

Teatro Flexível em: respir(ar)
Objetivo: reconhecer os movimentos da
respiração

AMANDA PEDROTTI

Respirar e intensionar

VOU PEDIR PARA QUE VOCÊS DEITEM OU SENTEM NA POSIÇÃO QUE FOR CONFORTÁVEL PARA VOCÊS. PERCEBE QUAL A TUA NECESSIDADE NESSE MOMENTO E DEITA/SENTA CONFORME A POSIÇÃO FOR CONFORTÁVEL. SE TU ESTIVERES CONFORTÁVEL PARA FECHAR OS OLHOS, VOU PEDIR PARA QUE TU FECHES, CERTO? A NOSSA EXPLORAÇÃO HOJE É MAIS ÍNTIMA, ENTÃO O TEMPO D EXPLORAÇÃO É PROLONGADO, MAS VAMOS CONFORME FOR POSSÍVEL. ENTÃO PRA QUEM ESCOLHEU DEITAR OU SENTAR, PERCEBE COMO ESTÁ TEU CORPO AGORA. LEMBRA COMO FOI TE DIA, SE TU PUDESSES DIZER UMA PALAVRA QUE TE DEFINE NESSE MOMENTO, QUAL SERIA?

ANTES DE INICIAR ESSA PRÁTICA FAZ ESSE PANORAMA DE COMO FOI TEU DIA, DE COMO TU ESTÁS TE SENTINDO, SE HÁ ALGUM ESCONFORTO OU UMA SENSACÃO. AGORA, GENTILMENTE.

RECOLHA O AR PARA ENCHER OS PULMÕES, AUMENTANDO O VOLUME DO PEITO, COMO SE ESTIVESSE ENCHENDO TEU PEITO DE AR. RECOLHA O AR O TANTO QUE PUDER, MAS SEM DESCONFORTO. QUANDO SOLTAR O AR, VOU PEDIR PARA QUE GENTILMENTE VOCÊS COLOQUEM A MÃO NO PEITO E RECONHEÇAM O ESTERNO. O QUE É O ESTERNO? É ESSE OSSO QUE FICA NO MEIO DO PEITO, QUASE COMO SE FOSSE UM T. RECONHECE ESSE LUGAR. MUITAS PESSOAS RESPIRAM SEM DEIXAR O ESTERNO MOVER-SE NA DIREÇÃO DA ESPINHA. O QUE É A ESPINHA. É AQUELE OSSO DAS NOSSAS COSTAS QUE COMPORTAM A COLUNA CERVICAL, DORSAL E LOMBAR. TEM QUASE COMO A IMAGEM DA ESPINHA DE UM PEIXE, SABE? ENTÃO, MUITAS PESSOAS AO INVÉS DE AUMENTAREM O VOLUME DO PEITO NA INSPIRAÇÃO, DE ACORDO COM A SUA ESTRUTURA, ELAS FAZEM UM VAZIO NAS COSTAS, ISTO É, LEVANTAM O PEITO INTEIRO DO CHÃO OU PARA QUEM ESTÁ SENTADO TOMBAM O PEITO PARA FRENTE. ENTÃO, VAMOS TENTAR AMPLIAR ESSA NOÇÃO DE PEITO, INSPIRANDO E TENDO A IMAGEM **DE QUE**

O ESTERNO ESTÁ SEMOVENDO PARA FORA, OU SEJA, SE AFASTANDO DA ESPINHA. NÃO TENDE FORÇAR A ESPINHA; NÃO FAÇA ESFORÇO. SIMPLEMENTE ENCHA OS PULMÕES DE AR, OBSERVE A ELEVAÇÃO DO PEITO E VEJA SE A ESPINHA ESTÁ PRESSIONADA NO CHÃO OU NA CADEIRA.

PARE O MOVIMENTO.

ESPERE ATÉ PRECISAR RESPIRAR E TENDE OUTRA VEZ.

REPITA ALGUMAS VEZES NO SEU TEMPO.

