

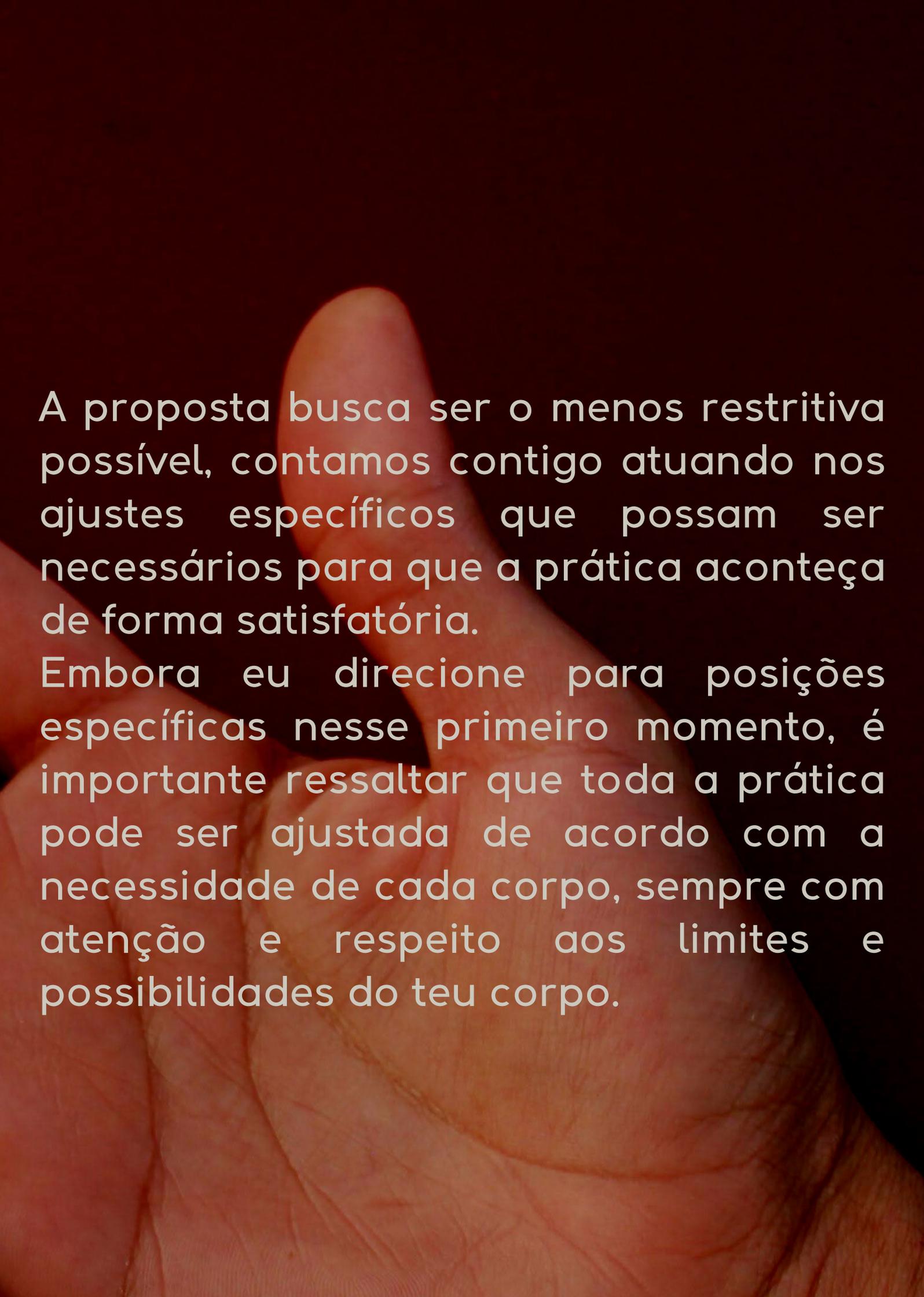
**TEATRO  
FLEXÍVEL**

Cápsula Performática  
**Mãos que criam**

Filipe Cardoso  
Flavia Grützmacher  
Marcia Berselli

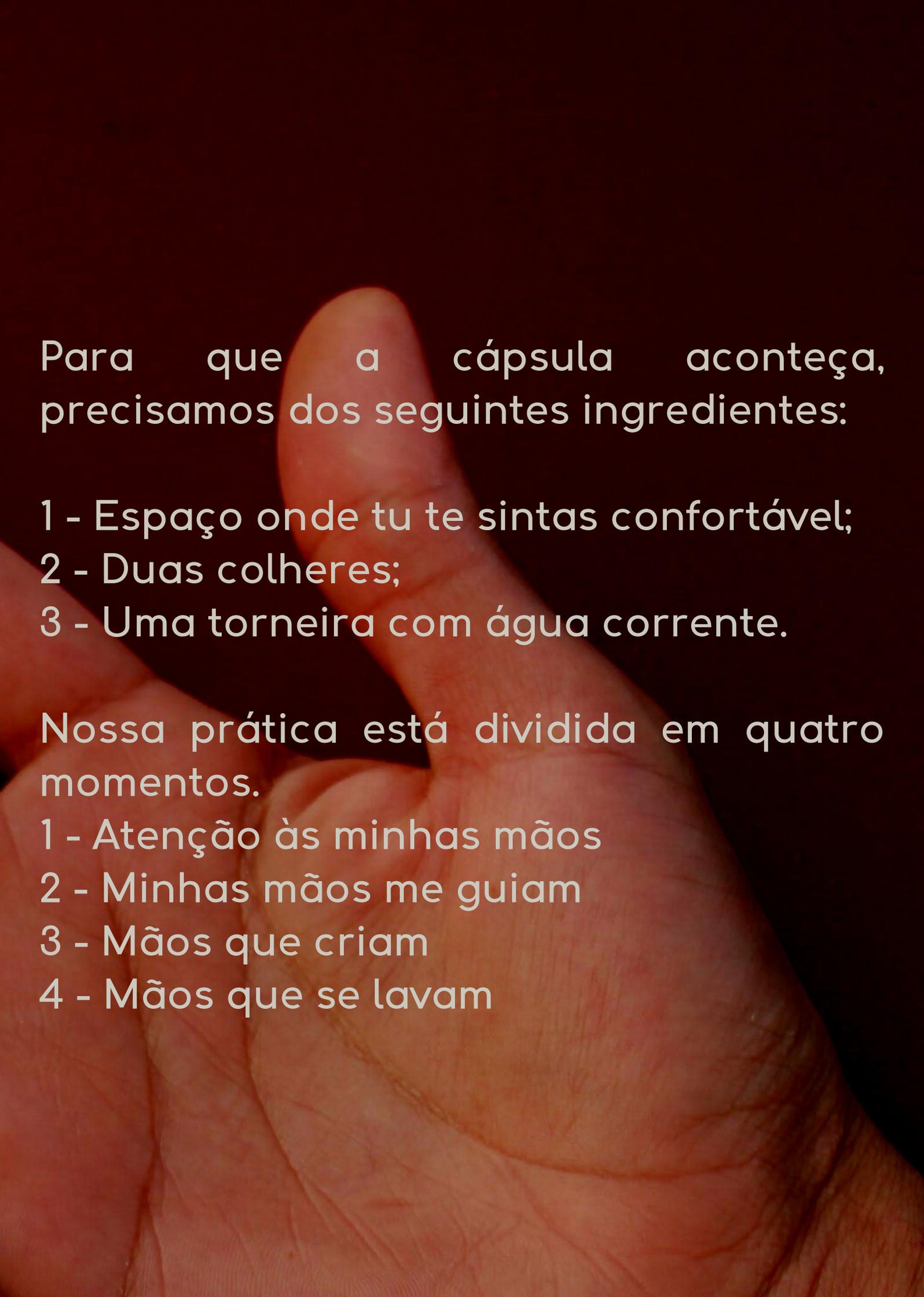
## Apresentação

Antes de iniciarmos nossa prática, gostaria de informar que nesse primeiro momento nossa prática 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. Bem, 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.

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.



Para que a cápsula aconteça,  
precisamos dos seguintes ingredientes:

