corpo precise manter o equilíbrio. Faça essa exploração, veja se é possível e tenta não interferir a tua respiração. Aos poucos, vai diminuindo o balanço e recomeça pela lado esquerdo, ou seja, apoiando-se no lado esquerdo do corpo. Depois de explorar, vai diminuindo o movimento até chegar no mínimo de balanço possível.

3 -A VENTANIA QUE HABITA EM TI, EM MIM, EM NÓS

Para quem estava de pé, sugiro que sente numa cadeira de modo que teus pés se apoiem no chão, bem separados. Agora relaxem os músculos das pernas até que os joelhos possam mover-se para os lados, num balanço fácil e leve das pernas. Quem tiver dificuldades para realizar esses movimentos pode contar com o auxílio das mãos, lembre-se de fazer o movimento lentamente. Aos poucos faça uma pausa e perceba como está a tua respiração. A ideia é de que assim como o movimento, a respiração seja leve e fluída como uma suave brisa de verão. Depois de fazer uma pausa, mova o tronco de um lado para outro até obter um movimento leve de balanço. Percebe quais partes do teu corpo se movem nesse balanço. Será que a cabeça cede para o balanço também? Sem intencionar, só sente. Aos poucos diminui o movimento até chegar numa pausa. Em seguida inicie os movimentos para frente e para atrás, nesse balançar vais percebendo os movimentos das coxas, da pélvis, dos joelhos...

4 - VENTO, VENTANIA E CALMARIA

Lentamente, vai diminuindo o movimento e percebe qual sensação se sobressaí. Percebe se o teu corpo está completamente parado ou se ele permanece em movimento. Percebe se a sensação que tu estás sentindo agora é diferente da sensação que tu tinhas no início dessa prática. Se sentir vontade de seguir movendo, explora a ideia do vento deslocando pela tua casa. Pode ser uma brisa suave ou uma ventania que invade a casa de canto a canto. Tu podes explorar esse mover pelo vento, com o vento, sendo ventania pelo tempo que quiser, até encontrar a tua calma na casa que é o teu corpo, no teu corpo que é a tua casa.

8 - ACOLHER O SER - PERMANECER

“Soma, com toda a sua
amplitude de
abrangências e
contaminações”
(Jussara Miller)



INDICAÇÕES INICIAIS

Antes de iniciar essa prática, quero indicar que vocês podem escolher parar de fazer a prática, ou fazer de um modo ajustado, sempre que for preciso. A nossa prática tem um tempo mais lento, mais devagar em comparação com o tempo de nossas atividades cotidianas. Nós vamos observar nossa respiração, os pequenos movimentos do corpo na aparente pausa e vamos fazer movimentos lentos. Para quem tem questões relacionadas a ansiedade ou condição depressiva, pode ser que essa prática te leve a um conforto, mas pode ser que ela desperte algumas sensações indesejáveis. Assim também para quem tem qualquer questão física, no sentido de alguma lesão, eu conto com vocês para que, percebendo qualquer desconforto, vocês façam uma pausa, podem deslocar pelo espaço, ir beber um copo de água, conversar com alguém que está com vocês no mesmo espaço físico ou mesmo por mensagem. Não se cobre de fazer tudo o que é indicado, a abordagem dessa prática é que encontremos o nosso tempo e possamos escolher o que desejamos e o que podemos fazer buscando o nosso bem estar. Certo? Além disso, todo o movimento indicado pode ser realizado do modo como for confortável ao praticante, respeitando suas possibilidades e limites. Isso pode significar que algumas pessoas realizam o movimento apenas em seu impulso, sem que o movimento seja muito perceptível externamente. Outras podem apenas imaginar fazer o movimento. Todas as respostas do corpo são possíveis. Todos e todas temos possibilidades e limites, e elas mudam dia a dia. Chegamos no início de dezembro. Dezembro é o mês em que muitas pessoas se reencontram e reafirmam os possíveis laços afetivos. Mas tu já afirmaste o teu laço afetivo contigo mesmo(a)? Quantas vezes tu te acolheste esse ano? Quantas vezes tu pediste desculpas para ti mesmo (a)? Hoje a nossa prática tem a ideia de promover um encontro contigo mesmo (a). É o momento que tu vais olhar para ti mesmo (a) e te acolher, te respeitar e, principalmente, te amar.

