



**TEATRO  
FLEXÍVEL**

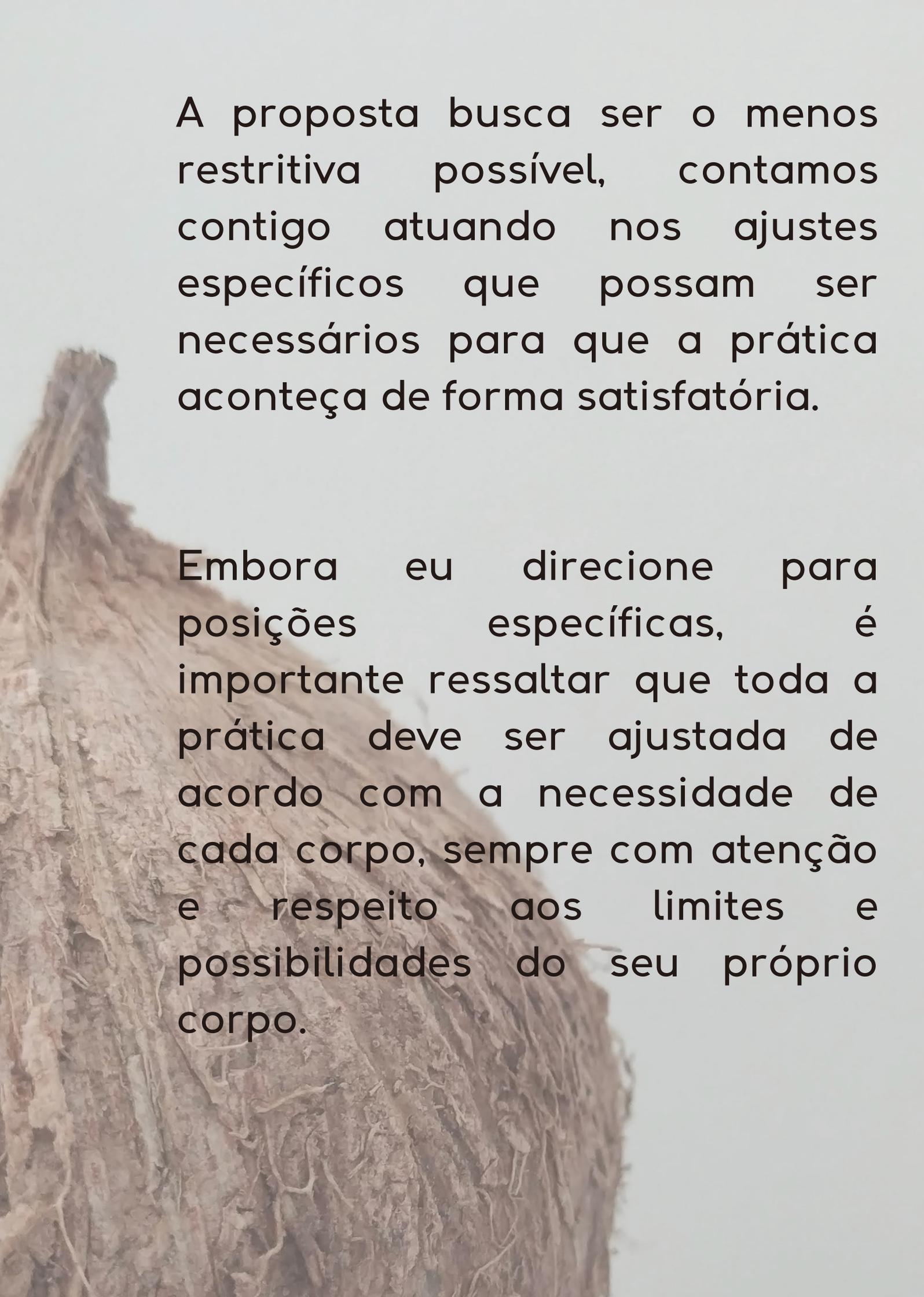
Cápsula Performática

**Paladar:  
recriando percepções**

Filipe Cardoso  
Flavia Grützmacher  
Marcia Berselli

## Apresentação

Antes de iniciarmos nossa prática, gostaria de informar que nesse primeiro momento ela terá um tempo mais lento. Inicialmente, nós vamos observar nossa respiração e 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, faça uma pausa. Pode deslocar pelo espaço, beber um copo d'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.

Embora eu direcione para posições específicas, é importante ressaltar que toda a prática deve ser ajustada de acordo com a necessidade de cada corpo, sempre com atenção e respeito aos limites e possibilidades do seu próprio corpo.