- 1 - Espaço onde tu te sintas confortável;
- 2 - Duas colheres;
- 3 - Uma torneira com água corrente.

Nossa prática está dividida em quatro momentos.

- 1 - Atenção às minhas mãos
- 2 - Minhas mãos me guiam
- 3 - Mãos que criam
- 4 - Mãos que se lavam

## 1 - Atenção às minhas mãos

Nesse primeiro momento, pedirei gentilmente, para que tu fiques em pé. Embora tu possas escolher uma outra posição para ficar. Te acomoda, confortavelmente.

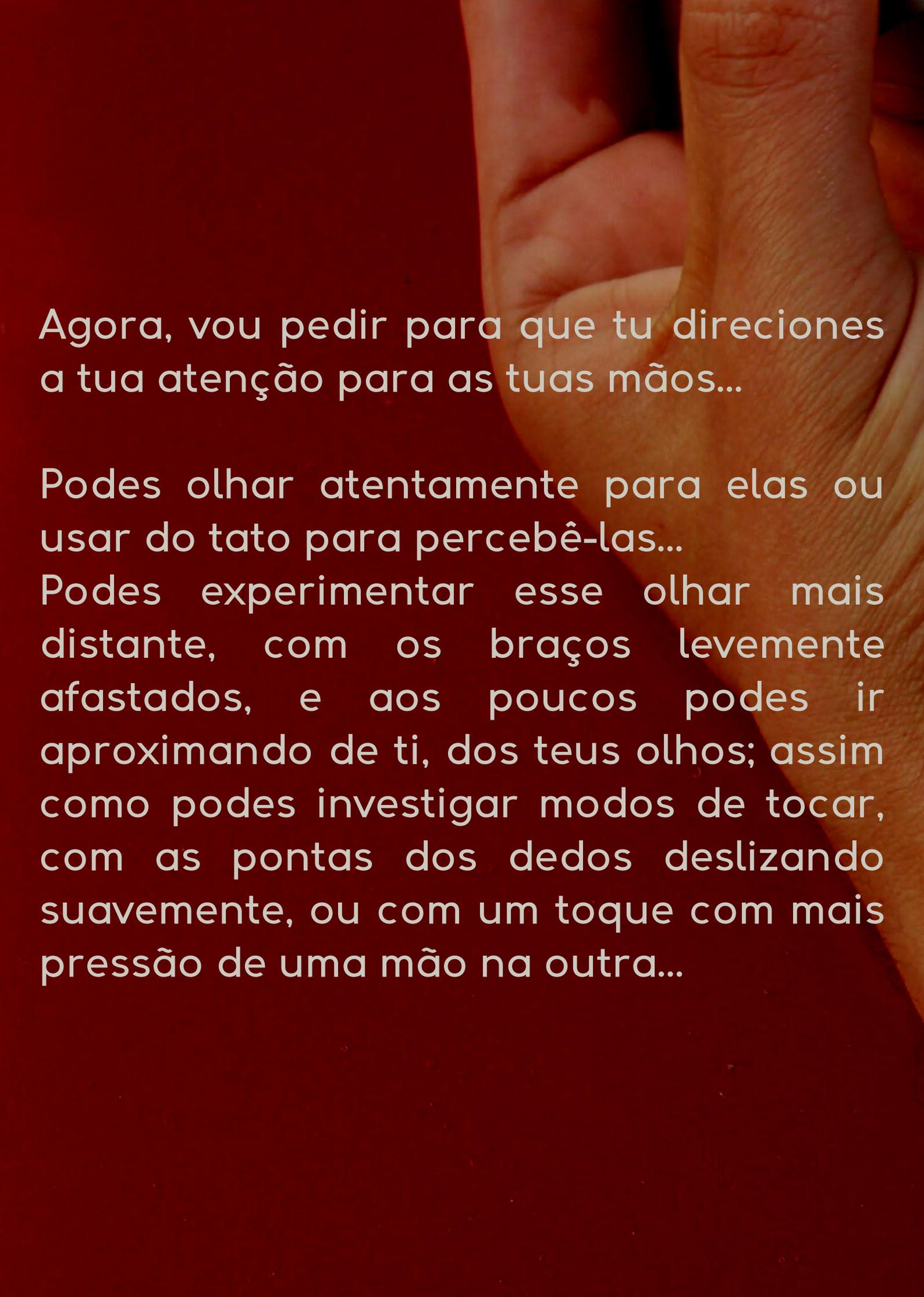
Feito isto, vou pedir para que tu relaxe, inspire e expire...

