

CARDÁPIO SOMÁTICO (Amanda) - Fogo, incêndio, contaminação, brasa, calor, chama, vulcão, fogueira

*“Tenho alguns incêndios particulares neste corpo que arde à combustão”*

*(Ana Moura)*

### **1. Acolher-se, encontrar-se no aqui e agora**

Encontrem um local tranquilo e percebam se há um tapete ou coberta para colocar no chão para não deitarmos direto no piso frio. Se for possível e confortável, deem-se de costas e dobrem os joelhos, mantendo os pés encostados no chão. Se, por acaso não for possível dobrar os joelhos, não se preocupem, fiquem na posição mais ideal e confortável para vocês. Agora, gentilmente, coloquem sua mão direita sobre a barriga, entre o peito e o ventre, para que vocês fiquem mais próximos do movimento da barriga. Às vezes, vocês podem realizar os movimentos sugeridos somente na intenção, sem externá-los. Agora coloquem a mão esquerda no esterno, em cima do peito. O esterno é esse osso que fica no centro de nosso peito. Agora, gentilmente, contraiam o abdômen e expandam o peito, sem agressividade ou violência. Expandam a barriga e contraiam o peito. É possível e confortável para ti realizar essa ação? Agora tentem encher o peito de ar enquanto contraem a barriga. O peito se enche de ar enquanto a barriga se contrai, e a barriga enche, expande para fora, quando o peito se contrai. Continuem fazendo esse movimento até que se torne simples, sem dificuldade e sem esforço. Observem o que acontece com a respiração enquanto fazem esses movimentos. Em que momento tu percebes que inspiras? Quando o peito está contraído ou quando a barriga está contraída? Observa quando o ar entra no teu pulmão. Simplesmente observem o que acontece naturalmente. É difícil fazer esse movimento? É muito repentino ou muito bem feito? Não o façam com perfeição! :D

### **2. Faísca**

Agora como se esse movimento fosse uma faísca, aumente o movimento gradualmente. Se possível façam tão rápido esses movimentos até que eles se tornem pequenos, como um pequeno fogo. Aumentem a velocidade, e tentem fazer esse movimento o mais rápido possível. Percebam se vocês conseguem respirar. Façam o movimento o mais rápido possível, mas não se apressem. Se, por acaso, vocês observarem que podem continuar fazendo o movimento num ritmo e que a respiração

não precisa acompanhar, então o que tu usas para respirar? O diafragma, o peito, o quê? Podemos continuar respirando, movimentando o peito e o abdômen em qualquer ritmo que desejarmos, desde que possamos diferenciar um movimento do outro. Então, pergunto-lhes novamente, o que é a respiração? Podemos mudar o volume do peito e do abdômen independente dela? Se possível, inspirem e segurem a respiração, continuem fazendo o movimento alternado de contrair o peito e expandir o abdômen e vice-versa. Tu consegues observar que o movimento do peito e do abdômen é independente da respiração? Será que a nossa respiração está associada ao movimento do peito ou da barriga?

### **3. Brasa**

Essa próxima atividade vou pedir para que vocês a façam com bastante cuidado e atenção. Lembrando que eu estou sugerindo maneiras de fazer o movimento, mas vocês podem fazer da maneira mais confortável possível. Percebam quais os maiores pontos de contato do teu corpo no chão. Aos poucos vai levantando até ficar sentado/a seja no chão, caso tenha sido possível para você fazer as práticas anteriores deitado(a). Na posição que vocês escolherem vou pedir para que aproximem as mãos na frente do peito, e esfreguem uma na outra rapidamente. Vocês vão notar que as duas mãos irão produzir uma sensação de calor, vamos imaginar que essa sensação é um fogo. Vamos afastar, lentamente, uma mão da outra para ver até onde esse fogo se sustenta. Tu podes fazer essa exploração algumas vezes, conforme tua curiosidade for despertada. Enquanto tu estiveres realizando esse movimento, nota se tu consegues perceber teus dedos. Tenta perceber da onde esse movimento tem origem.

### **4. Fogo**

Agora vamos imaginar que todo local em que estamos inseridos está sendo pintado com as cores de uma labareda. E nós temos que encontrar a menor posição possível de modo a não sermos pintados, ou seja, vamos investigar as possibilidades do nosso corpo não tocar no chão, na cadeira ou em qualquer superfície. Vamos usar a criatividade para realizar essas explorações. Só que durante essa exploração haverá um momento em que a pintura cessará e então poderemos encostar, o que for possível, do nosso corpo no chão, na cadeira ou em qualquer superfície que quisermos. Toda essa exploração nós vamos fazer lentamente, para que possamos perceber quais apoios utilizamos para fugirmos da pintura, qual a sensação dessa

investigação pelo/no nosso corpo e pelo/no espaço? Se, por acaso, tu estiveres realizando essa oficina com outra pessoa, tu podes encontrar a menor posição possível no corpo do outro. Como que isso funciona? Primeiro convida alguém pra realizar essa atividade contigo. Depois, usa a outra pessoa como um ponto de equilíbrio para que vocês possam fugir da pintura de labareda que está se espalhando pelo ambiente em que vocês estão inseridos/as. Os dois corpos devem se mover lentamente, sem interrupção, tentando descobrir cada vez uma nova posição que deve ser transformada para outra e para outra...

### **5. A Fênix**

Ei, agora faça uma pausa. Presta atenção aqui em mim. Como tu estás te sentindo hoje? Como tu estás te sentindo agora? Será que não cabe colocarmos uma música e dançarmos pelo espaço da maneira que nos for confortável? Sem rótulos, sem certo ou errado. Como se fosse uma dança pelo espaço pintado de fogo. Eu gosto muito da imagem de uma fênix saindo das cinzas e dançando pelo espaço.

#### **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: Consciência corporal, percepção da respiração e dos espaços que estamos inseridas/os.

#### **Referências:**

BOAL, Augusto. **Jogo para atores e não-atores**. 16ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

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