A nossa prática de hoje se chama \_\_\_\_\_ e está dividida em três momentos:

1 - Percepção pelo e no movimento;

2 - A fruta que me convoca:  
deslocamento;

3 - Degustando e sentindo: novas experiências através de uma prática cotidiana.

Agora, peço para que você organize seu espaço de uma maneira confortável. Vamos iniciar.

## 1 - Percepção pelo e no movimento

Vou pedir para que você se sente em um local que seja confortável.

Se outra posição for melhor para ti, fique à vontade para exercer sua autonomia e experimentar na posição que for mais adequado para o seu corpo hoje.

Gentilmente, peço que você mova a sua mão direita em direção ao seu abdômen.

Quando seu corpo estiver confortável, peço que leve a sua mão esquerda até o tórax.

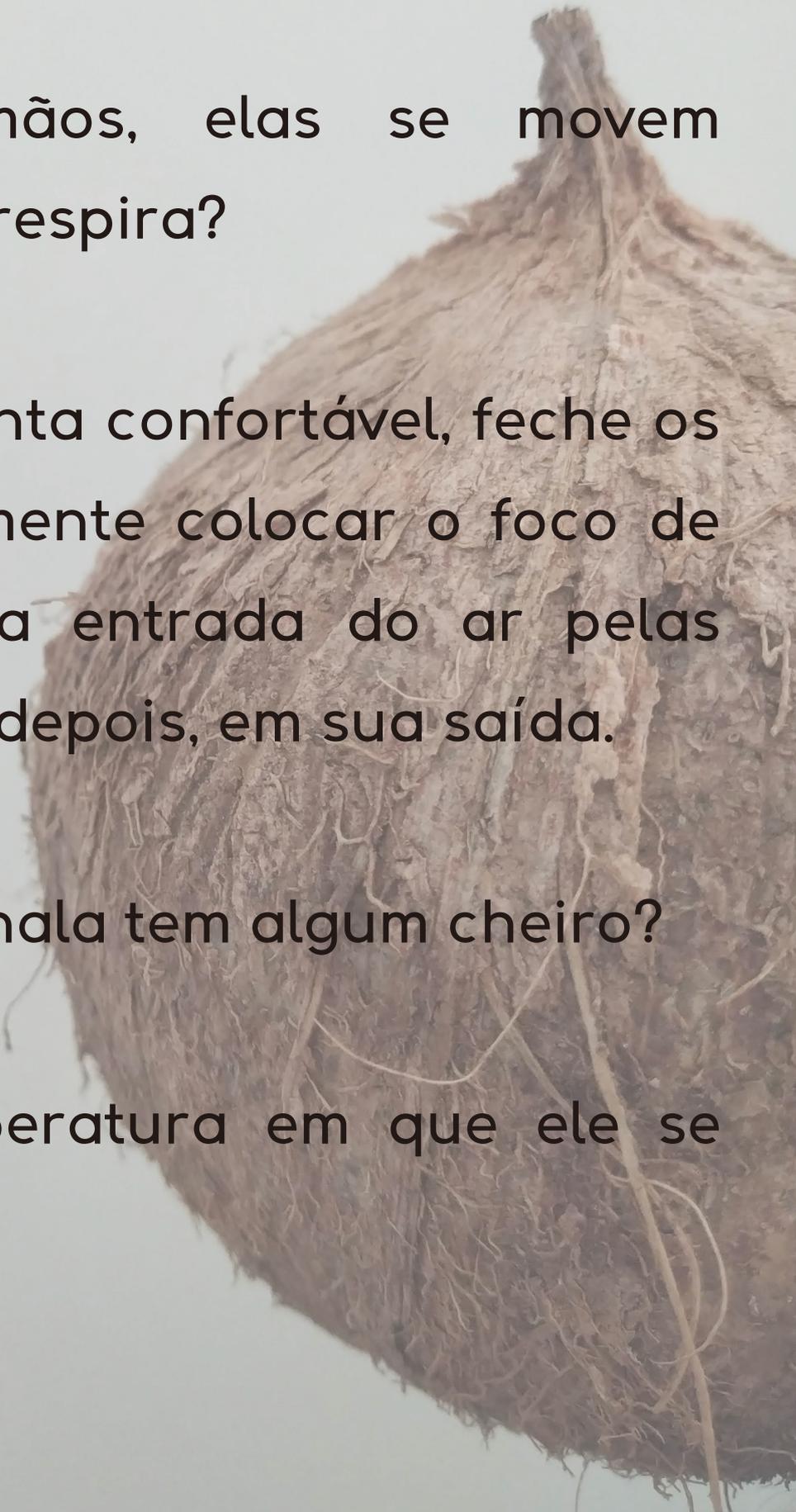
Quando você respira, existem movimentos que atravessam o seu corpo?