Agora, vou pedir para que tu estique teus braços em uma posição que tu consigas observar tuas mãos...

Se for possível, deixa teus braços na horizontal e inclina as tuas mãos para cima...

Não precisa ser esticado, rígido.

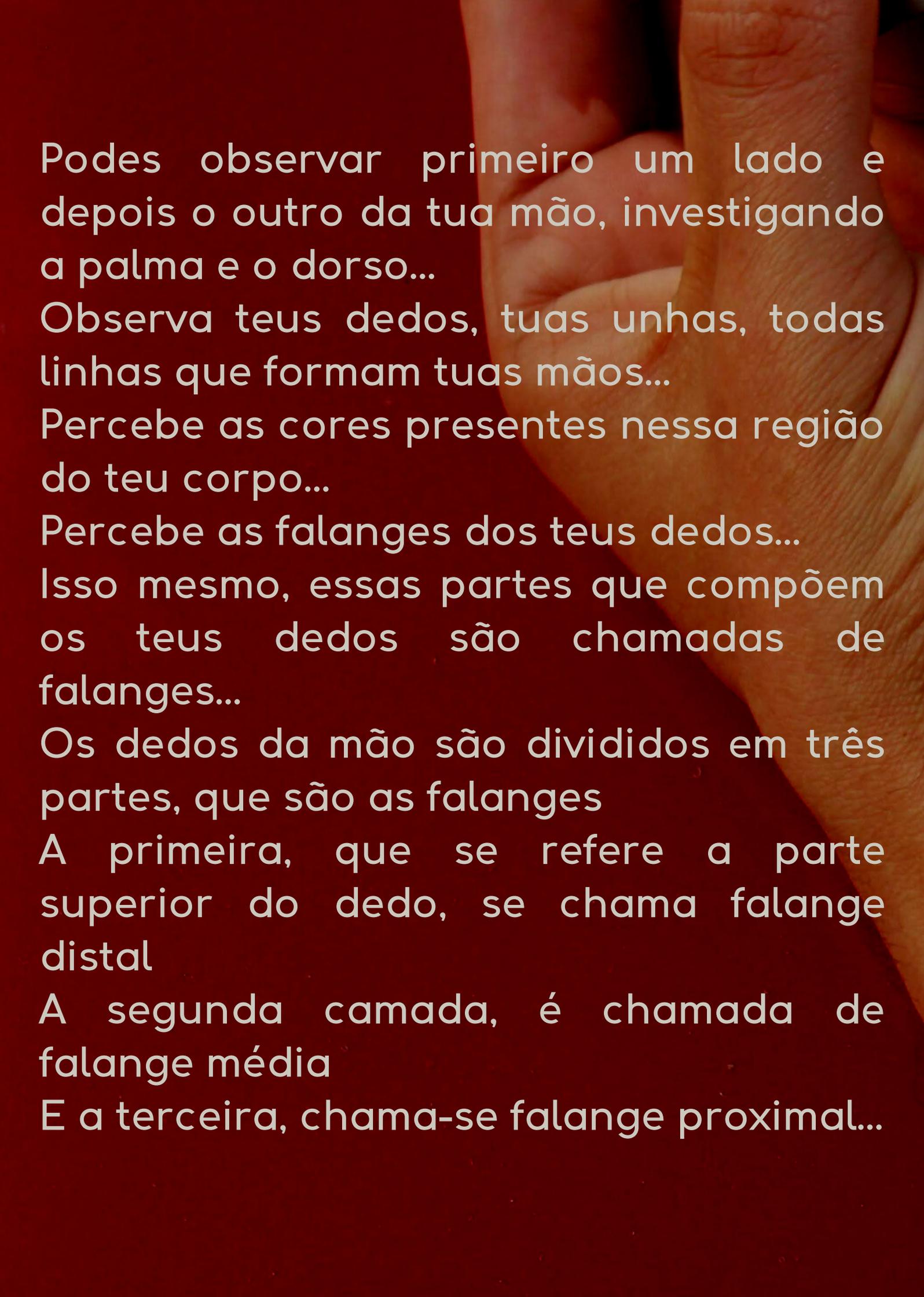
A ideia é que teus braços e tuas mãos fiquem em uma posição confortável, respeitando teus limites e possibilidades



Agora, vou pedir para que tu direciones a tua atenção para as tuas mãos...

Podes olhar atentamente para elas ou usar do tato para percebê-las...

Podes experimentar esse olhar mais distante, com os braços levemente afastados, e aos poucos podes ir aproximando de ti, dos teus olhos; assim como podes investigar modos de tocar, com as pontas dos dedos deslizando suavemente, ou com um toque com mais pressão de uma mão na outra...



Podes observar primeiro um lado e depois o outro da tua mão, investigando a palma e o dorso...

Observa teus dedos, tuas unhas, todas linhas que formam tuas mãos...

Percebe as cores presentes nessa região do teu corpo...

Percebe as falanges dos teus dedos...

