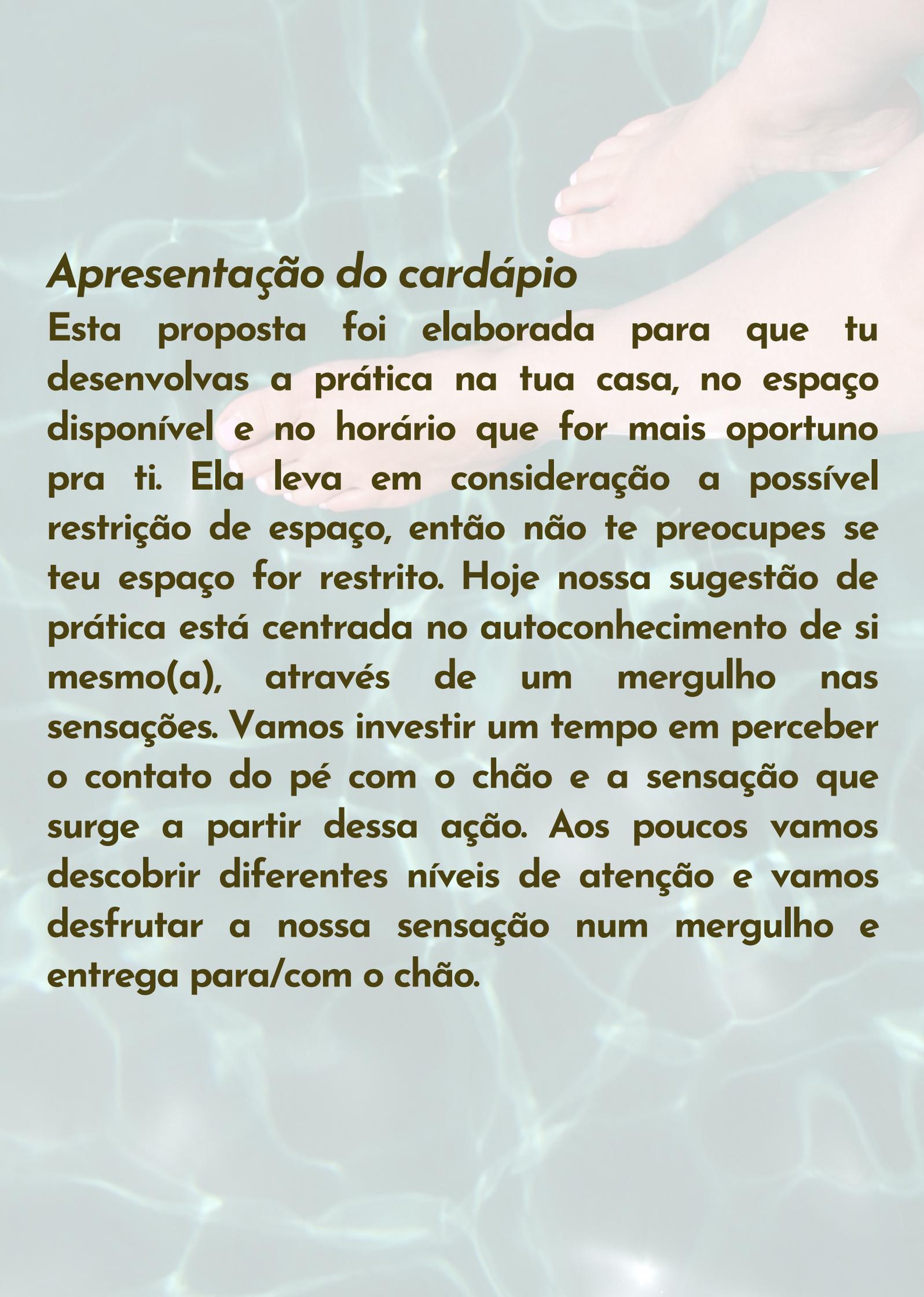


**TEATRO
FLEXÍVEL**

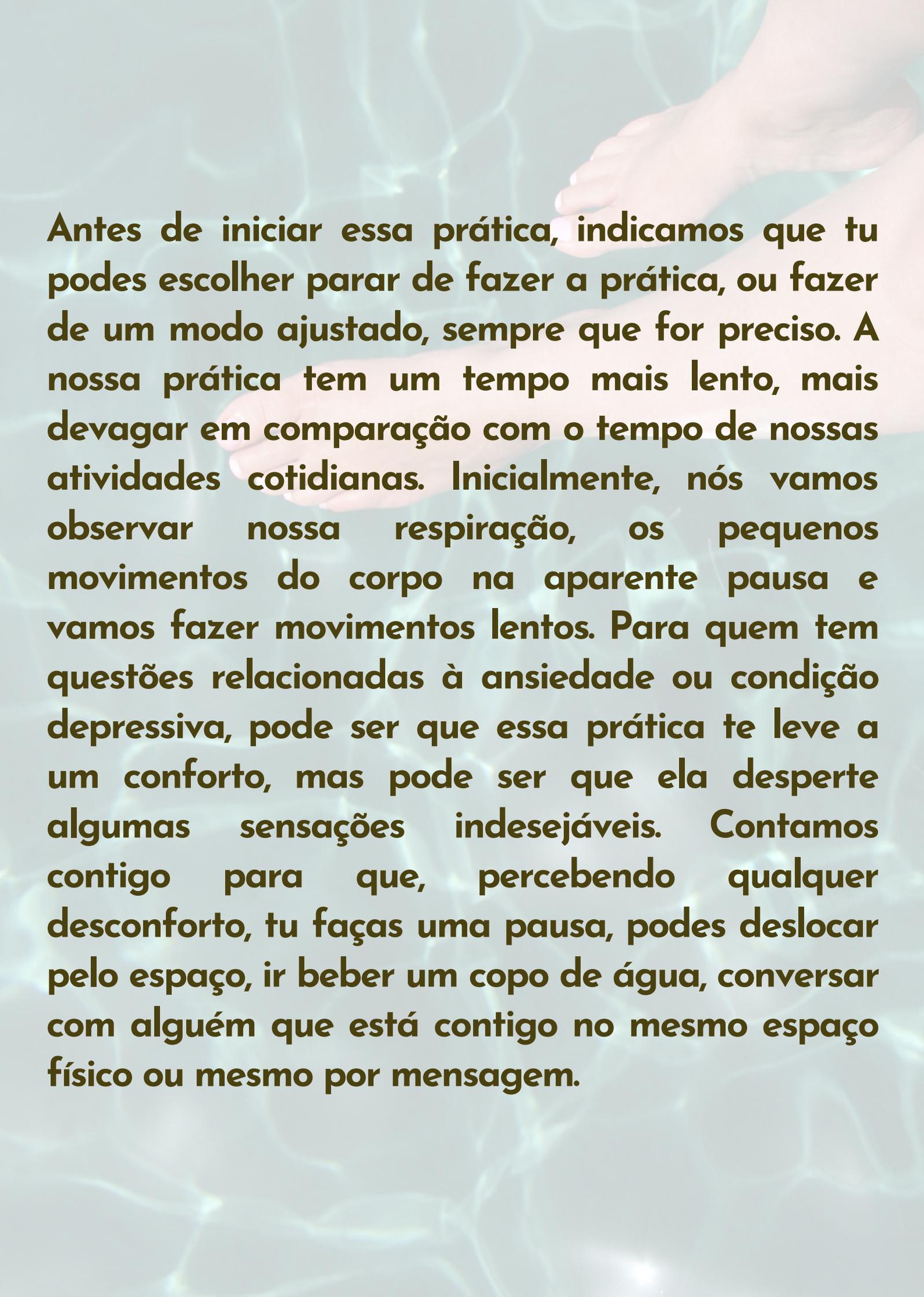
Desfrutar de si mesmo (a)