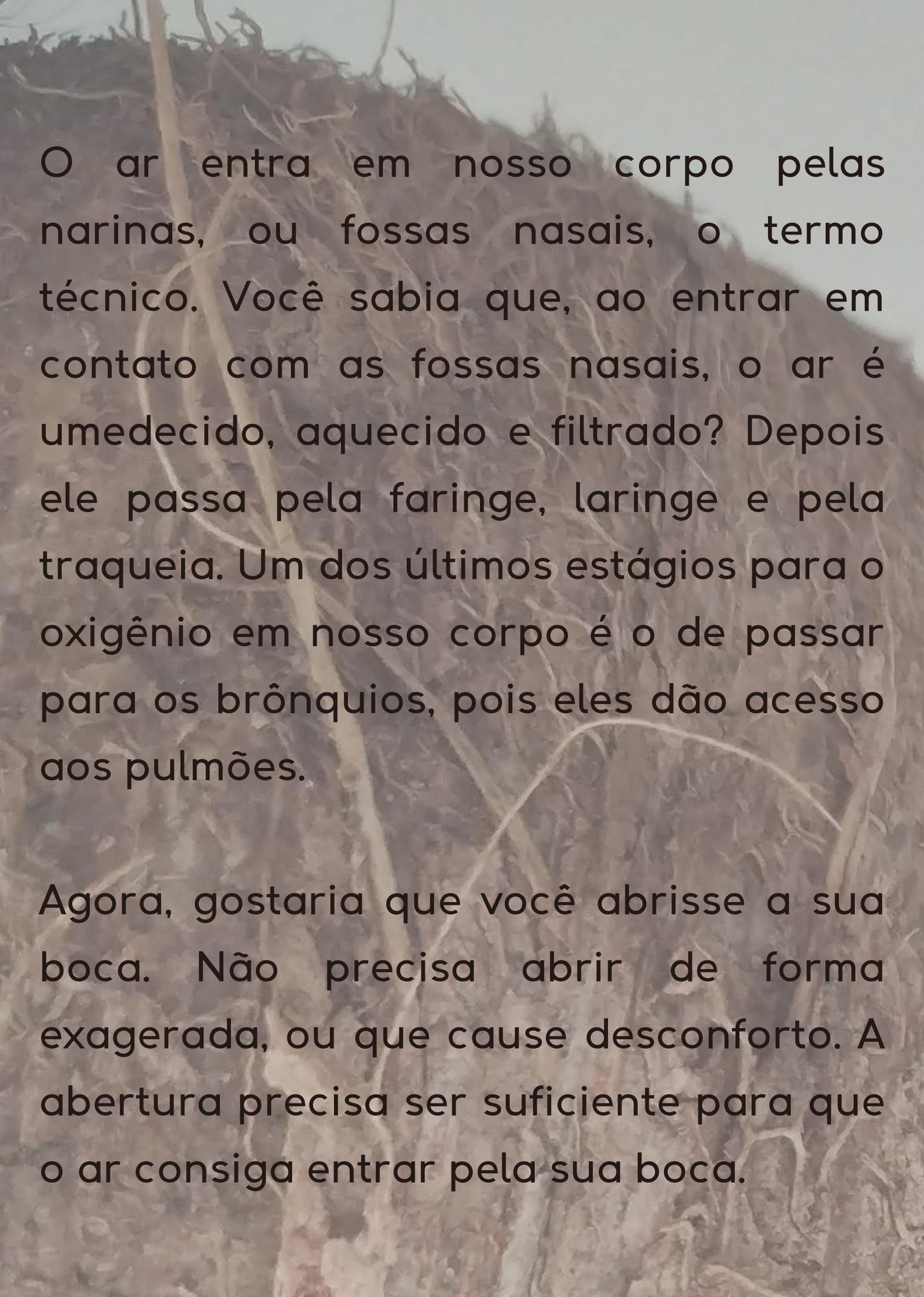
E as suas mãos, elas se movem enquanto você respira?

Caso você se sinta confortável, feche os olhos e experimente colocar o foco de sua atenção na entrada do ar pelas suas narinas e, depois, em sua saída.

O ar que você inala tem algum cheiro?

Qual é a temperatura em que ele se encontra?





O ar entra em nosso corpo pelas narinas, ou fossas nasais, o termo técnico. Você sabia que, ao entrar em contato com as fossas nasais, o ar é umedecido, aquecido e filtrado? Depois ele passa pela faringe, laringe e pela traqueia. Um dos últimos estágios para o oxigênio em nosso corpo é o de passar para os brônquios, pois eles dão acesso aos pulmões.