FAÇA ESSE EXPLORAÇÃO CONFORME FOR CONFORTÁVEL PRA TI.

MOVIMENTOS RESPIRATÓRIOS SEM RESPIRAÇÃO

QUANDO TU TIVERES FEITO ESSES MOVIMENTOS E ELES SE TORNAREM NÍTIDOS PRA TI, TENDE LEVANTAR O PEITO COMO ANTES, MAS SEM RESPIRAR. ISTO É, FAÇA OS MOVIMENTO RESPIRATÓRIOS COM O PEITO, MAS SEM PUXAR OU EXPELIR AR. TU PODES IMAGINAR QUE ESTÁ FAZENDO ESSE MOVIMENTO OU TU PODES INTENCIONAR SEM EXTERNALIZAR. REPETE ESSA AÇÃO DE INTENCIONAR O MOVIMENTO DO PEITO ALGUMAS VEZES, ATÉ QUE TU SINTAS NOVAMENTE VONTADE DE RESPIRAR. AI, ENCHA OS PULMÕES E REPITA O MOVIMENTO DO PEITO. PARE E DESCANSE, E DEPOIS DE TRÊS OU QUATRO REPETIÇÕES DA SÉRIE DE MOVIMENTO DO PEITO TESTE A TUA RESPIRAÇÃO. DE QUE MODO ELA MUDOU DESDE QUE TU COMEÇASTE O EXERCÍCIO? MUDOU ALGUMA COISA? SE SIM, TENTA PERCEBER O QUE MUDOU.


AUMENTAR O VOLUME DA PARTE INFERIOR DO ABDÔMEN

VOU PEDIR QUE GENTILMENTE TU COLOQUES AS MÃOS NO ABDÔMEN. PERCEBE O CONTATO DA TUA MÃO, SEM FORÇAR OU DEPOSITAR ALGUM PESO SOBRE TEU ABDÔMEN. ESPERE ATÉ QUE OS TEUS PULMÕES ESTEJAM CHEIOS DE AR. COMPRIMA O PEITO, COMO SE FOSSE EXPELIR O AR, MAS SEGURE A RESPIRAÇÃO - NÃO EXPIRE. COMO SE TU QUISESSES GUARDAR ESSE AR SÓ PRA TI. TU VAIS PERCEBER UMA CERTA PRESSÃO QUE PARTIRÁ DO TEU ABDÔMEN, COMO SE ESTIVESSE INCHANDO. QUANDO O AR É FORÇADO PARA BAIXO, A PARTE INFERIOR DO ESTÔMAGO TORNA-SE REDONDA COMO UMA BOLA DE FUTEBOL. OBSERVE QUE QUANDO O ESTÔMAGO SE EXPANDE, SUAS MÃOS SE LEVANTAM E SE MOVEM PARA FORA. ESSA PRESSÃO ELA ESTÁ E UM DETERMINADO PONTO OU ELA SE DISTRIBUI EM VÁRIAS DIREÇÕES? GUARDA O AR NO TEMPO QUE FOR CONFORTÁVEL PARA TI, QUANDO SENTIR VONTADE DE EXPIRAR, OU SEJA, DEVOLVER O AR PARA O AMBIENTE PODE FAZÊ-LO. ESPERA ATÉ QUE TEUS PULMÕES SE ENCHAM MAIS UMA VEZ, SEGURA O AR E OBSERVA O QUE ACONTECE NO TEU CORPO. E AGORA, EXPIRA, E ESPERA ATÉ QUE OS PULMÕES SE ENCHAM UMA VEZ MAIS E, ENTÃO, SOLTE O AR, EMPURRANDO O ESTÔMAGO PARA A FRENTE E COM PRESSÃO, EXPANDINDO-SE EM TODAS AS DIREÇÕES, ATÉ SENTIR AS TUAS COXAS PRESSIONANDO CONTRA O CHÃO OU CONTRA A CADEIRA. DESCANSA E OBSERVA AS MUDANÇAS NAS QUALIDADES DO TEU MOVIMENTO RESPIRATÓRIO. SE HÁ ALGUM MUDANÇA. SE SIM, VAI ATRIBUINDO IMAGENS ÀS ESSAS SENSAÇÕES. COMO TU TE SENTE AGORA?