**AMANDA PEDROTTI
FILIPE CARDOSO
MARCIA BERSELLI**

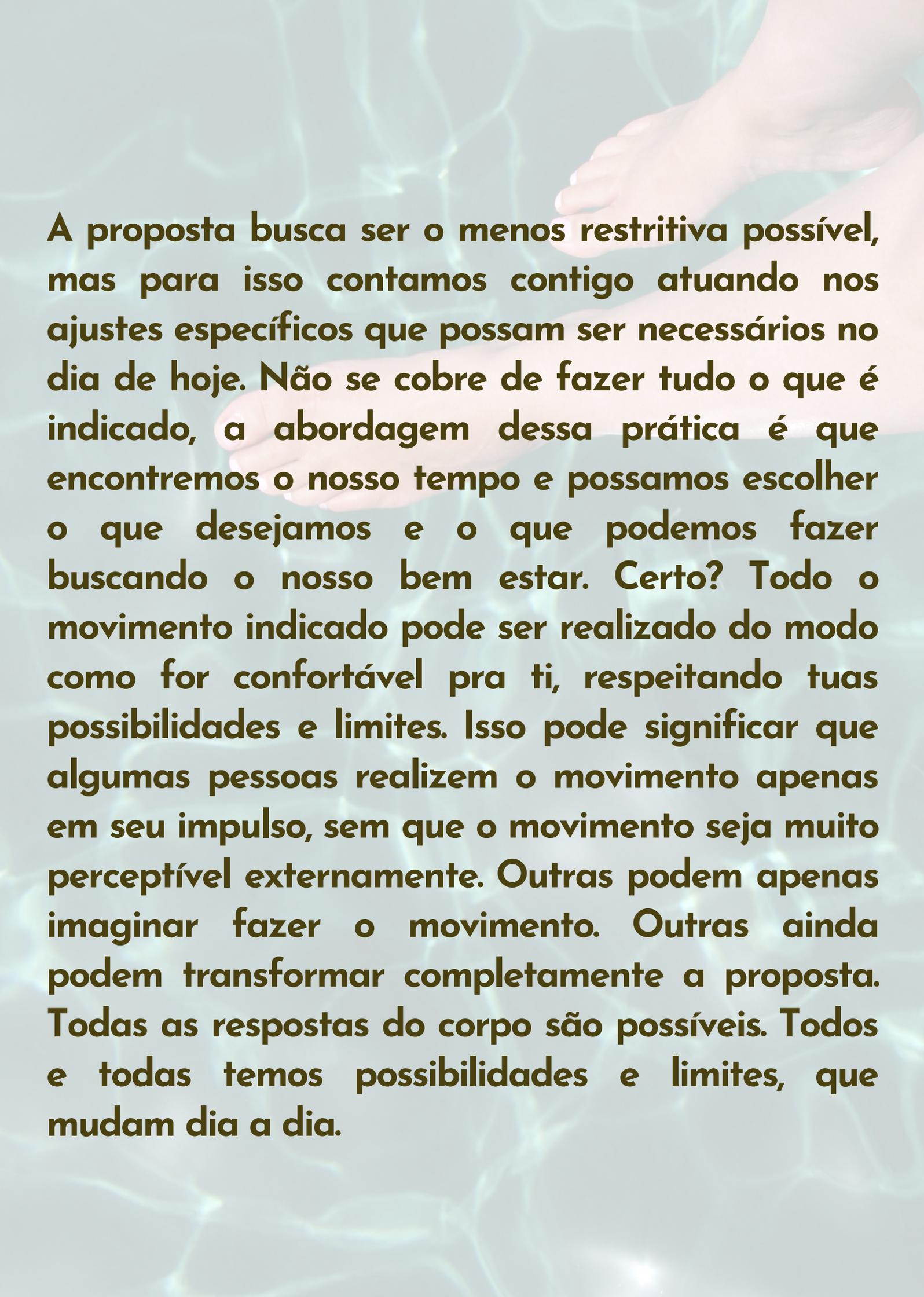


Apresentação do cardápio

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 está centrada no autoconhecimento de si mesmo(a), através de um mergulho nas sensações. Vamos investir um tempo em perceber o contato do pé com o chão e a sensação que surge a partir dessa ação. Aos poucos vamos descobrir diferentes níveis de atenção e vamos desfrutar a nossa sensação num mergulho e entrega para/com o chão.

A hand is shown in the upper right corner, reaching out towards the center. The background is a soft, light blue color with a pattern of gentle, wavy ripples, resembling water. The overall tone is calm and serene.