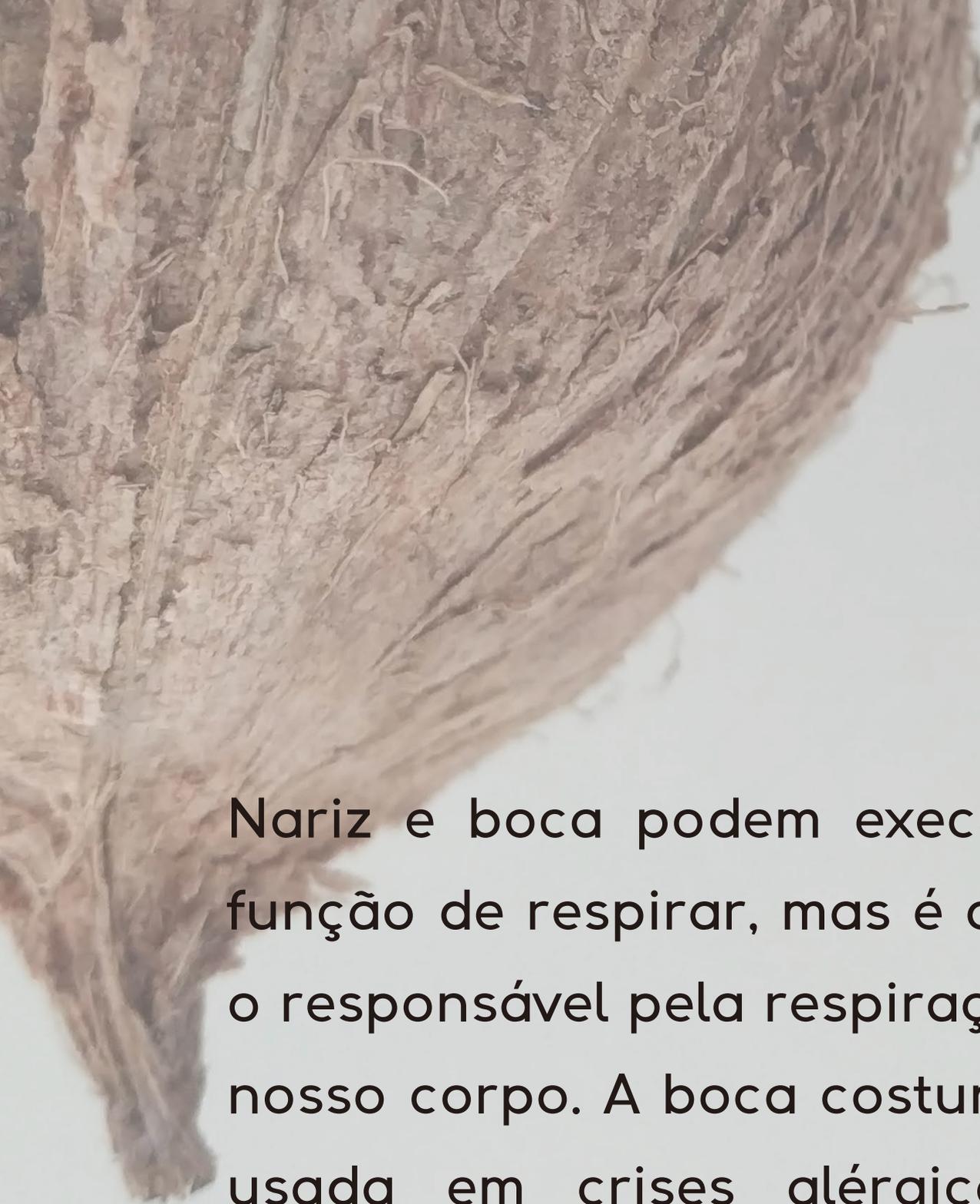
Agora, gostaria que você abra a sua boca. Não precisa abrir de forma exagerada, ou que cause desconforto. A abertura precisa ser suficiente para que o ar consiga entrar pela sua boca.

A ideia neste momento é experimentar a sensação do ar dançando pela sua boca, descendo pela sua garganta e continuando o processo, até chegar em seus pulmões.

Qual é a sensação do ar entrando pela sua boca?

E por onde ele sai?

Você pode jogar com as diferentes possibilidades de entrada e saída de ar do seu corpo pelo tempo que for interessante para ti.