Movimentos de balanço do diafragma

ENCHA OS PULMÕES DE AR MAIS UMA VEZ E SEGURA A RESPIRAÇÃO - NEM INSPIRE, NEM EXPIRE; ENTÃO, SIMULTANEAMENTE VAMOS FAZER UMA SEQUÊNCIA, CERTO? VAMOS CONTRAIR O PEITO E EXPANDIR O ESTÔMAGO E DEPOIS VAMOS EXPANDIR O PEITO E "CHUPAR" O ESTÔMAGO PARA DENTRO. VAMOS REPETIR ESSA SEQUÊNCIA ALGUMAS VEZES, EM MOVIMENTOS ALTERNATIVOS E O TANTO QUE FOR POSSÍVEL PRA TI. LEMBRANDO QUE É SEM EXPIRAR E EXPIRAR QUANDO REALIZAMOS ESSA SEQUÊNCIA. A IMAGEM QUE PODEMOS ATRIBUIR A ESSA SEQUÊNCIA É DE COMO SE FOSSE UMA BALANÇA, COM UM LADO SUBINDO, ENQUANTO O OUTRO DESCE. VAMOS REPETIR ESSA SEQUÊNCIA UMAS TRÊS VEZES E VAMOS ALTERNAR AS VELOCIDADES. VAMOS FAZER O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL, SEM DESCONFORTO. E O MAIS LENTO POSSÍVEL, SEM DESCONFORTO TAMBÉM. VOCÊS VÃO NOTAR QUE ALGUMA COISA VAI MUDAR, VOCÊS VÃO PERCEBER O MOVIMENTO DO DIAFRAGMA. NO NOSSO COTIDIANO, NÃO TEMOS CONSCIÊNCIA DO MOVIMENTO DO NOSSO DIAFRAGMA, MAS NESSE EXERCÍCIO A IDEIA É DE QUE POSSAMOS IDENTIFICA-LO MESMO QUE INDIRETAMENTE, OU SEJA, PODEMOS RECONHECER A POSIÇÃO DO DIAFRAGMA NO NOSSO CORPO, SEM CONHECER A LOCALIZAÇÃO ESPECÍFICA E ANATÔMICA.





Ar que entra, ar que sai

Agora, delicadamente, percebe tua respiração, sem mudar o ritmo dela. Apenas percebe tua respiração. Gentilmente, percebe se é possível executar os movimentos alternados para cima e para baixo, do peito e do estômago, enquanto tu respiras. Sem forçar, percebe as possibilidades. Tu consegues distinguir os movimentos que são essenciais para a tua respiração e os que são supérfluos? Investiga esse movimento por alguns minutos. Pode acrescentar pausas e momento de descanso nessa investigação. E, por fim, percebe como está teu corpo agora. Se tu pudesses dar uma palavra para o que tu estás sentindo agora, qual palavra seria? E qual era a palavra inicial? Se mudou alguma coisa, o que mudou? Quer compartilhar as tuas palavras comigo? Quer espreguiçar, fazer mais um ou dois movimentos antes de vir falar comigo? No teu tempo.

Necessidades

Necessidades: Espaço: restrito ou médio.

Número de participantes: de 01 a 15, quanto maior o número de pessoas maior a necessidade de um espaço mais amplo.

Tempo médio do encontro: 60 minutos.

Elementos necessários: espaço livre, e um tapetinho ou coberta para colocar no chão caso o participante queira deitar. Competências desenvolvidas: tecnologia interna, capacidade de reconhecer a diferença dos períodos da respiração e a percepção referente ao próprio processo de respiração.

Referências: FELDENKRAIS, Moshe. Consciência pelo movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1972.