



**TEATRO  
FLEXÍVEL**

# CADERNO SOMÁTICO

Organização  
Amanda Pedrotti  
Filipe Cardoso  
Marcia Berselli



C122 Caderno somático [recurso eletrônico] / organização Amanda Pedrotti, Filipe Cardoso, Marcia Berselli. – Santa Maria, RS : UFSM, CAL, Departamento de Artes Cênicas, Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: Práticas Cênicas e Acessibilidade, 2021.  
1 e-book : il.

1. Teatro – Aulas – Acessibilidade 2. Teatro Acessível – Material didático I. Pedrotti, Amanda II. Cardoso, Filipe III. Berselli, Marcia

CDU 792

Ficha catalográfica elaborada por Alenir Goularte CRB-10/990  
Biblioteca Central - UFSM

# Apresentação

Compreendemos que cada corpo é único e possui sua própria trajetória. Com isso, as marcas adquiridas ao longo de suas vivências o tornam extraordinário, subjetivo e complexo. Pensando nisso, o presente caderno apresenta práticas corporais sustentadas em princípios somáticos, o que possibilita que cada movimentação seja desenvolvida a partir dos limites e possibilidades apresentados em/por cada corpo, não sendo necessário a reprodução ou imitação de movimentos, ações, gestos. Aqui, seu corpo é seu próprio modelo. Acreditamos que as abordagens somáticas do movimento podem ser grandes aliadas para desbravar a si, possibilitando consciência sobre o próprio corpo, estimulando novos olhares e maneiras de se ver, de se perceber.

Investigar o próprio corpo é um ato de coragem. Neste caderno compartilhamos carinhosamente oito práticas corporais que podem estimular observações de nossas estruturas corporais, possibilitando uma respiração mais consciente, um movimento mais generoso e um deslocar mais suave, uma análise de nossos territórios, aguçando nossos sentidos para os espaços que ocupamos, nos voltando para constantes reflexões sobre/em nosso próprio templo, nossa casa, nosso corpo.

“Há um corpo entre as orelhas”,

“Respirando e pensando”, “Enlaçar, envolver, apertar, abraçar”,

“Experimentação: experimente a ação”, “Desatenção”, “Corpo território”, “Atenção” e “Eu sou uma composição no espaço” são propostas sensíveis e didáticas a fim de possibilitar uma experiência corporal.

O caderno foi afetuosamente organizado por Amanda Pedrotti, Filipe Cardoso e Marcia Berselli para possibilitar novas maneiras de se movimentar, de se deslocar e de respirar. A acessibilidade não depende de uma fórmula. Ela se concretiza a partir da relação com cada grupo específico com o qual desenvolvemos as propostas. Assim, esperamos que o material deste caderno não seja tomado como um manual rígido e garantidor de práticas acessíveis. Esperamos que ele desperte em você, que agora o acessa, o desejo por uma abordagem menos restritiva, assim como, o interesse de reinventar as pistas aqui apresentadas na direção de uma prática corporal mais acessível.

A equipe do *Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: práticas cênicas e acessibilidade* agradece aos colaboradores e às colaboradoras que tornaram esse material possível. A pesquisa que resultou nesse caderno contou com o apoio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - Ações Afirmativas do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (PIBIC-AF/CNPq) e da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

# SUMÁRIO

1 Há um corpo entre as orelhas .....	8
2 Respirando e pensando .....	21
3 Enlaçar, Envolver, Apertar, Abraçar.....	32
4 Experimentação: experimente a ação.....	48
5 Desatenção.....	57
6 Corpo território.....	67
7 Atenção.....	86
8 Eu sou uma composição no espaço.....	100

# TEATRO FLEXÍVEL



HÁ UM  
CORPO  
ENTRE AS  
ORELHAS



**"Movimento é vida;  
sem movimento, a vida é inconcebível"  
Moshe Feldenkrais**

# Respirar e Perceber

Escolha uma posição confortável para ti, pode ser sentado ou sentada, deitado ou deitada. Na posição que tu escolheres vou pedir que, se for confortável para ti, feche teus olhos. Percebe como está teu corpo nesse exato momento. Percebe o volume do teu corpo. Percebe se há algum desconforto. Por acaso, existem partes do teu corpo que estão mais pesadas que as outras? Há partes que estão mais frias ou mais quentes? Agora, dirige tua atenção à respiração. Percebe como tu estás respirando. Tenta não alterar a tua respiração, atente para a tua respiração. Qual a qualidade da tua respiração? Está lenta, rápida? E agora, se possível, coloca tuas mãos sobre a barriga, sem apertar, só deposita tuas mãos na barriga e sente tua respiração. Percebe se tem algum movimento.