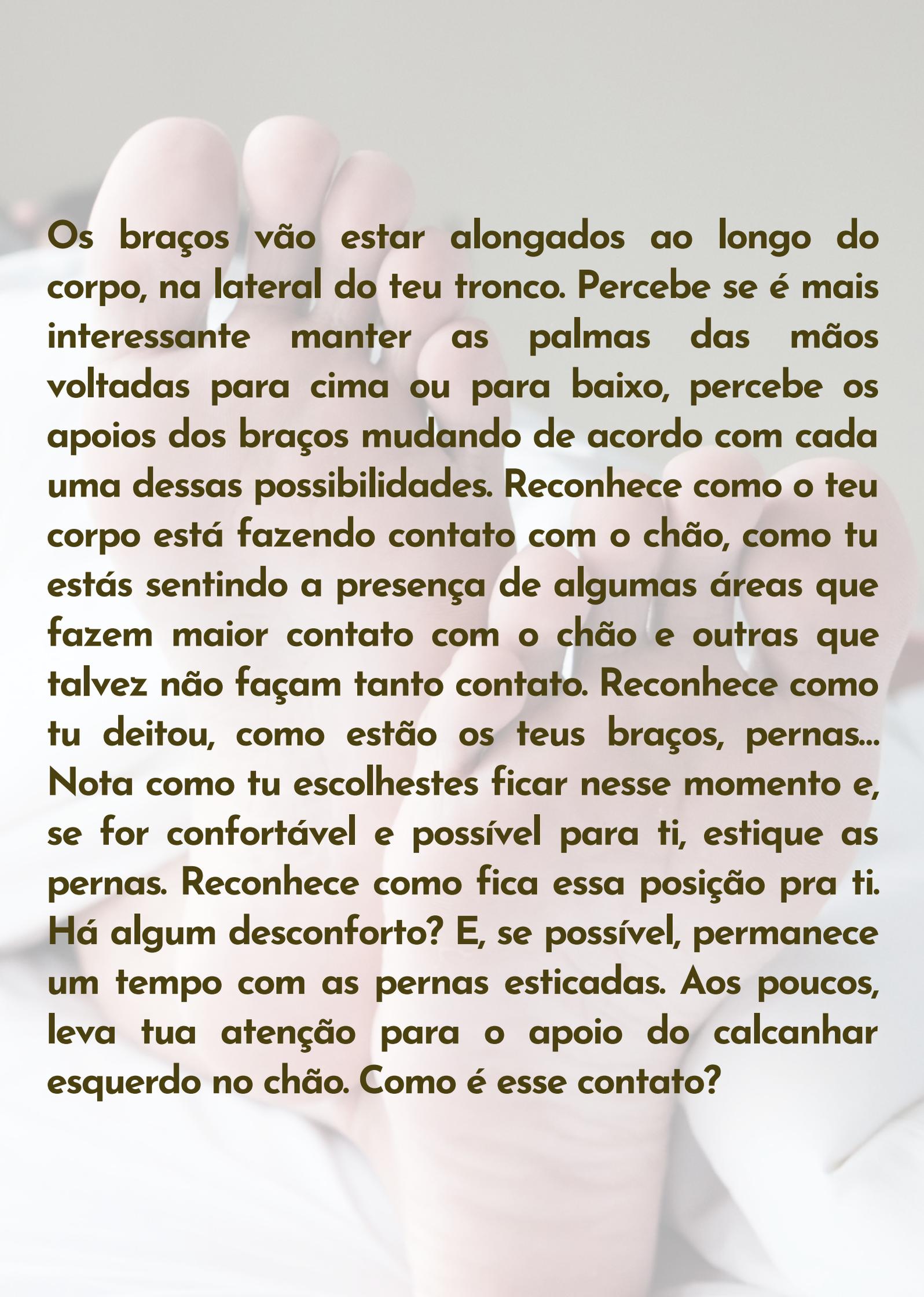
Antes de iniciar essa prática, indicamos que tu podes escolher parar de fazer a prática, ou fazer de um modo ajustado, sempre que for preciso. A nossa prática tem um tempo mais lento, mais devagar em comparação com o tempo de nossas atividades cotidianas. Inicialmente, nós vamos observar nossa respiração, 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 hand is shown from the top right, reaching out over a surface of water with ripples. The background is a soft, light blue-green color with a pattern of white, wavy lines representing water ripples. The text is overlaid on this background.

