

CARDÁPIO SOMÁTICO 02 (Amanda) – 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. 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 pequenininhos 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. Ao invés de você fazer as batidinhas no seu próprio corpo, você faz no corpo do outro e vice-versa. Essas batidinhas elas podem ser mais fortes em lugares mais densos como, por exemplo, nas coxas. Mas vamos pensar que estamos querendo fixar a tinta no nosso corpo, e aí podemos imaginar diversas cores, tons, eu me arriscaria colocar até glitter. Depois de fazer essa sequência, se possível, vamos fazer como se nossas mãos fossem uma pinça. Como que nós vamos fazer isso? Nós vamos fazer o movimento de pinça desde nosso pé até nossos braços. Como se estivéssemos puxando nossa pele, a ideia é de que estamos descolando nossa pele. Esse é um movimento bem pequeno e vamos tentar fazê-lo com cuidado. Então nós vamos começar lá dos nossos pés, com

cuidado e respeitando nossos limites e possibilidades. Vamos passar pelas nossas panturrilhas, nosso joelho, coxa, quadril, nádegas, barriga, costelas, peito, ombros, pescoço, rosto e, por último, mas não menos importante, pelos braços. E agora, para darmos um acabamento especial para nossa obra de arte, vamos fazer um movimento de como se estivéssemos limpando. Sabe quando nossa roupa está suja e limpamos ela com a mão? Como se quiséssemos tirar algum resíduo? Vamos fazer isso pelo nosso corpo inteiro. Vamos tirar o excesso de tinta do nosso corpo. E aí, nesse ato de limpar, nós vamos perceber se, por acaso, existe algum lugar que não pintamos anteriormente, mas que agora decidimos limpar como, por exemplo, os meios dos dedos. Vamos promover um acabamento mais do que especial para a nossa pintura.

4. Vestígios de arte no corpo ou vestígios de 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 teatroflexivel@gmail.com. Muito obrigada por hoje.

Necessidades:

Espaço: Médio. As atividades promovem movimentos pelo espaço.

Número de participantes: de 01 a 10, quanto maior o número de pessoas maior a necessidade de um espaço mais amplo.

Tempo médio do encontro: 15 a 30 minutos. (se sentir necessidade de explorar mais tempo, não há problema)

Elementos necessários: Espaço livre.

Competências desenvolvidas: Consciência do corpo em si e do corpo pelo espaço.