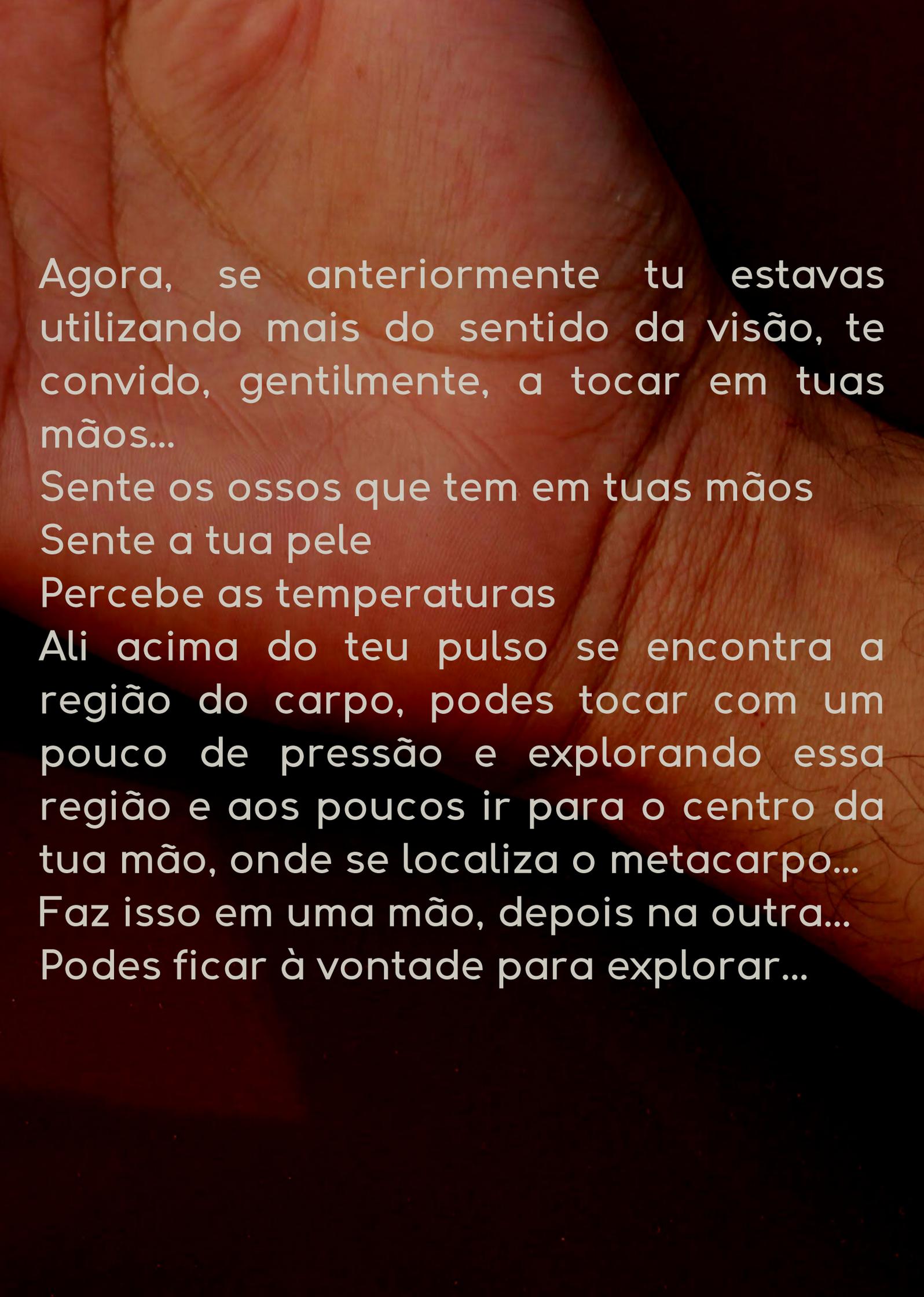
Isso mesmo, essas partes que compõem os teus dedos são chamadas de falanges...

Os dedos da mão são divididos em três partes, que são as falanges

A primeira, que se refere a parte superior do dedo, se chama falange distal

A segunda camada, é chamada de falange média

E a terceira, chama-se falange proximal...

A close-up photograph of a human hand, showing the skin texture and lines. The hand is positioned diagonally across the frame, with the fingers pointing towards the top right. The background is dark, making the skin tones stand out. The text is overlaid on the hand in a white, sans-serif font.

Agora, se anteriormente tu estavas utilizando mais do sentido da visão, te convido, gentilmente, a tocar em tuas mãos...

