

TEATRO FLEXÍVEL

Nos movimentos da automassagem

A nossa proposta busca ser o menos restritiva possível, então conto contigo atuando nos ajustes específicos que possam ser necessários para que a prática aconteça de forma satisfatória.

Nesse primeiro momento, vou te convidar a ficar em uma posição que seja bem confortável para ti, pode ser deitado ou deitada.

Como tu preferir.

Vai te acomodando. Faz os devidos ajustes.

E pausa.

Percebe a respiração do teu corpo.

Inspira e expira. Percebe o ritmo da tua respiração.

Se for possível, nesse momento, te convido a fechar os olhos.

Então, tu vais perceber todo teu corpo.

Como se tu fizesse um raio x, desde os pés até a cabeça.

Vai te percebendo.

(Tempo)

Então, nesse momento te convido a espreguiçar.

Vai expandindo teu corpo no espaço.

Vai percebendo as extremidades do teu corpo.

Te percebe em relação ao espaço.

Percebe as pontas dos teus dedos dos pés, das mãos, a tua cabeça.

E agora, tu vais escolher uma parte do teu corpo que seja na região inferior, pode ser os pés, a panturrilha, a perna, o joelho, a coxa...

Podes ficar à vontade para massagear.

(Tempo)

Agora, tu vais dar mais atenção aos movimentos que tu realizas ao te tocar.

Lentamente, tu vais perceber o peso que tu colocas na tua automassagem.

Percebe teu tato sendo explorado.

(Tempo)

Vai encontrando uma pausa.

Respira.

E agora eu te convido a retomar os movimentos que tu desenvolveu enquanto automassagem.

Só que dessa vez, tu vais realizar esse movimento pelo espaço.

Se tu estiveres sentada te convido a se levantar e se deslocar pelo espaço.

É como se tu tentasse tocar o ar com os teus movimentos que tu criou na automassagem.

Te permite imaginar.

Como se fosse uma dança.

Esse é o momento de experimentar novas possibilidades de perceber o espaço em que tu te encontras.

Te permite sentir os ares ao teu redor.

Se sentir a necessidade de tocar nas coisas pelo espaço que tu te encontras, fica à vontade.

(Tempo).

Se tu estiveres em pé, te convido, aos poucos, a sentar.

Agora, tu vais usar esses movimentos para massagear a região do teu ombro.

Podes começar pela região acima da tua escápula, que é onde tem um músculo que se chama trapézio, e tu podes massageá-lo.

Podes subir para a região do pescoço.

E aos poucos tu vais deslocando tua massagem para região dos ombros, gentilmente.

Sente se tem alguma tensão, e vai massageando.

Agora, te convido a realizar essa automassagem também nos teus braços.

E aos poucos, para finalizar, te convido a conduzir esse movimento para um auto-abraço.

E quem sabe no decorrer do teu dia tu não consegues retomar para uma pequena automassagem, em uma parte que tu não explorou nessa prática.

Nossa proposta de hoje vai chegando ao fim.

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 - Ações Afirmativas - PIBIC-AF/CNPq.

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.

CARDOSO, Filipe; GRÜTZMACHER, Flavia; BERSELLI, Marcia; [org.]. **Caderno**

somático II [recurso eletrônico]: Cápsulas Performáticas Santa Maria, RS : UFSM, CAL, Departamento de Artes Cênicas, Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: Práticas Cênicas e Acessibilidade, 2022. 1 e-book : il.