Agora, vamos imaginar que a barriga é como uma massa de pão, e sabe aquela massa que temos vontade de dar pequenas apertadinhas? Vamos fazer isso por toda a barriga. Lentamente, vamos dar pequenas amassadinhas na barriga. Enquanto respiramos, vamos fazer essas amassadinhas pelas costelas também. Às vezes podemos fazer pequenas pausas para perceber o movimento da respiração nesses outros lugares. Podemos fazer esse movimento de “amassar” nas costas também, onde for possível alcançarmos. Para quem estiver deitado ou deitada, pode fazer dos lados do corpo, ou pode se virar de lado, como for confortável. A ideia é que a gente explore o movimento da respiração por toda essa região. Agora vamos fazer uma pausa. Percebe novamente a tua respiração.



Se por acaso sentir o desejo de bocejar, não tem problema, pode bocejar. Percebe o caminho que teu corpo faz para estender e para contrair. Lentamente vai diminuindo o movimento, até fazer uma pausa. Quando estiver em pausa, percebe como está a tua respiração novamente. Percebe como está teu corpo agora. Se tem a vontade de realizar mais um ou dois movimentos, pode realizar. Escuta teu corpo, percebe se ele está pedindo alguma coisa.

## ENCONTRANDO POSSIBILIDADES NO ATO DE ESPREGUIÇAR

Vamos iniciar um espreguiçamento, assim como fazemos ao acordar de uma noite de sono, porém, devemos nos atentar para que todas as partes do nosso corpo estejam envolvidas nesse processo. Então vamos nos espreguiçar percebendo nossos dedos, mãos, pés, parte interna dos braços, axilas, virilhas, olhos etc, ou seja, vamos nos atentar para cada parte do nosso corpo por menor e mais esquecida que ela seja no nosso cotidiano. Ao espreguiçar vamos procurar estender cada parte que for possível, sempre respeitando o nosso limite, e depois de estender vamos retornar o movimento em uma contração.

## SEU LUGAR EM SI MESMO E NO ESPAÇO

Vou pedir agora que quem escolheu fechar os olhos, abra-os. Lentamente convida tua visão para observar teu corpo, onde ele está agora. Percebe os objetos que compõem o espaço que tu estás. Percebe o teu corpo nesse espaço. Qual o lugar que teu corpo ocupa nesse cômodo? Percebe as cores. Percebe os tamanhos dos móveis. Compara o tamanho do teu corpo com algum móvel. Vamos tentar iniciar um deslocamento por esse espaço. Quem está deitado ou deitada, encontra um modo confortável, com menor tensão envolvida, para sair do chão.