Sente os ossos que tem em tuas mãos

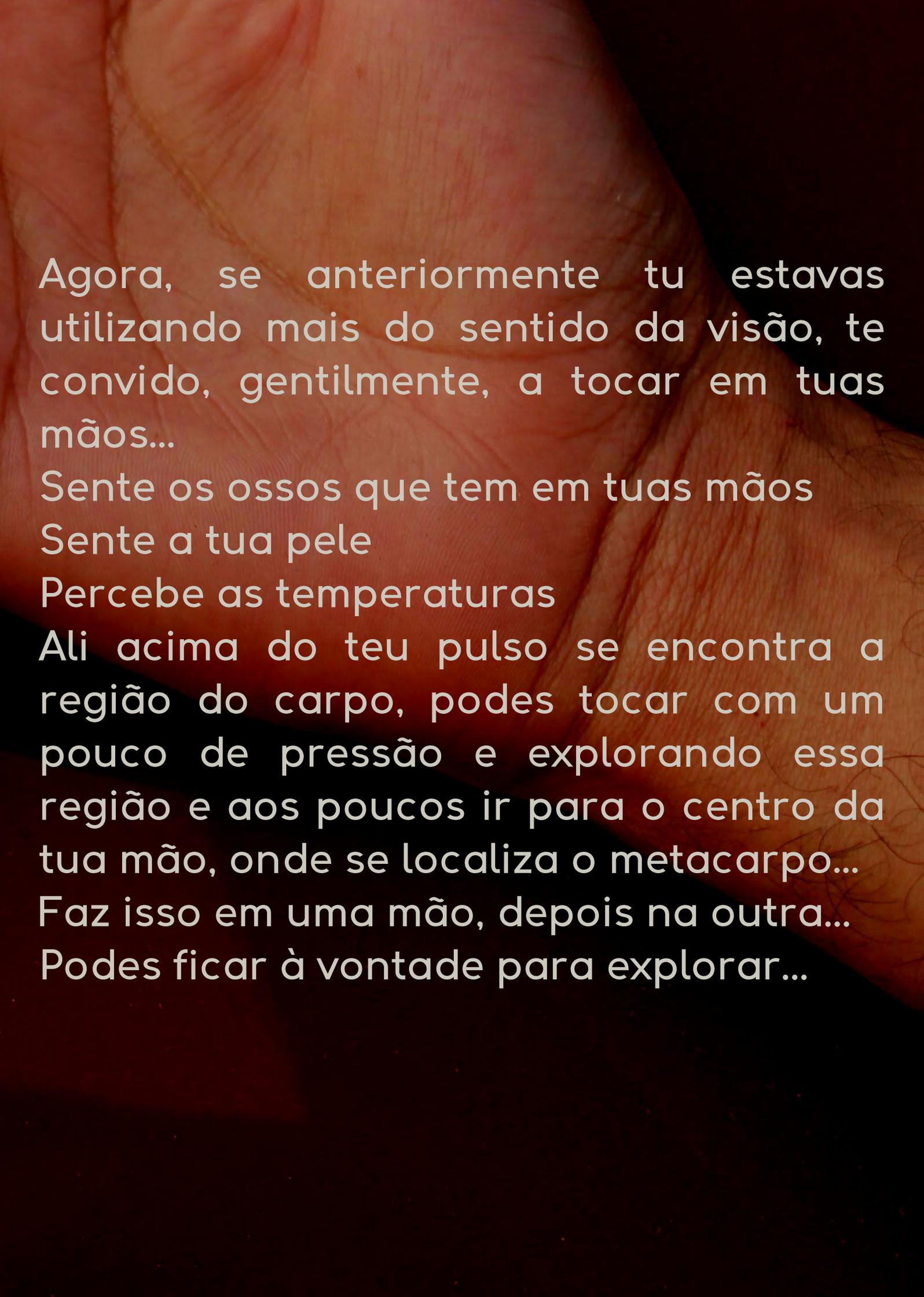
Sente a tua pele

Percebe as temperaturas

Ali acima do teu pulso se encontra a região do carpo, podes tocar com um pouco de pressão e explorando essa região e aos poucos ir para o centro da tua mão, onde se localiza o metacarpo...

Faz isso em uma mão, depois na outra...

Podes ficar à vontade para explorar..

A close-up photograph of a human hand, showing the skin texture and lines. The hand is positioned diagonally across the frame, with the fingers pointing towards the top right. The background is dark, making the skin tones stand out. The text is overlaid on the hand in a white, sans-serif font.

Agora, se anteriormente tu estavas utilizando mais do sentido da visão, te convido, gentilmente, a tocar em tuas mãos...

Sente os ossos que tem em tuas mãos

Sente a tua pele

Percebe as temperaturas

Ali acima do teu pulso se encontra a região do carpo, podes tocar com um pouco de pressão e explorando essa região e aos poucos ir para o centro da tua mão, onde se localiza o metacarpo...

Faz isso em uma mão, depois na outra...

Podes ficar à vontade para explorar..

## 2 - Minhas mãos me guiam

Agora que tu fez essa exploração, te convido a deixar que tuas mãos te guiem...

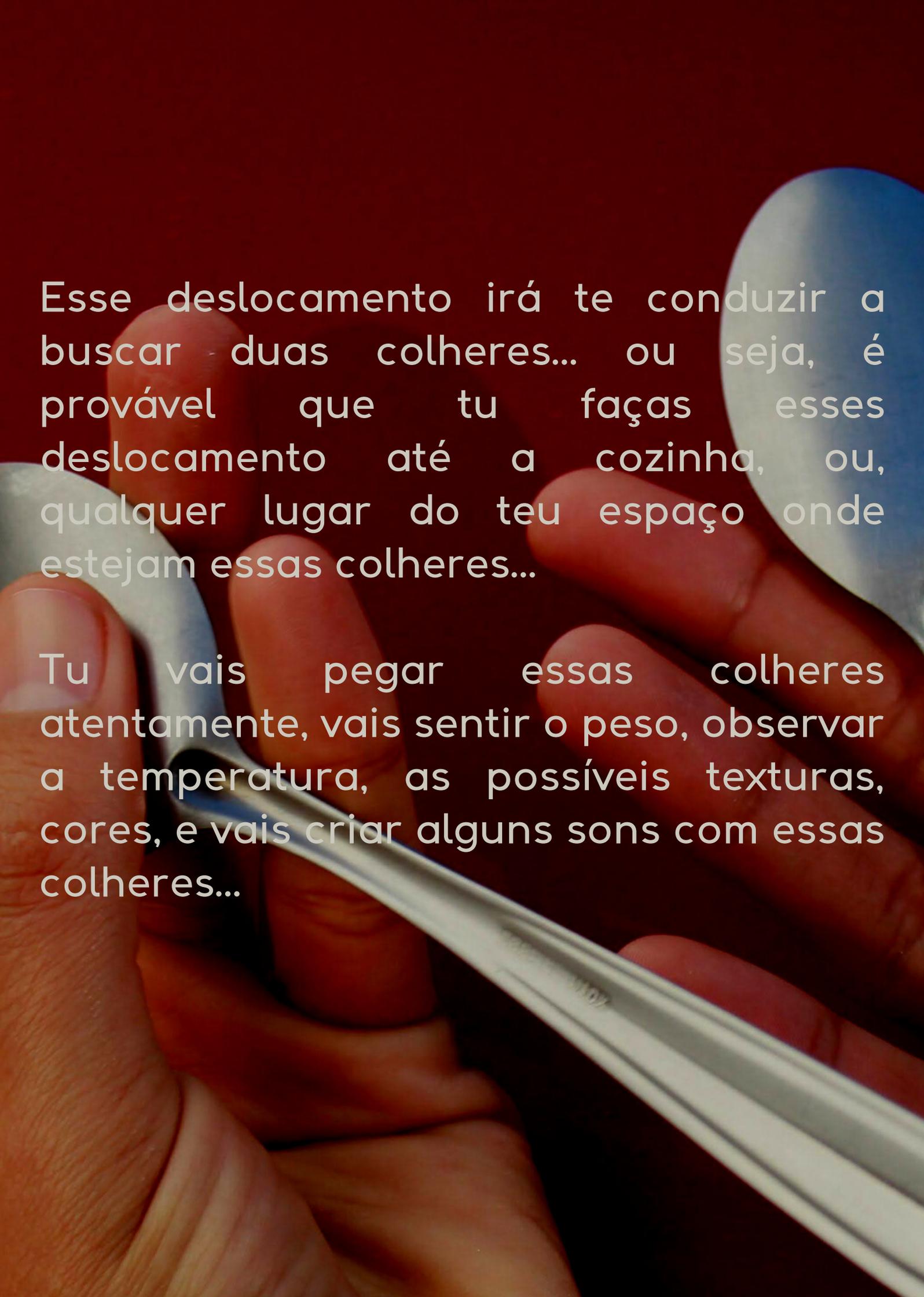
Tu vais fazer um deslocamento onde tuas mãos estarão sempre à frente...

Sabe aquela imagem que temos da infância de uma múmia onde suas mãos estão erguidas e a direcionam em seu caminhar?

É quase assim, a grande diferença é que tu sabes que tuas mãos estão te guiando, tu vais percebê-las e permitir ser guiada ou guiado por elas, atenta e atento, consciente dos movimentos executados pelas tuas mãos...

