

**TEATRO
FLEXÍVEL**

Cápsula Performática

Na fresta do sol, danço

Filipe Cardoso
Flavia Grützmacher
Marcia Berselli

Oi, gente, bom dia!

Esta cápsula é ótima para começar bem o dia, mas você também pode realizá-la quando quiser, independente do turno.

Então, com alegria (e um pouco exaustas) chegamos ao nosso penúltimo encontro deste semestre.

A cápsula dessa semana se chama:

Na fresta do sol, danço.

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. Lembra também que tu podes pausar o áudio a qualquer momento.

Então, nesse primeiro momento, te convido a ficar em pé e a abrir bem os braços, como quem está se espreguiçando.

Neste movimento, tu vais perceber quais esforços teu corpo está estimulando.

Te convido a expandir teus braços em direção ao teto.

Podes movimentar para direita e para esquerda.

Percebe também se teus pés exercem impulsos que te mobilizam para cima. Ou, mesmo, como teus pés tocam o chão. Te convido também a movimentar as partes inferiores. Os pés, os joelhos, as pernas...

Podes experimentar algumas vezes.
(Tempo)

E aos poucos, vai encontrando uma aparente pausa.

Agora, te convido a perceber como está o teu corpo.

Percebe vibrações nele?

Atenta tua inspiração e tua expiração.

Não precisa alterar o ritmo, apenas percebe.

(Tempo)

E agora sim, te convido a fechar os olhos e inspirar profundamente, após, expira deixando teus ombros relaxarem.

Experimenta umas duas vezes.

Agora, te convido a abrir os olhos novamente, e aos poucos, ir observando o local em que tu te encontra.

Percebe o piso, as paredes, os objetos, móveis...

E agora, te convido a perceber em quais lugares da tua casa tem raios de sol entrando.

Vou te convidar a procurar pela casa um espaço onde o sol apareça.

Nessa busca por esse espaço, vai percebendo particularidades que, em decorrência do dia a dia corrido, talvez passem despercebidas para ti.

Atenta teu deslocar, percebe o ritmo do teu corpo.

Agora sim, quando chegar nesse lugar que tenha sol, te convido a brincar...

Colocas partes do teu corpo no sol e deixa outras partes de fora.

Podes experimentar colocar uma perna por exemplo e perceber essa perna.

Após, podes experimentar colocar um braço também.

Percebe se muda a temperatura.

A coloração da tua pele.

E aos poucos vai criando uma pequena dança com partes do corpo que ora tocam e ora não tocam o sol.

Nessa dança tu vais voltar a abrir os braços, perceber tua respiração e se quiseres cantar alguma música que tu achas que convém, fica à vontade.

Aos poucos vai encontrando uma aparente pausa.

Respira.

Lembra de como estava teu corpo quando começamos a prática?

Após o fim desse áudio, tu também podes te deslocar até a tua cozinha para beber um copo com água, percebendo teu toque na garrafa, no copo e em como teu corpo recebe esse líquido.

Podes ainda dançar em outros momentos do dia sob a luz do sol.

Estamos chegando ao final da nossa proposta e eu gostaria de te agradecer por ter participado desse momento conosco.

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 - Ações Afirmativas - PIBIC-AF/CNPq.