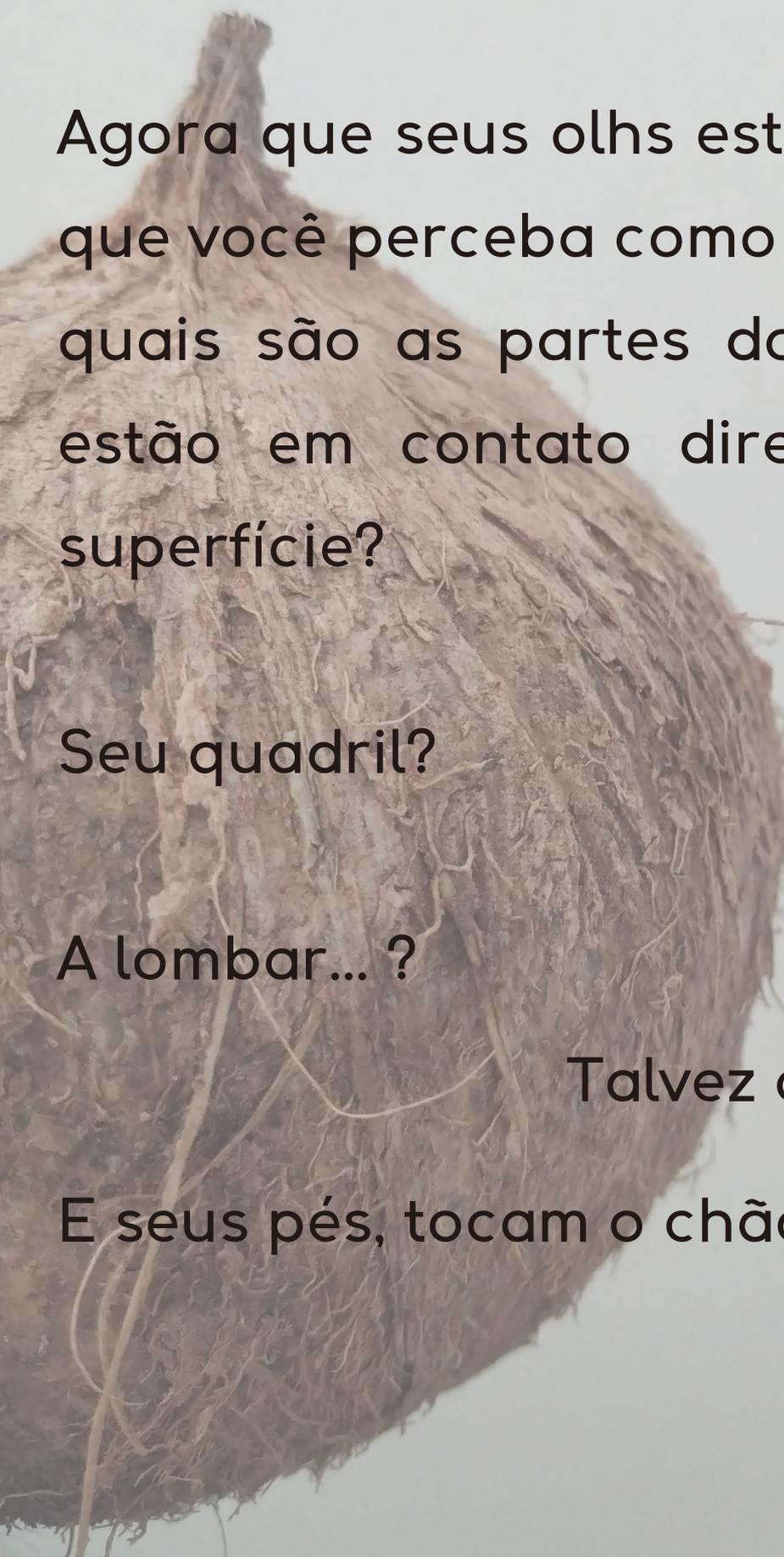


Nariz e boca podem executar a função de respirar, mas é o nariz o responsável pela respiração em nosso corpo. A boca costuma ser usada em crises alérgicas ou resfriados, quando ficamos com o nariz trancado.

Agora peço que você, gentilmente e com calma, abra seus olhos. Pode ser interessante abri-los aos poucos, permitindo que pequenos feixes de luz invadam sua visão de forma lenta e gradual.

Esse cuidado é importante para não gerar desconforto ao olhar, tendo em vista a diferença luminosa entre estar com os olhos fechados e no instante seguinte totalmente abertos. Esse é um pequeno cuidado que você pode ter com seu corpo, como se fosse um carinho que alguém faz em ti, um carinho de si para si mesma.

2 - A fruta que me convoca:  
deslocamento.