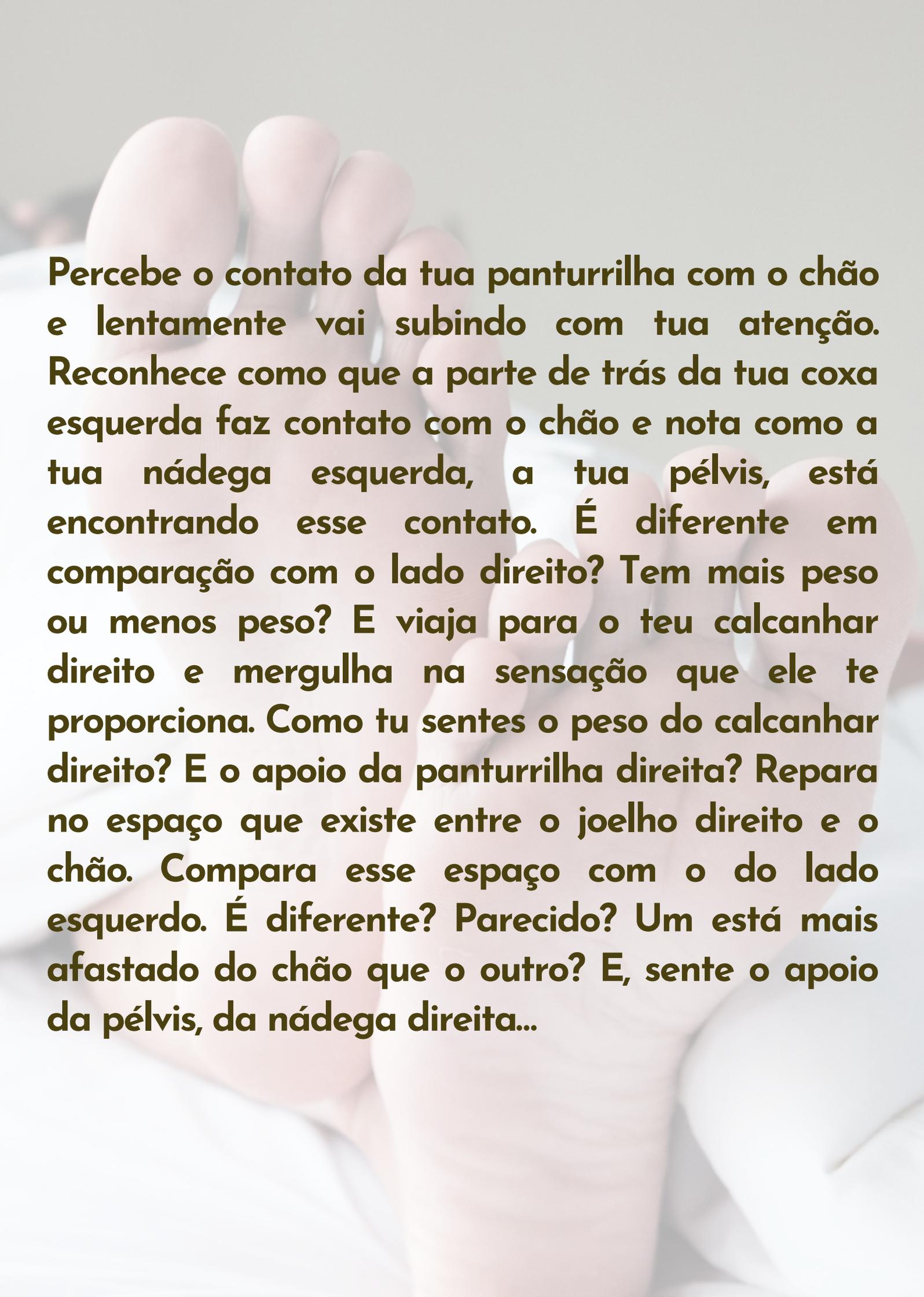
A proposta busca ser o menos restritiva possível, mas para isso contamos contigo atuando nos ajustes específicos que possam ser necessários no dia de hoje. Não se cobre de fazer tudo o que é indicado, a abordagem dessa prática é que encontremos o nosso tempo e possamos escolher o que desejamos e o que 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.

Chegando em casa

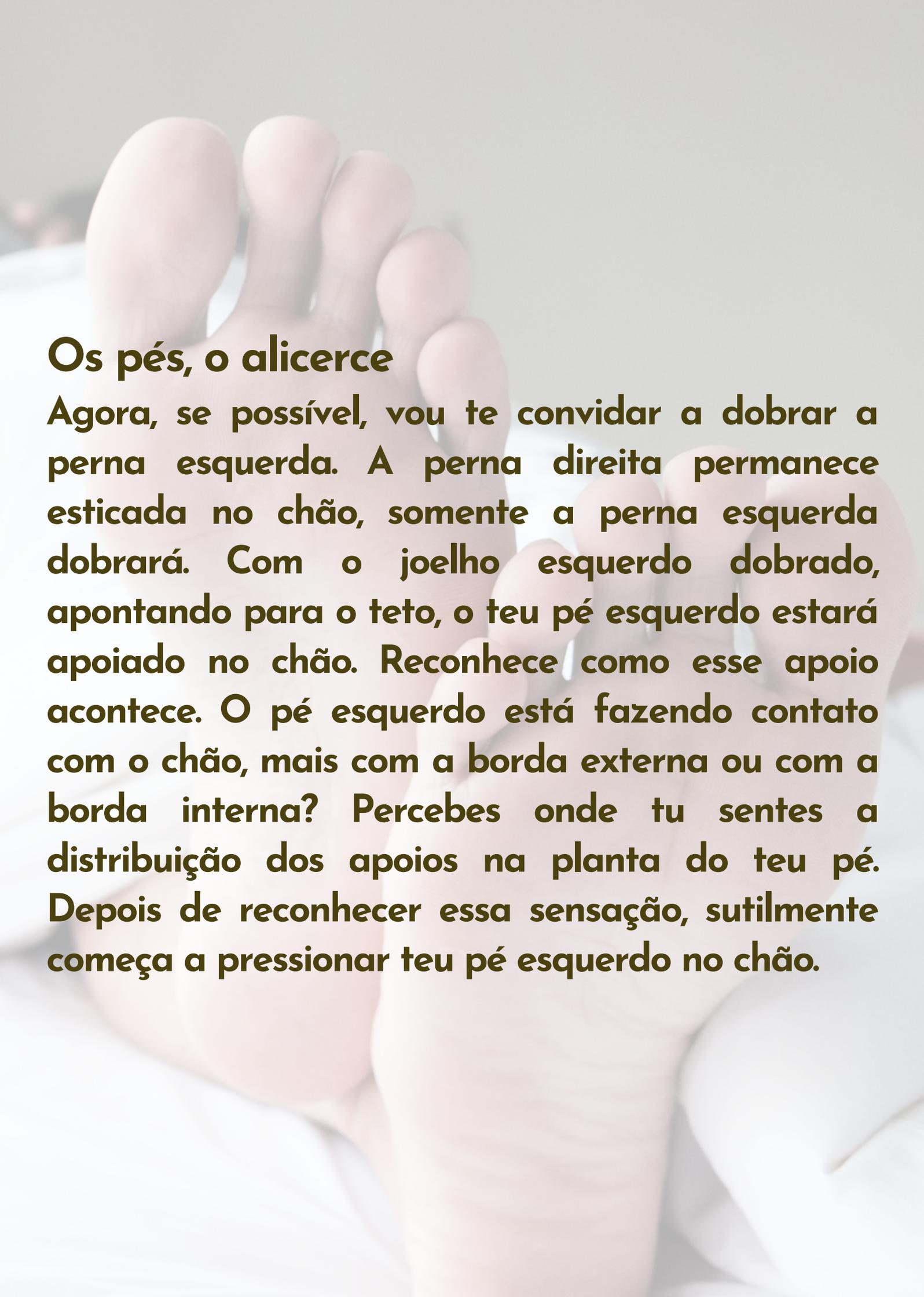
Se for possível vou sugerir que tu te deites. Sugiro que tu não deites direto no chão frio, mas que coloque um tapetinho ou uma cobertinha para deitar por cima. Tu vais deitar de costas para o chão. Repara os apoios do teu corpo e percebe se é mais confortável ficar com as pernas alongadas ou se é mais confortável manter as pernas flexionadas. Tu podes explorar as duas possibilidades antes de fazer a escolha por uma das posturas. Perceba que se tu mantiveres as pernas flexionadas a região da tua lombar encontra mais suporte do chão, com mais pontos de apoio nessa região das costas. E, se tu mantiveres as pernas alongadas, há menos pontos de apoio na região da lombar, cria-se quase um vão entre essa região das costas e o chão. Convido então que tu explores as duas possibilidades, e então escolha uma delas. Tu vais deixar teu corpo em uma posição confortável pra ti.