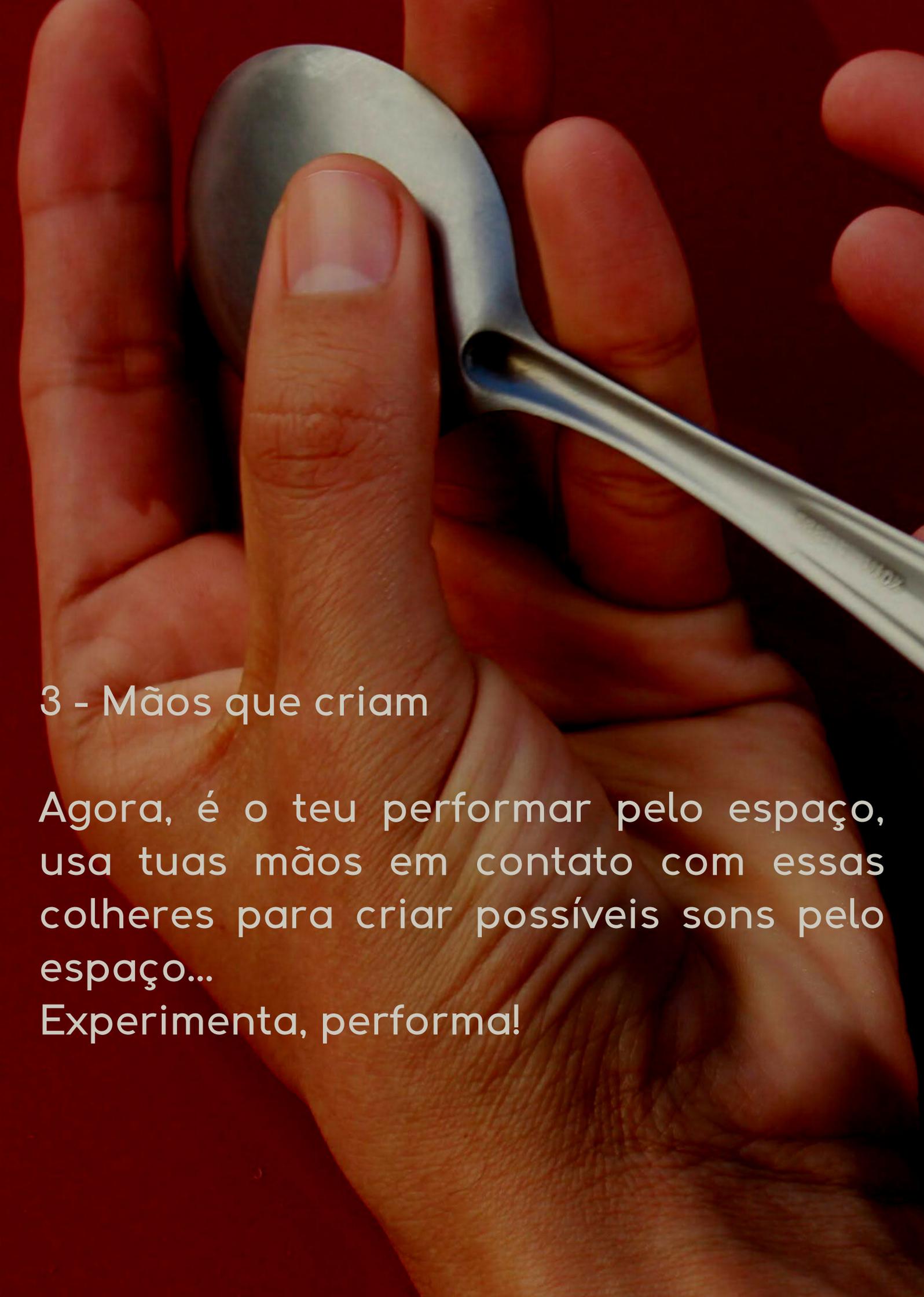
Podes explorar várias movimentações com as tuas mãos...

O deslocamento pode ser lento ou um pouco mais rápido, puedes também variar as velocidades



Esse deslocamento irá te conduzir a buscar duas colheres... ou seja, é provável que tu faças esses deslocamento até a cozinha, ou, qualquer lugar do teu espaço onde estejam essas colheres...