Agora que seus olhos estão abertos, peço que você perceba como está se sentindo: quais são as partes do seu corpo que estão em contato direto com alguma superfície?

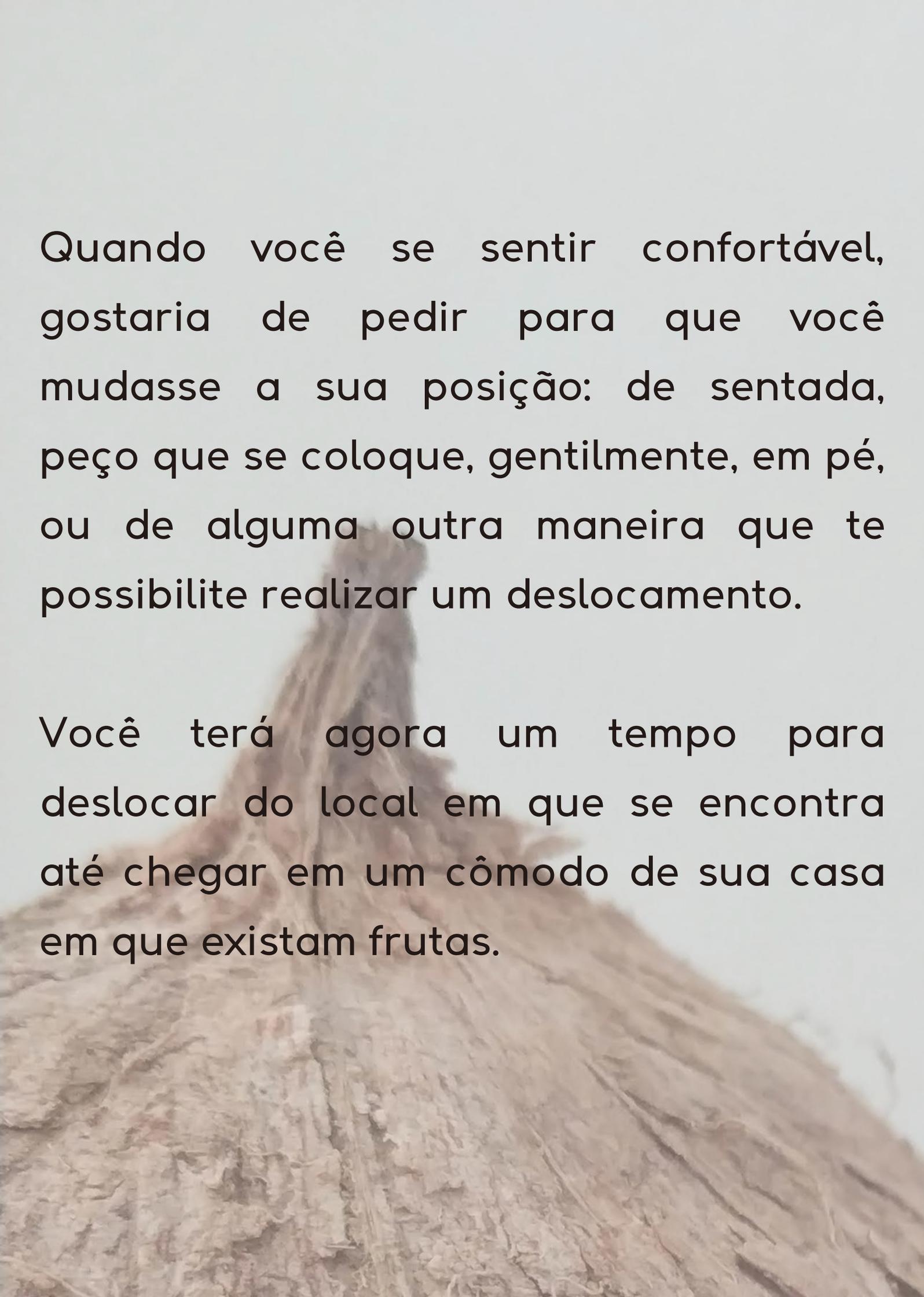
Seu quadril?

Suas nádegas?

A lombar... ?

Talvez a coluna inteira?

E seus pés, tocam o chão?



Quando você se sentir confortável, gostaria de pedir para que você mudasse a sua posição: de sentada, peço que se coloque, gentilmente, em pé, ou de alguma outra maneira que te possibilite realizar um deslocamento.

Você terá agora um tempo para deslocar do local em que se encontra até chegar em um cômodo de sua casa em que existam frutas.

Você pode realizar o deslocamento no seu tempo.

