

Teatro Flexível

Cápsula Performática

***Carta para o meu corpo***

Filipe Cardoso

Flavia Grützmacher

Marcia Berselli

***Apresentação***

Olá. Bom dia, boa tarde ou boa noite, dependendo da hora em que tu estejas escutando este áudio.

Eu vou compartilhar contigo hoje a sexta *cápsula performática*, do grupo de pesquisa Teatro Flexível: práticas cênicas e acessibilidade.

A proposta foi desenvolvida pelo Filipe Cardoso, pela Marcia Berselli e por mim, Flavia Grützmacher.

Essa cápsula se chama ***Carta para o meu corpo***.

Antes de iniciarmos nossa prática, gostaria de informar que nesse primeiro momento ela terá um tempo mais lento. Inicialmente, nós vamos observar nossa respiração, os pequenos movimentos do corpo. 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. Conto contigo para que, percebendo qualquer desconforto, tu faças uma pausa, podes deslocar pelo espaço, 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, contamos contigo atuando nos ajustes específicos que possam ser necessários para que a prática aconteça de forma satisfatória.

Coloco também que tu podes pausar esse áudio à medida que achar necessário, essa pode ser uma maneira de organizar teu tempo neste experimento.

### **Antes de iniciar a prática, farei minha audiodescrição.**

A nossa cápsula de hoje se chama ***Carta para o meu corpo***

*Para que a cápsula aconteça, precisamos dos seguintes ingredientes*

- Espaço onde tu te sintas confortável;
- Sacola transparente de supermercado;
- Papel;
- Caneta ou lápis (ou qualquer material que te possibilite escrever).

Embora eu direcione para posições específicas nesse primeiro momento, é importante ressaltar que toda a prática pode ser ajustada de acordo com a necessidade de cada corpo, sempre com atenção e respeito aos limites e possibilidades do teu corpo.

A prática vai estar dividida em quatro momentos:

*1 - Sopro de vida*

*2 - O que percebo ao me observar?*

*3 - Escrita para si*

*4 - Registro afetuoso*

Agora, peço para que tu organize teu espaço e deixe próximo a ti os ingredientes necessários para nossa prática. Vamos iniciar.

#### ***1 - Sopro de vida***

Neste primeiro momento vou pedir para que tu atentes a tua respiração. Assim, tu podes escolher a posição que melhor for confortável para teu corpo, pode ser sentado ou sentada, deitado ou deitada

Observa a entrada e saída de ar. Inspira e expira

Tu podes fazer essas observações três vezes ou mais, como tu achar necessário

...

Agora, te convido a pegar a sacola indicada como ingrediente dessa cápsula

Te convido, aos poucos, para encher essa sacola de ar

Te recomendo a encher a sacola observando tua respiração

Tu podes observar os teus pulmões enchendo de ar e depois esvaziando

Percebe também se tua respiração tem algum som

Se tem alguma densidade

Experimenta esse encher e esvaziar a sacola duas vezes, ou mais, se tu achar necessário

E aos poucos vai encontrando uma aparente pausa

...

Após finalizar, peço para que tu amarres a sacola e a deixe em um lugar que não interfira na tua prática

Então, passaremos para o segundo momento

## ***2 - O que percebo ao me observar?***

Feito isso, te convido a fazer pequenos toques pelo teu corpo, e durante esse percurso vais dando atenção a cada detalhe que surgir

Podes levar um tempo para essa exploração, se quiser dar uma pausa no áudio, fica à vontade

...

Agora, te convido a escolher uma parte do corpo para voltar tua atenção

Pode ser qualquer parte

Te observa e percebe que parte teu corpo te convida a direcionar tua atenção

Te convido a ativar tua observação sobre essa região que tu escolheu, para essa parte específica do teu corpo

Podes tocar, cheirar, sentir a temperatura, o peso

...

Agora, te convido a desenhar por alguns instantes na imagem-pensamento que esta parte específica forma para você, permita visitar a memória do teu corpo

É como se tu fosse uma outra pessoa te observando

...

