

## TEATRO FLEXÍVEL

### CARDÁPIO SOMÁTICO 06 (Amanda) – CORPOCEANO

- *Senti mesmo como se tivesse perdido meu corpo, dom Juan.*
- *E perdeu.*
- *Quer dizer, eu não tinha mesmo corpo?*
- *O que é que você acha?*
- *Bem, não sei. Só posso dizer-lhe o que eu sentia.*
- *É só isso que existe, na realidade... o que você sentia. (Carlos Castaneda – A Erva do Diabo)*

#### 1. A ONDA QUE SE PROPAGA NO AR

Vou pedir para que, se for confortável para ti, que tu te sentes em uma cadeira. Se for possível, imagine que tem um fiozinho que prende a tua cabeça lá no teto, fazendo com que a tua coluna fique reta. Apoie as tuas mãos sobre as tuas coxas. Preste atenção se tu não estás depositando uma tensão exagerada nos teus ombros ou na tua lombar. Perceba como os teus pés estão apoiados, seja na cadeira ou no chão. Percebe como tu estás sentado. Há algum desconforto nessa posição? Sente a necessidade de ajustar a posição? Pode ajustar, se for necessário. Agora percebe como está a tua respiração. Como tu estás respirando? O que move no teu corpo quando tu inspiras e quando tu expiras? Por onde tu respiras? Pelo nariz, pela boca...? Agora tu vais imaginar que tua respiração é como o ar que leva uma onda forte no mar e tu precisa que essa onda chegue o mais longe o possível. Então, tu vais inspirar profundamente e quando expirar vais imaginar que esse ar é o ar que leva a onda. Inspira e assopra onda. Enquanto tu inspiras, tu vais percebendo onde o ar se concentra no teu corpo. É na região do teu abdômen? É nas costelas? No peito? Onde que tu sentes “encher”? E quanto tu for assoprar a onda, percebe da onde sai o ar. Há algum esforço necessário para assoprar essa onda? Por acaso, tu sentes que precisa assoprar mais de uma vez seguidamente para que a onda vá mais longe? Qual o movimento da tua coluna enquanto tu assopras a onda? Como estão tuas pernas enquanto tu realizas o ato de assoprar a onda? Agora faz uma pausa e percebe tua respiração. Percebe teu corpo. Há alguma sensação que sobressaí?

#### 2. CONCHINHAS DO MAR

Agora, gentilmente, vou pedir para que tu coloques tua mão direita no teu pescoço. Como se tua mão fosse uma conchinha e ficasse entre tua garganta e a tua nuca do lado esquerdo. E percebe o contato da tua mão com o teu pescoço. Sente a temperatura da tua mão. O peso. A textura da tua pele. Percebe o tamanho da tua mão em relação ao teu pescoço. E agora com tua mão esquerda, tu vais agarrar o teu cotovelo direito. Como se quisesse tapar todo o cotovelo. E agora tu vais empurrar delicadamente teu cotovelo e vais deixar tua mão escorregar pelo teu pescoço. Tenta não controlar o movimento da tua mão que está apoiada no pescoço. Apenas faça a ação de empurrar o cotovelo. Percebe essa ação. Percebe até onde tua mão vai. Percebe o movimento do teu ombro. Do teu braço. Percebe o movimento da mão que empurra. Realiza essa ação mais uma ou duas vezes. E relaxa. Apoiar teus braços sobre tuas coxas novamente e volta tua atenção pra tua respiração. Inspira e expira. Lentamente, vou pedir para que tu coloques tua mão esquerda no teu pescoço, novamente como se tua mão fosse uma conchinha e ficasse entre tua garganta e a tua nuca do lado direito. Percebe o contato da tua mão esquerda no teu pescoço. Sente a temperatura da tua mão. O peso. A textura da tua pele. Percebe o tamanho da tua mão em relação ao teu pescoço. E agora com tua mão direita, tu vais agarrar teu cotovelo esquerdo. A ação é a mesma de anteriormente. Empurra teu cotovelo e percebe o movimento da tua mão entorno do teu pescoço. Faz a ação de empurrar o cotovelo. Percebe essa ação. Percebe até onde tua mão vai. Percebe o movimento do teu ombro. Do teu braço. Percebe o movimento da mão que empurra. Percebe tua respiração enquanto realiza essa ação. Faz mais uma ou duas vezes. E relaxa os braços novamente sobre tuas coxas.

### 3. DESDOBRANDO AS PROFUNDEZAS DO OCEANO

Agora vamos fazer um raio x do corpo, começando pelos pés. Sente o tamanho dos teus pés, o peso, a forma. Lentamente, se for possível começa a movimentar teus pés. Não precisa seguir uma lógica, não existe uma regra, apenas movimente os pés como for confortável para você. Tu podes explorar diferentes velocidades e maneiras de explorar. E aos poucos, tu vais deter tua atenção para tuas pernas, o peso delas, a forma, a maneira como estão dobradas, caso tu estejas sentado ainda. E a ideia é que o movimento que começou lá nos teus pés contamine tuas pernas e agora tu começa a realizar movimentos esporádicos, percebendo as articulações, o peso, investigando possibilidades. E aí tu vais fazer o raio x do quadril, percebe o tamanho

do teu quadril, percebe as diversas possibilidades de movimento. Inclusive, sabias que as possibilidades de movimento do quadril fazem muito bem para a saúde? Então, vamos explorar as possibilidades do nosso quadril e vamos contaminar nosso tronco, nossos braços, mãos, pescoço e até mesmo o rosto. Investiga as possibilidades de movimento do teu rosto. Investiga as possibilidades de movimento dos teus braços. Lembrando que essa exploração pode ser bem lenta, da maneira que for confortável pra ti, certo? Não é uma competição e não existe um lugar a ser alcançado. É só o teu corpo se movimentando.

#### 4. MEU CORPO É UM OCEANO

E se teus movimentos fossem como ondas e teu corpo um oceano? Vamos ao encontro do nosso oceano. Vamos dançar como se nosso corpo fosse água. Vamos investigar possibilidades nesse corpOceano. Como podemos mergulhar no nosso próprio oceano? Quais as qualidades de movimento? Como nos movemos? Podemos fluir como ondas. Podemos fazer sons. Deixa essa imagem do teu corpo como oceano invadir e vamos investigar as possibilidades. Se sentir vontade, podes colocar algum estímulo sonoro. Pode fazer o movimento que for confortável pra você, pode ser somente um gesto. Pode ser somente a intenção que pulsa de dentro para fora. A sensação desse corpOceano. Como é a tua sensação? Pode explorar o tempo que se sentir confortável.

Que tal depois me contar como foi essa experiência através do [contato@teatroflexivel.com.br](mailto:contato@teatroflexivel.com.br) ? Espero que vocês tenham se divertido, até semana que vem.