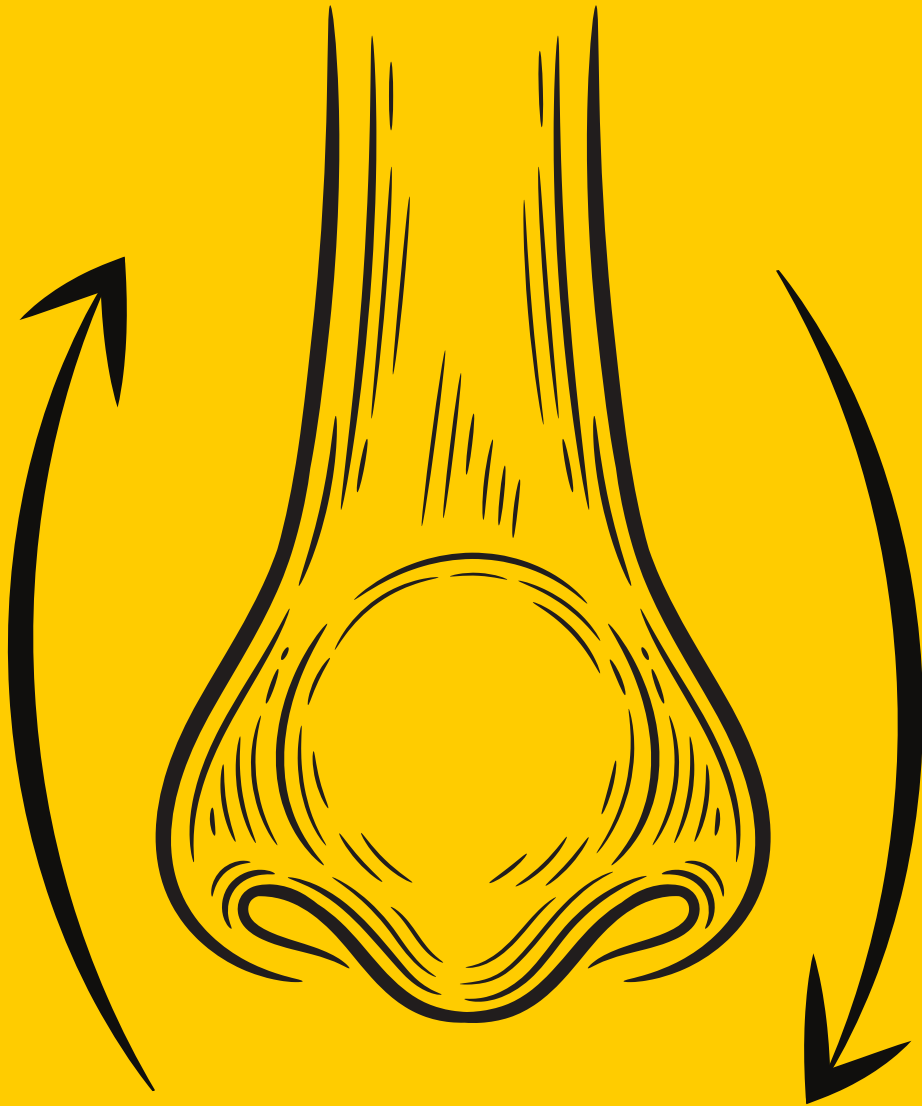
Lembra de usar os apoios do teu corpo, as mãos, a lateral dos braços, os joelhos... as partes que tu podes ir apoiando teu corpo no chão até chegar no nível alto. Toma teu tempo e desfruta o percurso do chão até o deslocar. Bem devagar. Se desloca pelo espaço da maneira que for confortável e que for possível. Às vezes esse deslocamento pode ser somente com um membro do corpo. Às vezes o deslocamento pode estar somente na intenção de se deslocar. Acha uma maneira confortável para ti explorar esse deslocamento. E, ao realizar esse deslocamento, percebe se o ar que tu inspiras é o mesmo ar que envolve teu corpo nesse espaço que tu estás inserido ou inserida.

## DESVENDANDO TEU CORPO ATRAVÉS DA FOLHA

Vamos pegar a folha, que pode ser de caderno ou de ofício. E, se possível, vamos perceber o contato da nossa mão na folha. Percebe o peso da folha. A tua mão faz algum esforço para pegar essa folha? Aos poucos tu vais amassando a folha, mas percebe os movimentos que teus dedos fazem para amassar essa folha. Percebe o contato da palma da tua mão na folha. Percebe qual o movimento que teu pulso faz para amassar essa folha. A ideia é amassar lentamente. Enquanto amassa a folha, qual o movimento que teu cotovelo faz? O teu ombro se mexe enquanto tu amassas a folha? E agora vamos passar essa folha pelas nossas mãos, como se estivéssemos limpando as mãos. Vamos subindo pelo braço. Passa a folha pelo teu rosto, bem devagar.



Sinta o ar na tua pele. Sinta o ar percorrendo as tuas vias aéreas e alimentando todo teu corpo. Pode te deslocar devagar ou muito rápido. Pode fazer pausas nesse deslocamento. Percebe os sons que circundam o espaço que tu estás. Há carros passando na rua? Tem som de rádio ou TV? Existem animais? E agora percebe os sons que tu produzes nesse espaço. Percebe o som da tua respiração. Tu consegues sentir o som do teu batimento cardíaco? No teu tempo vai finalizando. E faz uma pausa. Percebe teu corpo agora. Há resquícios de movimento? Quem se sentir confortável para fechar os olhos, pode fechar. Percebe se teu corpo ainda está fazendo algum movimento. Percebe tua respiração.