Os braços vão estar alongados ao longo do corpo, na lateral do teu tronco. Percebe se é mais interessante manter as palmas das mãos voltadas para cima ou para baixo, percebe os apoios dos braços mudando de acordo com cada uma dessas possibilidades. Reconhece como o teu corpo está fazendo contato com o chão, como tu estás sentindo a presença de algumas áreas que fazem maior contato com o chão e outras que talvez não façam tanto contato. Reconhece como tu deitou, como estão os teus braços, pernas... Nota como tu escolheste ficar nesse momento e, se for confortável e possível para ti, estique as pernas. Reconhece como fica essa posição pra ti. Há algum desconforto? E, se possível, permanece um tempo com as pernas esticadas. Aos poucos, leva tua atenção para o apoio do calcanhar esquerdo no chão. Como é esse contato?



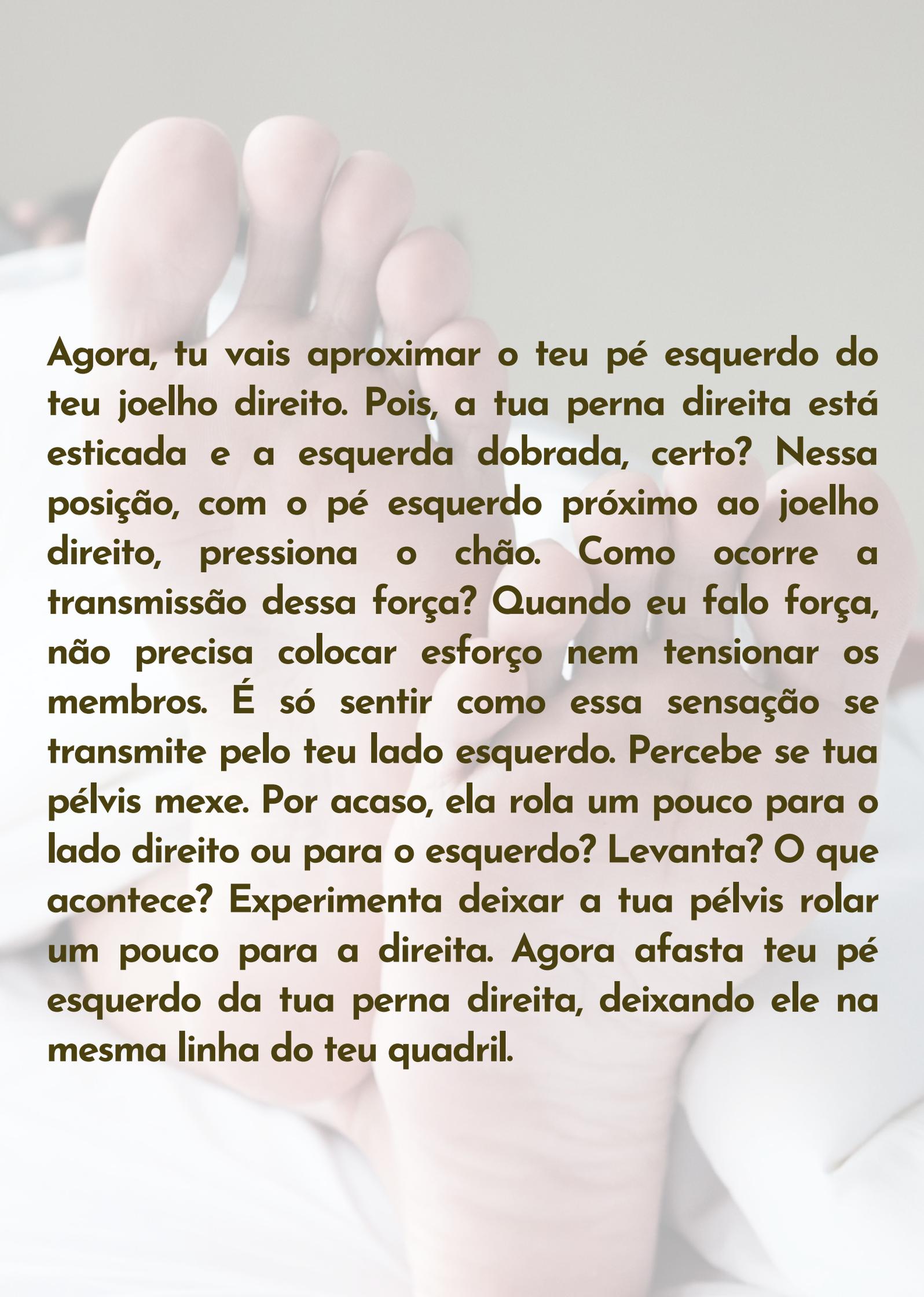
Percebe o contato da tua panturrilha com o chão e lentamente vai subindo com tua atenção. Reconhece como que a parte de trás da tua coxa esquerda faz contato com o chão e nota como a tua nádega esquerda, a tua pélvis, está encontrando esse contato. É diferente em comparação com o lado direito? Tem mais peso ou menos peso? E viaja para o teu calcanhar direito e mergulha na sensação que ele te proporciona. Como tu sentes o peso do calcanhar direito? E o apoio da panturrilha direita? Repara no espaço que existe entre o joelho direito e o chão. Compara esse espaço com o do lado esquerdo. É diferente? Parecido? Um está mais afastado do chão que o outro? E, sente o apoio da pélvis, da nádega direita...