Nessa observação tenta perceber a parte que tu escolheu

Faz conexões com a imagem-pensamento que tu tinha dessa região do teu corpo

Explora, cria movimentos que teu corpo te convida a fazer

Caso tu queiras pegar a sacola de ar que tu encheu e incluir nessa exploração, fica à vontade

E aos poucos vai encontrando uma aparente pausa

...

Então, vamos adentrar no terceiro momento de nossa prática

### **3 - Carta para si**

Vou te desafiar a escrever uma carta para ti mesma

...

Então, te convido a pegar a caneta e uma folha de papel

Caso estejas em pé, podes ficar à vontade para sentar

Aos poucos, vamos iniciar nosso processo de escrita para si

Vou colocar algumas perguntas como estímulo à tua escrita

Não te preocupas muito na quantidade de palavras que tu vais escrever

Essa escrita pode ser um pouco diferente

Podes colocar palavras que têm sentido para teu corpo... adjetivos, significados...  
ou mesmo desenhos

Tu podes escrever uma carta de acordo com melhor maneira de escrita para ti

...

Se tu fosse escrever uma carta para teu corpo ler daqui há algumas horas, dias,  
meses ou anos, qual seria o conteúdo dessa carta?

O que tu gostaria de escrever para si? Sobre si...

Se tu quiseres colocar alguma música que te produz sentido para esse momento,  
podes colocar

Agora, eu recomendo dar uma pausa no áudio e retornar após o término da tua  
escrita, fica à vontade

...

Então chegamos ao último momento da nossa cápsula de hoje...

#### ***4 - Registro afetuoso***

Vou pedir, gentilmente, para que tu fiques sentado ou sentada, com atenção à  
respiração

Inspira e expira

Então, te convido a pegar a carta que tu escreveu, e carinhosamente, tu vais ler  
essa carta em voz alta

Sempre com atenção a tua respiração

Se sentires a necessidade de dar pausas mais longas para se observar, fique à vontade

...

Pode iniciar a leitura quando sentires vontade

Aqui também pode ser um bom momento para pausar o áudio e retornar quando achar necessário

...

Agora que tu leu tua carta, vou te convidar a ficar deitado ou deitada

Então, novamente, peço para que tu observes tua respiração

Lembra da região do corpo que tu escolheu direcionar tua atenção?

Sente as vibrações do corpo

Inspira e expira, duas ou três vezes

E vai encontrando uma aparente pausa

...

Nossa prática termina aqui, mas eu convido para que tu leves tua atenção a essa parte específica do teu corpo em alguns momentos do resto do teu dia

Quem sabe tu não volta a ler tua carta em outro momento do dia

Quem sabe tu tenhas vontade de brincar e experimentar outras escritas sobre si, ou mesmo encher outras sacolas de ar para observar tua respiração

...

Agradeço a tua participação nesta prática. Até a próxima!

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), do Fundo de Incentivo à Extensão (FIEX-CAL) da Pró-Reitoria de Extensão (PRE) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC-AF/CNPq.

## Referências Bibliográficas

ALICE, Tania. Petformances – Arte relacional como poéticas do cuidado para/com/por animais. Urdimento – Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 2, n. 41, set. 2021.

FERNANDES, Ciane. Pesquisa Somático- Performativa: Sintonia, Sensibilidade, Integração. ARJ – Art Research Journal: Revista de Pesquisa em Artes, v. 1, n. 2, p. 76-95, 1 maio 2014.

PEDROTTI, Amanda; BERSELLI, Marcia; CARDOSO, Filipe [org.]. Caderno somático [recurso eletrônico]. Santa Maria, RS : UFSM, CAL, Departamento de Artes Cênicas, Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: Práticas Cênicas e Acessibilidade, 2021. 1 e-book : il.

SILVA, Renata Teixeira Ferreira da; SILVA, Suzane Weber da. Performance do Encontro: Práticas performativas em tempos de presença real e virtual. Urdimento, Florianópolis, v. 3, n. 39, nov./dez. 2020.

Anne Vals. Aula Online Lygia Clark: a casa é o corpo. 2019.