2 - OLHAR PARA O ESPAÇO - A CONTAMINAÇÃO DO SER

Aos poucos fecha teus olhos. Percebe como tua respiração está sem o auxílio das piscadas. Percebe o que se move no teu corpo para que tu possas respirar. Tenta fazer o percurso da tua respiração, desde a inspiração até a expiração. Qual a sensação que se sobressai no caminho da tua respiração? E de olhos fechados, percebe qual o teu tamanho em relação ao espaço que tu estás inserido (a). Qual o peso do teu corpo? Qual espaço que tu ocupas? Tenta perceber se tua respiração ela faz um único percurso ou se ela se altera. Enquanto tu estás refletindo no espaço que teu corpo ocupa, como que a tua respiração se organiza? Será que ela altera a velocidade? Será que ela altera a sua qualidade? Aliás, qual a qualidade da tua respiração nesse exato momento? Aproveita que tu estás identificando a qualidade da tua respiração e identifica qual a tua maior qualidade atualmente.

3 - PERMANE - SER

Agora, vou pedir para que tu esfregues uma mão na outra e toque a superfície mais próxima de ti, para quem estiver sentado (a) no chão, peço para que toque o chão. Aos poucos vai criando a relação entre a superfície e o teu corpo. Podes começar com movimentos pequenos com as mãos, e depois envolver teus braços. Podes ir envolvendo o teu corpo e as superfícies. Essa exploração tem que ser feita bem de leve, num ritmo bem lento. Para que tu possas ir percebendo como teu corpo se organiza ao entrar em contato com diferentes superfícies. Podes usar o impulso para sair de uma parte do corpo e ir para outra. Podes explorar teus apoios, pode se doar para superfície e, posteriormente, retornar para a tua posição confortável. O que acontece com o teu corpo quando tu tocas o chão ou outras superfícies? Qual a sensação que se sobressai? Será que antes de tocar o chão ou a superfície, não a percebemos? Existe uma relação de troca entre teu corpo e o espaço que estás inserido (a)? Enquanto permaneces nessa exploração, vou pedir para que tu fales a palavra "permanecer". Aos poucos vai vinculando essa palavra aos teus movimentos, aproveita o tempo da palavra pra criar um ritmo na tua exploração. E aproveita também para criar diferentes sons, tons, volumes tanto para voz, quanto para o movimento. Como o uso da voz pode te convidar para realizar o movimento? Como o uso da voz ressoa no teu movimento? Permanecer. Per-ma-ne-cer.

4 - O AQUI AGORA DO SER

Permaneça no aqui - agora da tua exploração. E convida as paredes para permanecerem contigo. Convida todo espaço que tu estás inserido (a) a permane - ser- em. Convida todo teu corpo a se interligar com o espaço. Aproveita para explorar outros níveis, ou seja, de pé, deitado (a) etc. Explorara as tuas possibilidades de ser. Não vou dar um final para a oficina de hoje, vou deixar que ela permaneça até o nosso próximo encontro.

Necessidades

Espaço: restrito ou médio. Número de participantes: de 01 a 15, quanto maior o número de pessoas maior a necessidade de um espaço mais amplo. Tempo médio do encontro: 60 minutos. Elementos necessários: espaço livre, e um tapetinho ou coberta para colocar no chão caso o participante queira deitar. Uma cadeira se o participante quiser sentar. Competências desenvolvidas: Percepção de si e do todo.

9 - LIBERTANDO-SE DOS MUROS IMAGINÁRIOS

Permitir que a vida aconteça, sem perturbá-la...se deixarmos ser e observar como, com incrível gentileza, a natureza dentro de nós deseja restaurar a ordem que nós, de maneira ignorante, destruimos.