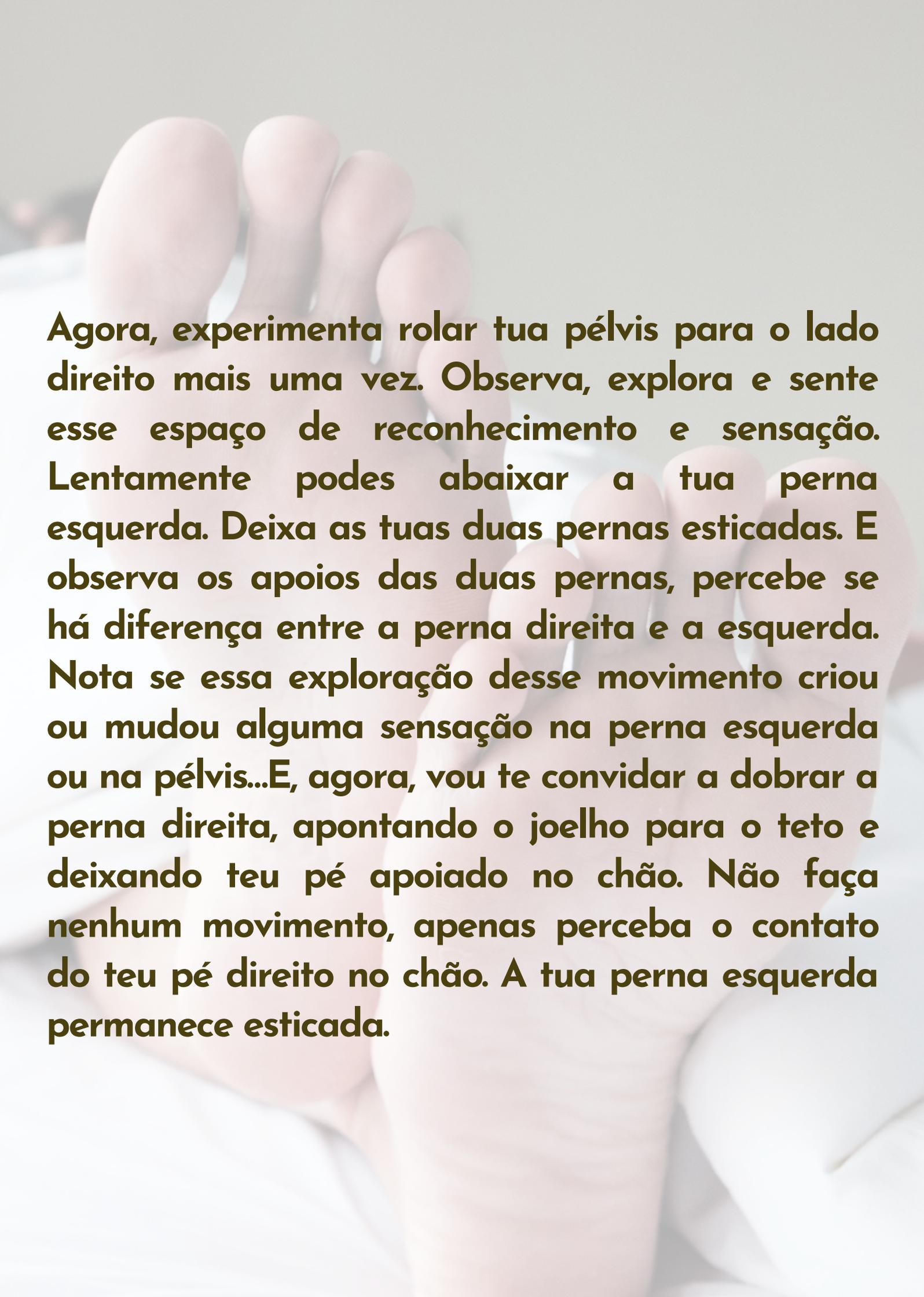
Os pés, o alicerce

Agora, se possível, vou te convidar a dobrar a perna esquerda. A perna direita permanece esticada no chão, somente a perna esquerda dobrará. Com o joelho esquerdo dobrado, apontando para o teto, o teu pé esquerdo estará apoiado no chão. Reconhece como esse apoio acontece. O pé esquerdo está fazendo contato com o chão, mais com a borda externa ou com a borda interna? Percebes onde tu sentes a distribuição dos apoios na planta do teu pé. Depois de reconhecer essa sensação, sutilmente começa a pressionar teu pé esquerdo no chão.

Como se quisesse deixar uma marca. Empurra o chão com a perna esquerda, destacando todos os apoios do teu pé através da marca. Agora, como se teu pé esquerdo fosse um carimbo, fica experimentando marcar o chão e afastar. Enquanto vais deixando a tua marca, vais reconhecendo essa sensação. Percebe a força que tu faz na perna para que teu pé deixe a marca no chão. Aproveita para sentir se há algum movimento que ressoa até o teu quadril esquerdo. Reconhece como esse movimento corre pela tua perna, pois tu estás transmitindo uma força contra o chão e o chão não cede e te devolve essa força, certo? Como essa força ecoa pela tua perna esquerda? Deixa essa sensação percorrer pela tua perna e deixa ela ir até onde tu reconheceres que ela vá. Faz mais algumas vezes o movimento de pressionar e soltar, imaginando que estás deixando a tua marca. E aos poucos faça uma pausa.



Agora, tu vais aproximar o teu pé esquerdo do teu joelho direito. Pois, a tua perna direita está esticada e a esquerda dobrada, certo? Nessa posição, com o pé esquerdo próximo ao joelho direito, pressiona o chão. Como ocorre a transmissão dessa força? Quando eu falo força, não precisa colocar esforço nem tensionar os membros. É só sentir como essa sensação se transmite pelo teu lado esquerdo. Percebe se tua pélvis mexe. Por acaso, ela rola um pouco para o lado direito ou para o esquerdo? Levanta? O que acontece? Experimenta deixar a tua pélvis rolar um pouco para a direita. Agora afasta teu pé esquerdo da tua perna direita, deixando ele na mesma linha do teu quadril.