Nossa prática também tem como objetivo estimular e desenvolver a autonomia de cada pessoa. Neste momento, você pode exercitar a sua, percebendo seus anseios, desejos e limites, pois todas essas práticas dependem da sinceridade de si consigo mesma.

### 3 - Degustando e sentindo: novas experiências através de uma prática cotidiana

Qual fruta você escolheu?

E por que escolheu esta fruta especificamente?

Você sabia que a comida é capaz de despertar emoções, sentimentos e memórias?

Sabores e aromas podem ficar registrados em nossas memórias juntamente com os momentos e as pessoas com as quais compartilhamos essas experiências.

A Memória Gustativa pode ser definida como sendo as lembranças de comidas e bebidas e pode ser também comidas e bebidas que evocam lembranças. (ISHIZAKA, 2019, p. 8)

Você pode ralentar os movimentos e focar na percepção de cada pequeno detalhe. Hoje, comer esta fruta que você escolheu pode ser uma experiência diferente. Uma ação performática.

Qual é a textura da fruta? Ela pode ser lisa, rugosa, macia, dura, farinhenta, emborrachada e muitas outras coisas.

E a temperatura,

Ela está gelada?

Você pode optar por perceber estas características com as mãos, mas também pode escolher usar outra parte do corpo.

Como é tocar o lado de fora da sua bochecha com uma fruta?

E a sua barriga?

Agora vamos degustar essa fruta.

Como você vai cortá-la?

Com uma faca? Com os dentes?

Onde você vai cortá-la?

Em cima da mesa? Sobre um prato?

Direto nas mãos?

Quando você corta a fruta, ela exala algum cheiro?

Você sabia que existe um nervo específico em nossa cabeça que é ligado aos pelos de nosso nariz e é responsável pela decodificação dos odores? As células nervosas especializadas nessa decodificação chamam-se receptores olfativos.

Além disso, milhões de pequenas papilas gustativas cobrem a maior parte da superfície da língua.

Uma papila gustativa contém diversos tipos de receptores gustativos, sendo que, cada tipo detecta um dos cinco sabores básicos: doce, salgado, ácido, amargo ou saboroso (também chamado de umami, o sabor do glutamato monossódico). Estes sabores podem ser detectados em toda a língua, mas certas áreas são mais sensíveis a cada sabor. (FRIED, 2020)

Você sabia que a doçura é mais facilmente identificada pela ponta da língua? E as sensações amargas são facilmente detectadas no terço posterior da língua. (idem)

Voltando à sua fruta de hoje, gostaria de saber: Onde você vai comê-la?

Será que você gostaria de organizar seu espaço para a degustação?

Caso você queira, convido-te a escolher um local no qual você não costuma experimentar alimentos, um local em que você pode usar costumeiramente apenas como passagem.

Como seria comer uma fruta no corredor?

Te convido também a experimentar as quantidades:

Como é colocar um pedaço muito pequeno?

E a quantidade que habitualmente você coloca?

Como sua respiração fica enquanto você se auto observa comendo?

Preencha a sua boca com a fruta. É possível?

E quais são as velocidades de mastigação?

Quando eu era criança, cresci ouvindo que deveria mastigar 32 vezes cada garfada ou pedaço de alimento que colocasse na boca. Era para ficar bonita e facilitar o momento de digestão. Não consegui realizar nenhuma refeição completa com as 32 mastigadas.

E você, já contou quantas vezes mastiga?

Nosso experimento vai encerrando por aqui.

Sugiro que você tome um tempo para imaginar o que acontece com essa fruta depois que ela entra pela sua boca. Ela aparentemente some, mas ela continua existindo.

Se quiser, pode contar a narrativa para alguém. Se quiser, pode contar para si mesma.

Te convido a prestar atenção nos odores e sabores que estarão entrando em contato com o seu corpo em diferentes momentos do dia.

Além disso, você já pensou qual é o caminho que essa fruta fez até chegar na sua casa e estar agora dentro de ti?

Agradeço a tua participação nesta prática. Foi um prazer re-conhecer uma fruta contigo. Até a próxima!