(Rudolf Wilhelm)

1 - PERCEPÇÃO DE SI

Escolha uma posição em que tu fiques deitado(a) e que seja confortável para ti. Se não for possível ficar nessa posição, escolha a posição que melhor se adequar para esse momento e para as tuas possibilidades. Nessa posição que tu escolheres vou pedir que, se for confortável para ti, feche teus olhos. Percebe como está teu corpo nesse exato momento. Percebe o volume do teu corpo. Percebe se há algum desconforto. Por acaso, existem partes do teu corpo que estão mais pesadas que as outras? Há partes que estão mais frias ou mais quentes? Agora, dirija tua atenção para a tua respiração. Percebe como tu estás respirando. Tenta não alterar a tua respiração. Só percebe ela. Qual a qualidade da tua respiração? Ela está lenta, rápida? E agora, se possível, coloca tuas mãos sobre tua barriga, sem apertar, só deposita tuas mãos na barriga e sente a tua respiração. Percebe se tem algum movimento. Agora imagina que a tua barriga é como uma massa de pão, e sabe aquela massa que temos vontade de dar pequenas apertadinhas? Faz isso! Dá pequenas apertadinhas por toda tua barriga. Dá essas pequenas apertadinhas por toda região do teu abdômen, pelas tuas costelas. Às vezes tu podes fazer pequenas pausas para perceber o movimento da respiração nesses outros lugares. A ideia é que tu explores o movimento da tua respiração por toda essa região.

2 - ENCONTRANDO POSSIBILIDADES NO ATO DE LEVANTAR

Lentamente vou pedir para que tu inicies um movimento como se tu estivesses te espreguiçando, nesse momento tu podes dar pequenos empurrãozinhos com as mãos, os pés, as pernas, como se estivesse se descolando de algo. Permanece atento(a) a todas as partes do teu corpo que se movem e empurram. Percebe os teus dedos das mãos, dos pés, a parte interna dos teus braços, axilas, virilhas, olhos etc. Te atenta para cada parte do teu corpo por menor e mais esquecida que ela seja no teu cotidiano. Deixa a imagem de “empurrar algo” invadir todo teu corpo, lembra de respeitar teus limites e se movimentar conforme tuas possibilidades. Lentamente vai diminuindo o movimento, até chegar na aparente pausa. Nesse momento, percebe como tu estás respirando. Percebe como está teu corpo agora. Se tiveres vontade de realizar mais um ou dois movimentos, pode realizar. Escuta teu corpo, percebe se ele está pedindo alguma coisa.

3 - NÃO PRECISA TER MEDO DE SE LIBERTAR

Agora escolha uma posição que for confortável para ti, seja ela deitado(a) ou sentado(a). Na posição que tu escolheres, percebe como estão o contato dos teus pés com o solo. Percebe as paredes e o quão perto ou longe elas estão de ti. Como a luz está chegando nesse ambiente/cômodo que tu estás agora? Percebe onde tu estás agora e deixa que esse lugar te informe possíveis movimentos, até chegar numa dança. Deixa que esse espaço te diga o que fazer, onde ir e como se mover. Dança de acordo com a forma de uma cadeira. Se desloque ao longo da parede. Dança com as luzes desse espaço que tu estás, se desloque a favor ou contra a luz. Faça sombras, crie possibilidades. Tu podes dançar com as cores do ambiente/cômodo que tu estás, talvez tu optes por se mover até os pontos vermelhos ou de outras cores, talvez tu faças movimentos que sejam inspirados na cor da roupa que tu estás usando. Talvez o vermelho se torne um motivo e sugira uma história ou tema. Dance com os pequenos objetivos que compõem esse lugar que tu estás. Mova-se com objetos, dê a ti mesmo(a) um próprio obstáculo, brinca com as possibilidades. Não tenha medo de se libertar e descobrir as possibilidades.



ESTE TRABALHO FOI DESENVOLVIDO PELO GRUPO DE PESQUISA TEATRO FLEXÍVEL: PRÁTICAS CÊNICAS E ACESSIBILIDADE (CNPQ/UFSM) E CONTOU COM APOIO FIEXCAL/PRE/UFSM E ODH/PRE/UFSM.



**TEATRO
FLEXÍVEL**



UFSM
Pró-Reitoria de
Extensão





ENTRE EM CONTATO
contato@teatroflexivel.com.br

SAIBA MAIS
www.teatroflexivel.com.br