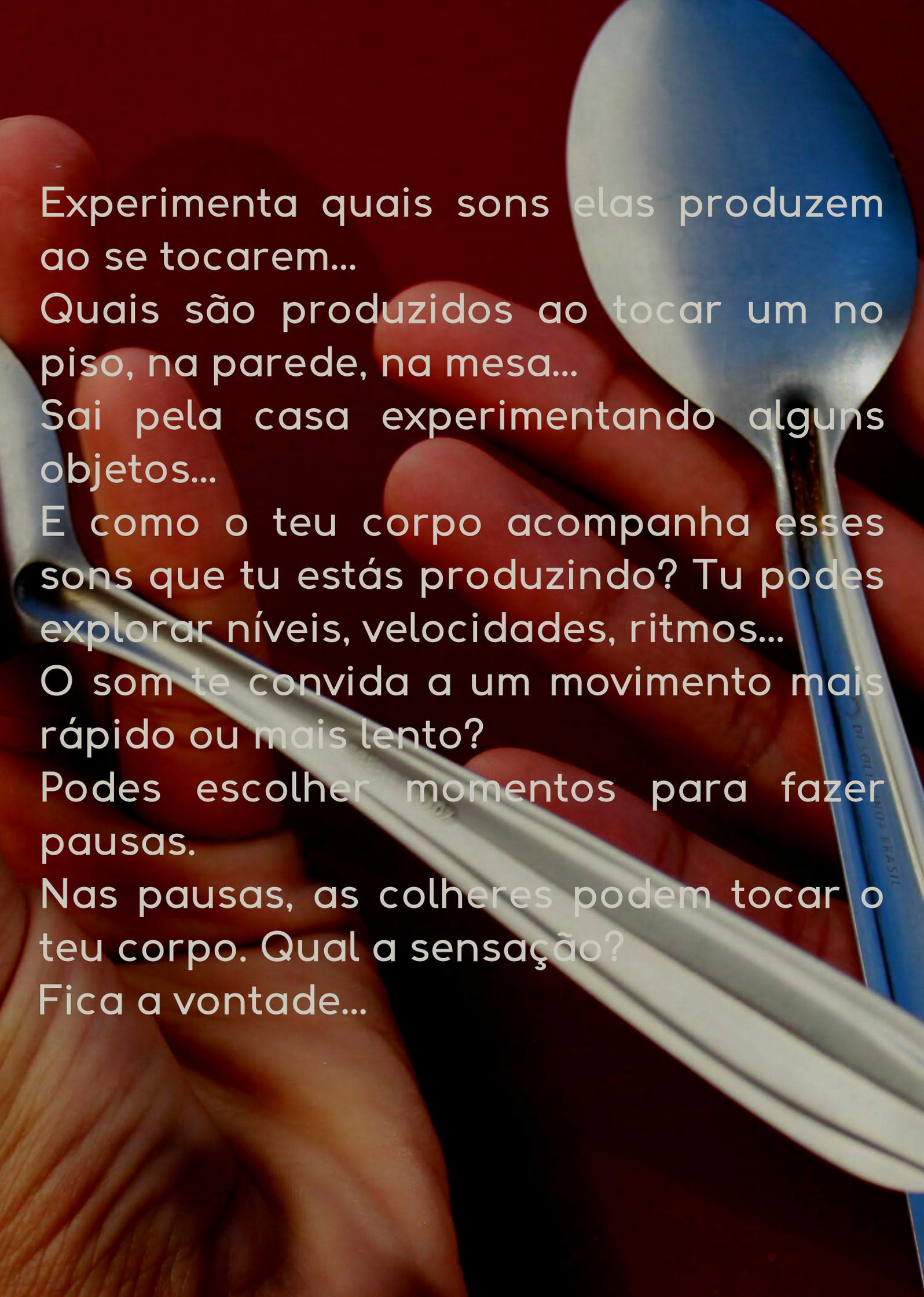
Tu vais pegar essas colheres atentamente, vais sentir o peso, observar a temperatura, as possíveis texturas, cores, e vais criar alguns sons com essas colheres...



### 3 - Mãos que criam

Agora, é o teu performar pelo espaço, usa tuas mãos em contato com essas colheres para criar possíveis sons pelo espaço...

Experimenta, performa!



Experimenta quais sons elas produzem  
ao se tocarem...

Quais são produzidos ao tocar um no  
piso, na parede, na mesa...

Sai pela casa experimentando alguns  
objetos...

E como o teu corpo acompanha esses  
sons que tu estás produzindo? Tu podes  
explorar níveis, velocidades, ritmos...

O som te convida a um movimento mais  
rápido ou mais lento?

Podes escolher momentos para fazer  
pausas.

Nas pausas, as colheres podem tocar o  
teu corpo. Qual a sensação?

Fica a vontade...

#### 4 - Mãos que se lavam

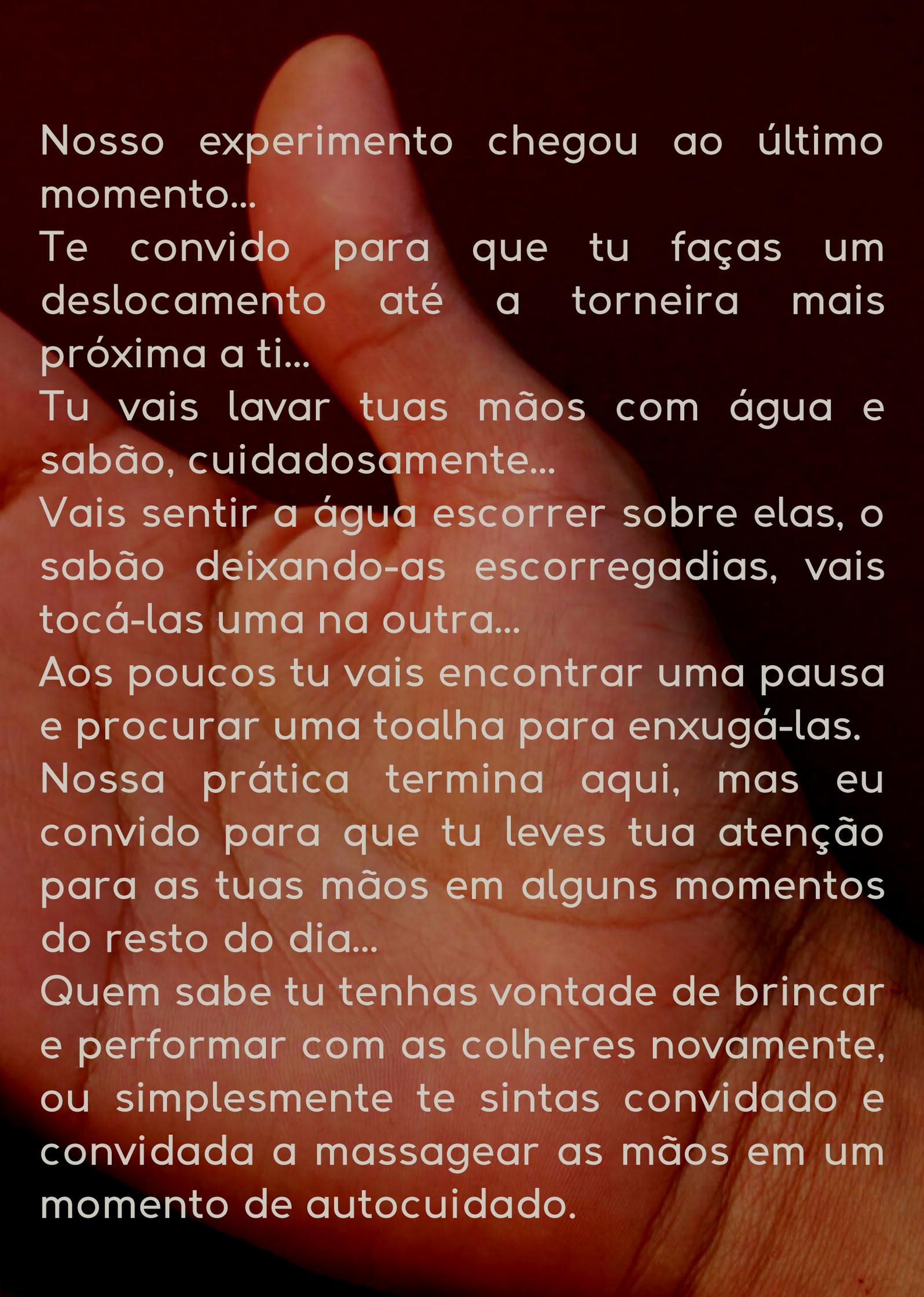
Agora, te convido, aos poucos, a encontrar uma aparente pausa...

