

## Teatro Flexível

### *O pólen a flutuar*

Amanda Pedrotti  
Filipe Cardoso  
Marcia Berselli  
Sidnei Junior

Apresentação do cardápio: Esta proposta foi elaborada para que tu desenvolvias a prática na tua casa, no espaço disponível e no horário que for mais oportuno pra ti. Ela leva em consideração a possível restrição de espaço, então não te preocupes se teu espaço for restrito. Hoje nossa sugestão de prática inicia com os movimentos da respiração, na sequência a imagem da flutuação nos guiará para explorar a ideia do corpo sendo preenchido pelo ar, por fim, a dinâmica inflar e esvaziar de ar o corpo nos guiará em uma exploração do corpo compondo no espaço, com o repouso sendo um convite para a interação com outros elementos presentes no espaço no qual tu desenvolves a prática.

Antes de iniciar essa prática, indicamos que tu podes 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. Inicialmente, 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. Contamos contigo para que, percebendo qualquer desconforto, tu faças uma pausa, podes deslocar pelo espaço, ir beber um copo de água, conversar com alguém que está contigo no mesmo espaço físico ou mesmo por mensagem. A proposta busca ser o menos restritiva possível, mas para isso contamos com você atuando nos ajustes específicos que possam ser necessários no dia de hoje. 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? Todo o movimento indicado pode ser realizado do modo como for confortável pra ti, respeitando tuas 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. Outras ainda podem transformar completamente a proposta. Todas as respostas do corpo são possíveis. Todos e todas temos possibilidades e limites, que mudam dia a dia.

Respiração - Gentilmente, vou convidar que tu deites ou sentes numa posição que tu consideres confortável. Percebe qual das opções é possível e confortável para ti. Se, por acaso, tu te sentires confortável para fechar os olhos, peço que gentilmente feche-os. 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 tu coloques a mão no peito e reconheça o esterno. O que é o esterno? É esse osso que fica no meio do peito, quase como se fosse uma gravata. 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 comporta 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 vazão nas costas, isto é, levantam o peito inteiro do chão ou para quem está sentado tombam o peito para frente. Nesse momento, te convido a ampliar a noção que tu tens sobre teu peito, inspirando e deixando 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. Essa percepção te causa algum estranhamento? Vou pedir que, se possível, tu coloques as mãos no abdômen. Percebe o contato da tua mão, sem forçar ou depositar algum peso sobre o 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 podes vir a perceber uma certa pressão que partirá do abdômen, como se estivesse inchando. Quando o ar é forçado para baixo, a parte inferior do estômago pode se tornar redonda como uma bola de futebol. Não é uma regra, são apenas possíveis percepções que podem vir a invadir a exploração. Se, por acaso, tu sentires essa certa pressão, percebe se ela está focada em um determinado ponto ou se ela se distribui em diversas direções. Não te esqueças de guardar o ar o tempo que for confortável para ti, quando sentir vontade de expirar, ou seja, devolver o ar para o ambiente pode fazê-lo. Faça uma pausa. Quando tu te sentir confortável, na próxima vez que os pulmões se encherem de ar, segura o ar e somente observa o que pode vir a acontecer. Expira lentamente, como se estivesse flutuando pelo espaço que estás inserido ou inserida. Quando o pulmão recolher o ar novamente, permita que teu estômago vá para frente e que a tua coluna se expanda em todas direções possíveis, e depois flutua pelo ambiente mais uma vez.