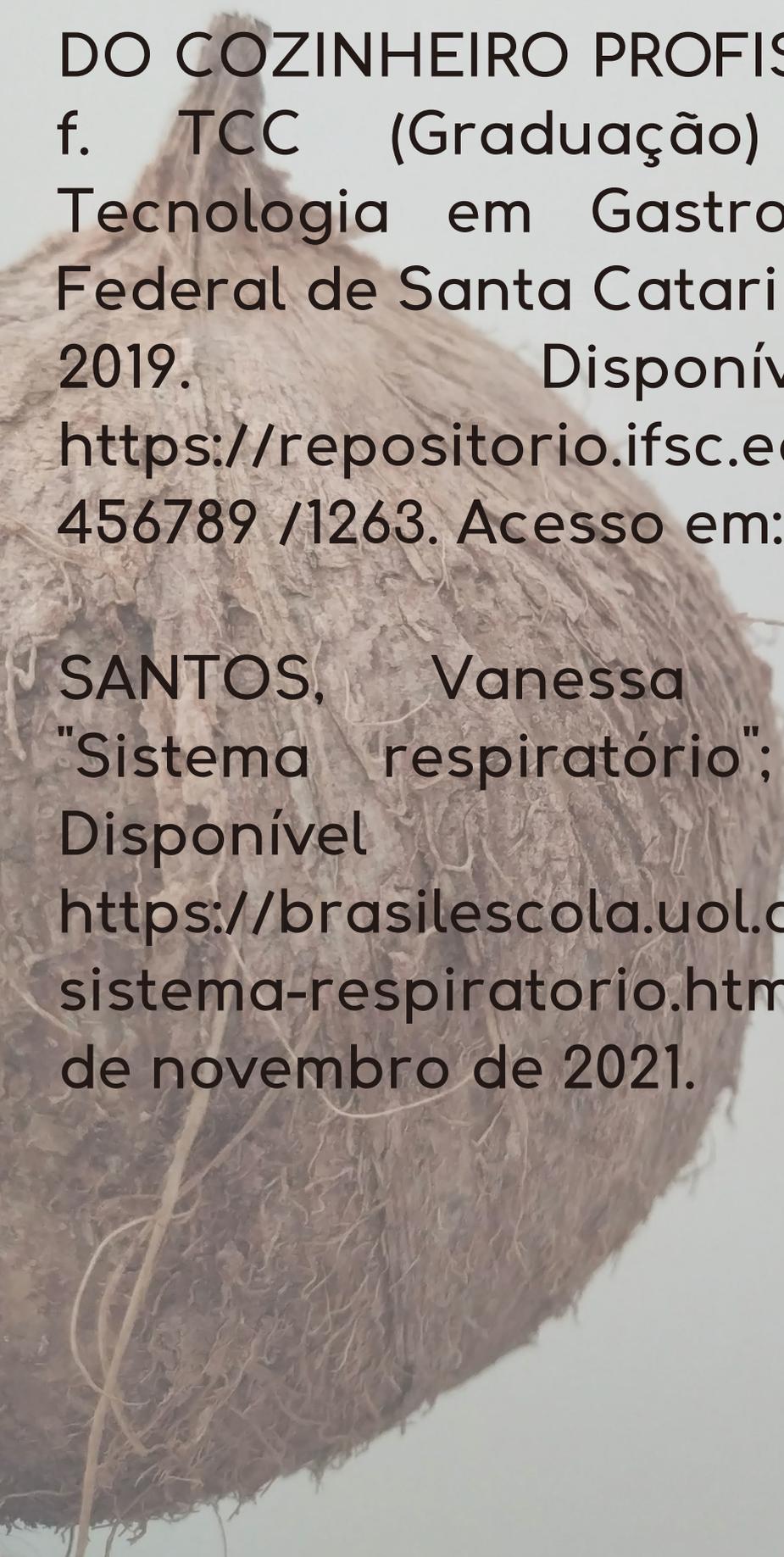
Essa proposta integra as Oficinas de Teatro desenvolvidas pelo Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: práticas cênicas e acessibilidade (CNPq/UFSM), contando com o apoio do Observatório de Direitos Humanos (ODH), do Fundo de Incentivo à Extensão da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Santa Maria (FIEX-CAL/PRE/UFSM) e do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC-AF/CNPq.

Novembro 2021.

## Referências Bibliográficas

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.

FRIED, Marvin P. Considerações gerais sobre distúrbios do olfato e do paladar. 2020. Manual MSD - Versão Saúde para a Família. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-do-ouvido,-nariz-e-garganta/sintomas-de-dist%C3%BArbios-do-nariz-e-da-garganta/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-dist%C3%BArbios-do-olfato-e-do-paladar>. Acesso em: 23 nov. 2021.



ISHIZAKA, Marcio Lucena. A INFLUÊNCIA DA MEMÓRIA GUSTATIVA NA FORMAÇÃO DO COZINHEIRO PROFISSIONAL. 2019. 25 f. TCC (Graduação) - Curso de Tecnologia em Gastronomia, Instituto Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/handle/123456789/1263>. Acesso em: 23 nov. 2021.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Sistema respiratório"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-respiratorio.htm>. Acesso em 24 de novembro de 2021.