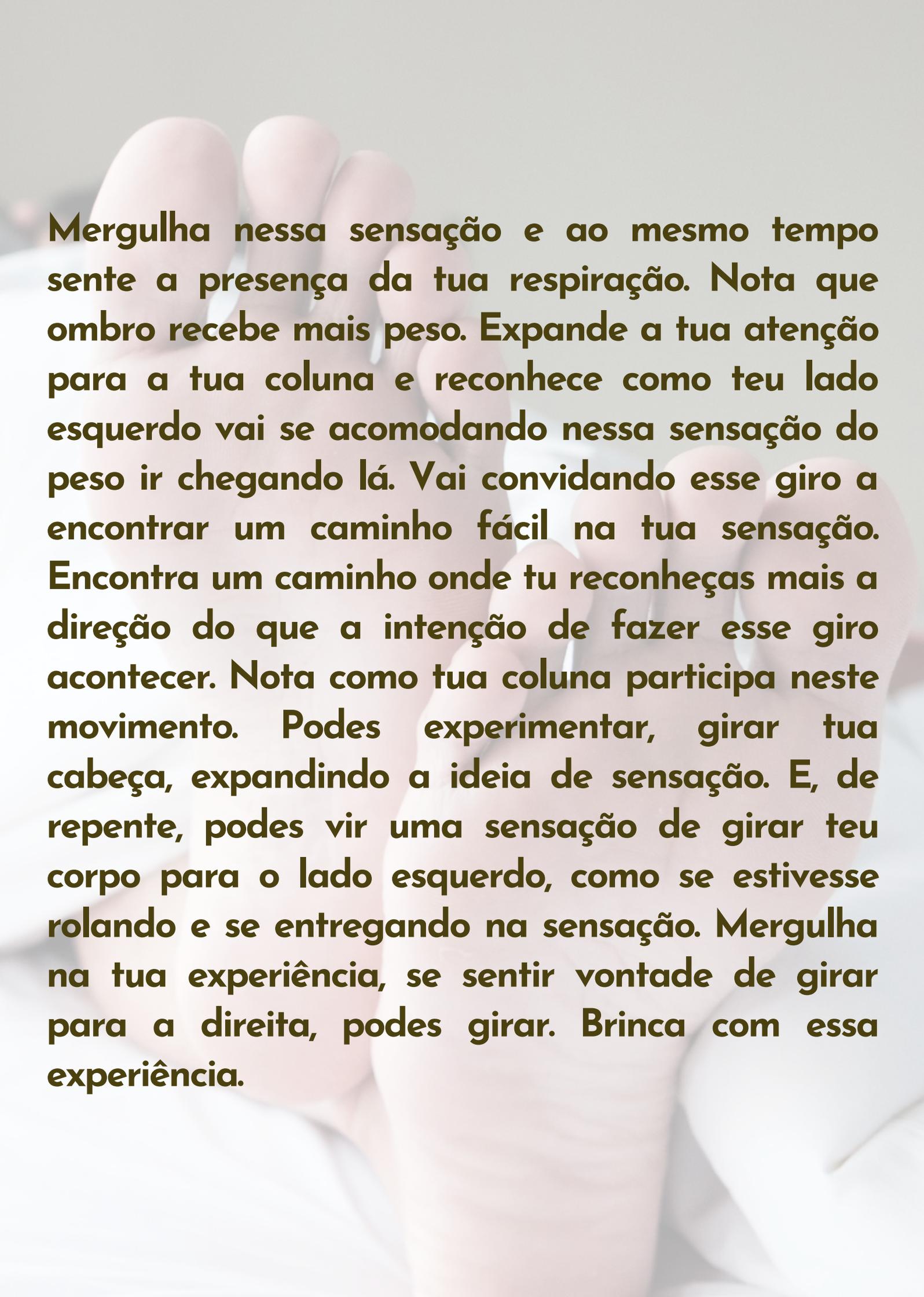
Agora, experimenta rolar tua pélvis para o lado direito mais uma vez. Observa, explora e sente esse espaço de reconhecimento e sensação. Lentamente podes abaixar a tua perna esquerda. Deixa as tuas duas pernas esticadas. E observa os apoios das duas pernas, percebe se há diferença entre a perna direita e a esquerda. Nota se essa exploração desse movimento criou ou mudou alguma sensação na perna esquerda ou na pélvis...E, agora, vou te convidar a dobrar a perna direita, apontando o joelho para o teto e deixando teu pé apoiado no chão. Não faça nenhum movimento, apenas perceba o contato do teu pé direito no chão. A tua perna esquerda permanece esticada.