Flutuação - Mantendo a ideia da flutuação, vou convidar que tu vá aos poucos, lentamente, organizando teu corpo para um deslocamento pelo espaço. Sem perder a qualidade do movimento que tu vinhas explorando, convido que tu percebas os apoios do corpo, buscando reconhecer essa trajetória da posição que tu estás agora até iniciar um deslocamento pelo espaço. Esse deslocamento pode ser sutil, pequeno, ou pode ir se ampliando. Depende das tuas escolhas e do que é possível e confortável pra ti hoje. E como seria imaginar o ar enchendo cada uma das partes que tu moves nessa trajetória? Como se teu corpo aos poucos fosse inflando como um boneco de ar, sabe? Cada parte se expandindo. Será que essa imagem da expansão, com as partes do teu corpo enchendo de ar, muda o modo como tu estás te movendo? Tu te sentes mais leve ou mais pesado? E qual a sensação se tu imaginar que a tua cabeça também está enchendo de ar? Aos poucos, sempre em movimento, vai percebendo como teu corpo ocupa o espaço a partir dessa imagem de estar cheio de ar. Sugiro que mantenha os olhos abertos, e explore deslocamentos e pausas pelo teu espaço. Há sensação de desequilíbrio nas pausas? Depois de explorar um pouco essa movimentação, vou sugerir que, em deslocamento pelo espaço, tu imagines cada uma das partes do corpo esvaziando. Como se o ar que antes preenchia essa parte do corpo fosse escapando. Como o esvaziar altera o movimento? E, jogando com deslocamentos e pausas, tu vais explorar cada parte do teu corpo esvaziando.

Toma o teu tempo nessa exploração, brinca com o teu corpo ocupando o espaço. Qual a sensação quando o ar todo escapou? E se agora a gente jogasse com a ideia de ar invadindo partes do corpo e escapando? Inflar e esvaziar, esses seriam os verbos. Explora teu deslocamento com essa ideia, de corpo inflando, enchendo de ar, e corpo esvaziando, com o ar escapando. Tu podes também explorar pequenas pausas, podes jogar com partes que estão cheias de ar e outras esvaziadas.

Repousar e compor - Agora convido que tu explore a dinâmica inflar e esvaziar, sendo que a cada momento que o corpo soltar o ar, esvaziando, tu vais fazer uma pequena pausa, um pequeno repouso do corpo em algum local do teu espaço. Tu estás te movendo quando enche de ar, e ao soltar o ar tu vais encontrando uma aparente pausa. E como seria fazer isso usando os objetos, móveis e o próprio espaço no qual tu estás inserida(o)? Quem sabe na pausa tu encostes em uma parede... quem sabe te aproximes dos móveis com pontos de contato entre corpo e o móvel... explora o teu espaço, buscando organizações corporais diversas a cada pausa. Atenção às tuas possibilidades hoje. Essa proposta é um convite para que tu explores compor com teu espaço. Após um tempo de exploração, eu convido que tu encontres uma pausa aparente, e perceba teu corpo agora. Tu podes brevemente fechar os olhos, e levar tua atenção aos pequenos movimentos que teu corpo está fazendo. Perceba onde esses movimentos acontecem, será que um mesmo pequeno movimento se repete? Se sim, qual o tempo dessa repetição? Agora comece a direcionar a tua atenção ao volume do teu corpo em contato com o seu objeto, móvel ou espaço. Tu consegues notar o volume que o teu braço representa nesse espaço? Ou quem sabe o teu peito? Será que o volume de uma parte do corpo se altera? Ou ela continua a mesma o tempo todo? Convido também que tu aprecies a temperatura dos objetos, móvel e espaço quando e se acaso tu tocares neles. Quais os pontos de contato entre o teu corpo e essa superfície? Aos poucos vamos voltando a atenção para o corpo, buscando abrir teus olhos lentamente, com pequenas piscadinhas, abrindo e fechando, como se fossem flashes. Neste momento, perceba o teu olhar capturando o espaço externo ao abrir os olhos e ao fechá-los, capture as sensações internas após essa prática. Embaralhe as percepções externas e internas. E, assim, vamos finalizar a prática de hoje.

Você pode partilhar percepções conosco através de mensagem via site [www.teatroflexivel.com.br](http://www.teatroflexivel.com.br), via email [contato@teatroflexivel.com.br](mailto:contato@teatroflexivel.com.br) ou ainda através de nosso perfil no Instagram [@teatroflexivel](https://www.instagram.com/teatroflexivel).

Esta proposta integra a Oficina de Teatro desenvolvida pelo Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: práticas cênicas e acessibilidade (CNPq/UFSM), contando com o apoio do Observatório de Direitos Humanos (ODH) e do Fundo de Incentivo à Extensão (FLEX-CAL) da Pró-Reitoria de Extensão (PRE) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Julho de 2021