Podes deixar as colheres de lado agora.

Sente como estão tuas mãos, as vibrações que nelas ficaram...

Podes repousar as mãos no teu colo caso tu estejas sentado ou sentada, ou deixar que elas pendam em direção ao chão se estiveres em pé com os braços ao longo do corpo nas laterais...

Inspira e expira...



Nosso experimento chegou ao último momento...

Te convido para que tu faças um deslocamento até a torneira mais próxima a ti...

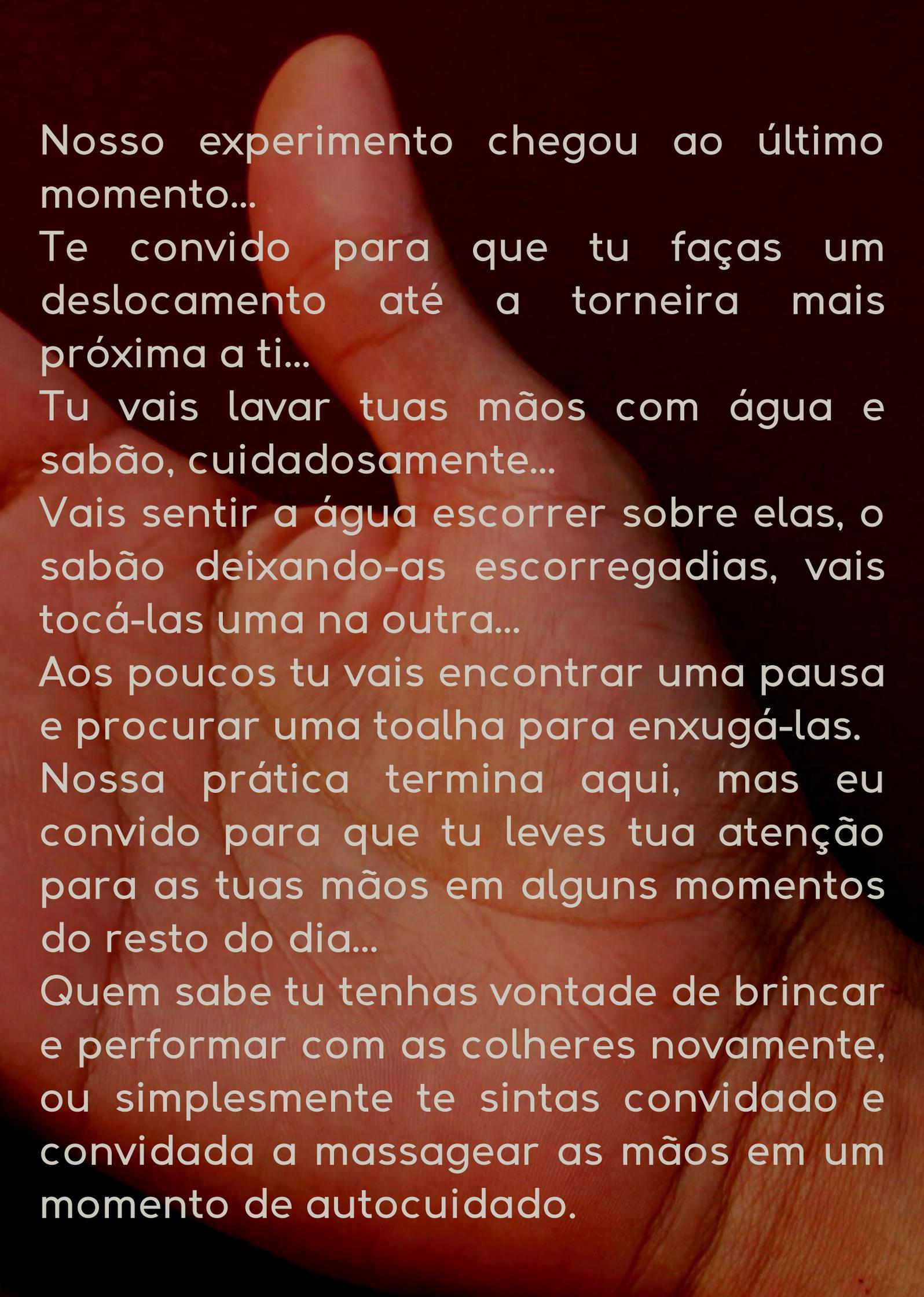
Tu vais lavar tuas mãos com água e sabão, cuidadosamente...

Vais sentir a água escorrer sobre elas, o sabão deixando-as escorregadias, vais tocá-las uma na outra...

Aos poucos tu vais encontrar uma pausa e procurar uma toalha para enxugá-las.

Nossa prática termina aqui, mas eu convido para que tu leves tua atenção para as tuas mãos em alguns momentos do resto do dia...

Quem sabe tu tenhas vontade de brincar e performar com as colheres novamente, ou simplesmente te sintas convidado e convidada a massagear as mãos em um momento de autocuidado.



Nosso experimento chegou ao último momento...

Te convido para que tu faças um deslocamento até a torneira mais próxima a ti...

Tu vais lavar tuas mãos com água e sabão, cuidadosamente...

Vais sentir a água escorrer sobre elas, o sabão deixando-as escorregadias, vais tocá-las uma na outra...

Aos poucos tu vais encontrar uma pausa e procurar uma toalha para enxugá-las.

Nossa prática termina aqui, mas eu convido para que tu leves tua atenção para as tuas mãos em alguns momentos do resto do dia...

Quem sabe tu tenhas vontade de brincar e performar com as colheres novamente, ou simplesmente te sintas convidado e convidada a massagear as mãos em um momento de autocuidado.

Agradeço a tua participação nesta prática, foi um prazer reconhecer as nossas mãos contigo. 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 (FLEX-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.

Outubro 2021

## Referências Bibliográficas

ALICE, Tania. Performances – 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.