Desfrutando os cômodos

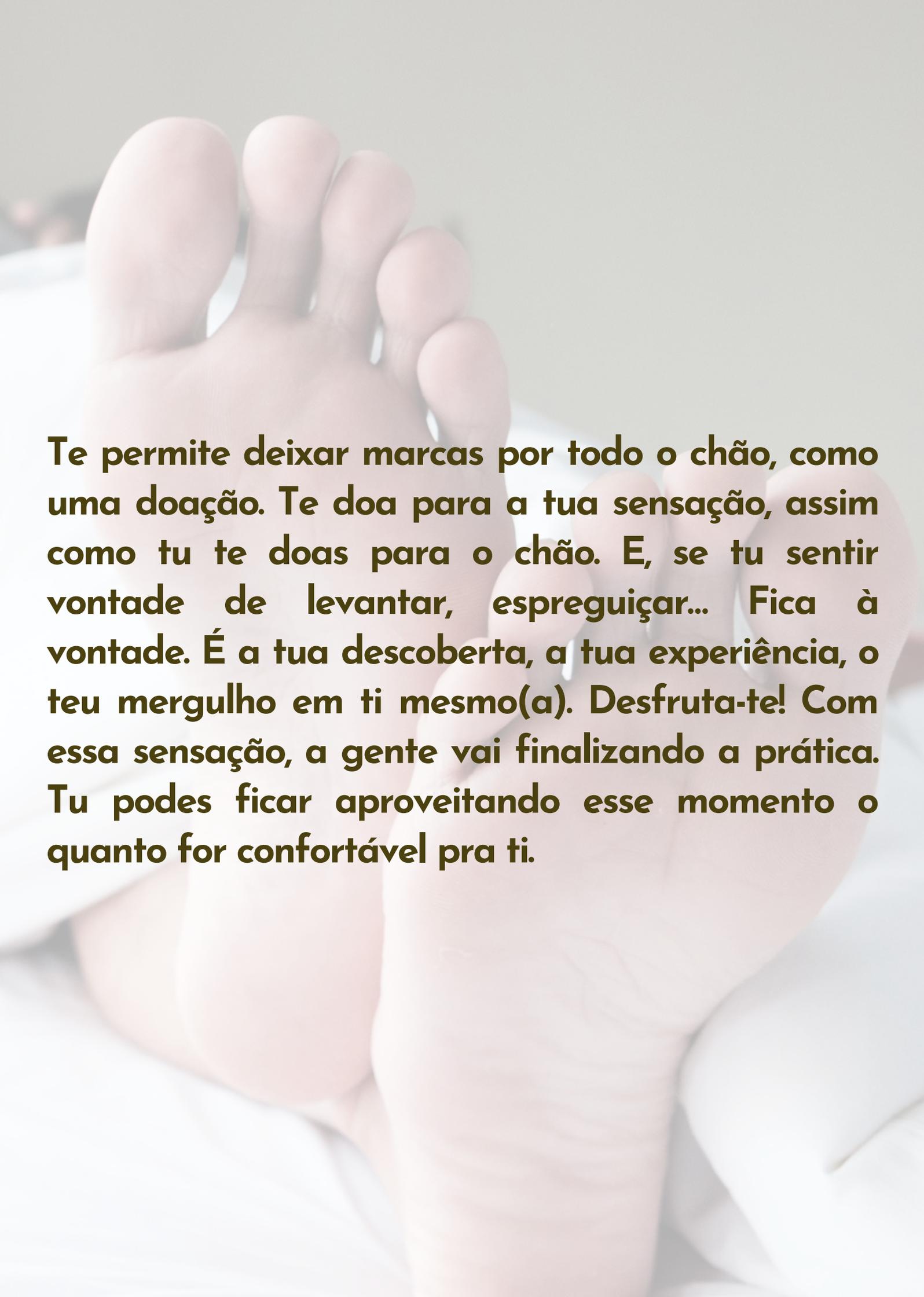
Agora vou te convidar a imaginar o pé direito pressionando o chão, não faça o movimento, só imagina ele. Como essa sensação ou essa imaginação vai se transmitindo nessa experiência? Começa a imaginar o pé direito pressionando o chão e reconhece que imagem tu tens ou tu consegues reconhecer. Imagina essa pressão aumentando e convida a tua pélvis para girar para esquerda. Imagina, não faz. Observa que partes do teu corpo são nítidas na tua imaginação e que partes não são tão nítidas. Imagina a transmissão de uma força, e imagina essa transmissão percorrendo pelo teu esqueleto/pela tua estrutura.

Percebe até onde tu consegues imaginar. Até onde chega essa transmissão? Que partes tu sentes que são movimentadas em ti? E agora, lentamente, começa a pressionar o chão com teu pé direito. Reconhece se o que tu imaginou, se o movimento aconteceu ou se aproximou da tua imaginação dessas partes que tu sentiu e criou imagens. Pressiona o pé direito e observa como a força percorre pela tua perna. Nota se é diferente a imaginação da ação. Se há alguma diferença entre a perna direita e a esquerda. Se uma perna tu tens a sensação de ser mais estável ou que transmite diferente a força... Ou melhor, a transmissão das sensações pelo esqueleto. Sente a pressão do pé direito no chão e convida teu joelho direito a se afastar da tua barriga, ou seja, que ele vá para frente. Descobrendo outros apoios do teu pé direito. E sente como esse convite chega até a tua pélvis.

Se, por acaso, sentires que a tua pélvis subiu um pouco, convida ela para girar para a tua esquerda. E, aos poucos, aumenta esse convite, fazendo com que o lado esquerdo da tua pélvis receba mais peso. Como esse peso chega e se transmite pela tua perna, pélvis... até chegar no lado esquerdo. Percebe como o lado esquerdo da pélvis recebe essa descarga, esse giro... Convida a tua sensação para esse movimento. Vai e volta... Repete a ação mais uma ou duas vezes e faça uma pausa. Aos poucos leva tua atenção para a tua respiração. Sente a presença da tua respiração. E fica com essa atenção mais dissipada, experimenta ficar com a atenção na tua respiração e ao mesmo tempo convida teu pé direito a voltar a pressionar o chão. Então pressiona o pé direito, girando a pélvis para a esquerda e, ainda assim, percebe a tua respiração enquanto realiza esse movimento.



Mergulha nessa sensação e ao mesmo tempo sente a presença da tua respiração. Nota que ombro recebe mais peso. Expande a tua atenção para a tua coluna e reconhece como teu lado esquerdo vai se acomodando nessa sensação do peso ir chegando lá. Vai convidando esse giro a encontrar um caminho fácil na tua sensação. Encontra um caminho onde tu reconheças mais a direção do que a intenção de fazer esse giro acontecer. Nota como tua coluna participa neste movimento. Podes experimentar, girar tua cabeça, expandindo a ideia de sensação. E, de repente, podes vir uma sensação de girar teu corpo para o lado esquerdo, como se estivesse rolando e se entregando na sensação. Mergulha na tua experiência, se sentir vontade de girar para a direita, podes girar. Brinca com essa experiência.



Te permite deixar marcas por todo o chão, como uma doação. Te doa para a tua sensação, assim como tu te doas para o chão. E, se tu sentir vontade de levantar, espreguiçar... Fica à vontade. É a tua descoberta, a tua experiência, o teu mergulho em ti mesmo(a). Desfruta-te! Com essa sensação, a gente vai finalizando a prática. Tu podes ficar aproveitando esse momento o quanto for confortável pra ti.



Tu podes partilhar percepções conosco através de mensagem via site www.teatroflexivel.com.br, via email 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).

Setembro 2021