E, conforme tu fores passando essa folha pelo teu corpo, percebe se em alguns lugares tu sentes mais o contato do que em outros. Usa tua criatividade para passar essa folha pelo teu corpo, podes imaginar que teu corpo é essa folha e tentar imitar os movimentos. Podes te deslocar pelo espaço com essa folha. Como se essa folha fosse parte do teu corpo. Vai investigando possibilidades pelo espaço. Por fim, a folha pousa em alguma superfície e assim também o teu corpo: escolhe uma superfície (chão ou cadeira) para pousar delicadamente o teu corpo. Para aterrissar.



Necessidades:

Espaço: médio ou amplo.

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

Elementos necessários: espaço livre, uma folha de papel e um tapetinho ou uma coberta para colocar no chão caso o ou a participante queira deitar.

Competências desenvolvidas: percepção da respiração, percepção de si, percepção de si no espaço e princípios de relações com o ambiente.

# TEATRO FLEXÍVEL

RESPIRANDO E PENSANDO



Alguns métodos usados para melhora da respiração são a chave para a melhora da personalidade. Nós mudamos nossa respiração quando hesitamos, quando ficamos interessados, espantados, com medo, dubitativos, fazemos um esforço ou tentamos fazer alguma coisa. Nossa respiração é afetada de modo diferente, desde o segurá-la, até o fazê-la rápida e superficial (o que parece uma inabilidade “para conseguir ar”) (FELDENKRAIS, 1972, p. 209)

## 1. Deixe o pulmão direito deslizar

Vamos começar sentando, de um modo que seja confortável para ti. Quem quiser pode sentar no chão, encontrando a posição que seja ideal e confortável. Fecha os olhos e percebe a sensação do teu corpo nessa posição. Quais são teus apoios? Como teu corpo se organiza para que tu fiques sentado ou sentada? Como tu estás respirando nessa posição? Lentamente vou pedir para que tu curves tua cabeça para frente, cruze teus dedos das mãos e coloque-os na parte de trás da cabeça. Cuida para não colocar muita força, mas deixa teus cotovelos soltos. Tu consegues respirar nessa posição? Tu consegues imaginar o percurso do ar pelo teu corpo?





Lembrando que o que é difícil de realizar, é difícil também de imaginar. Ainda nessa posição, tenta imaginar a passagem do ar pelas narinas, fazendo o percurso entre o palato e a traqueia... E tenta perceber se o teu pulmão direito faz algum movimento, se ele se desloca para cima e para baixo. Percebe se nessa posição tu consegues imaginar o percurso do ar até os teus pulmões e desloca tua atenção para o teu pulmão direito. Percebe se tu consegues pensar o que teu pulmão sente. Ele desliza? Enquanto tu fazes essa investigação, percebe se, por acaso, tua cabeça está cedendo para frente mais longe e mais facilmente.

Será que através da imaginação conseguimos dirigir o ar somente para o pulmão direito? Podes retornar tua cabeça para o centro, e segue imaginando essa entrada do ar e todo o processo até o pulmão direito. Lentamente volta a respirar da maneira que for confortável e ideal para ti. Percebe se há alguma diferença do lado direito do teu corpo para o lado esquerdo. Por acaso, tu sentes teus braços ou pernas maiores do que as do lado esquerdo? Se for possível, sugiro que tu fiques de pé, e tente perceber se há alguma diferença. Agora, encontra modos possíveis de deslocar pelo espaço/cômodo que tu estás inserido ou inserida, e tenta perceber se há alguma diferença entre a perna direita e a esquerda. Entre o braço direito e o esquerdo. Entre o ombro direito e o esquerdo. Faz essa exploração no teu tempo do modo que for possível e confortável.

## 2. Movimentos paralelos do lado esquerdo

Bem devagar, para quem ficou de pé, sugiro que se sente novamente do modo que for possível e confortável. Dessa vez vamos deslocar a nossa atenção para o pulmão esquerdo. Curva tua cabeça para frente e novamente coloca tuas mãos cruzadas na tua nuca. Agora, a cada inspiração tu vais levantar a cabeça lentamente e a cada expiração tu vais cedê-la. Enquanto tu estiveres inspirando e levantando tua cabeça, percebe se o ar se espalha ao longo da tua espinha com os movimentos da tua cabeça. Depois de fazer essa investigação, percebe qual o movimento do teu pulmão esquerdo. Por acaso ele acompanha o movimento da tua espinha? Em alguns pontos ele acompanha, em outros não? Permanece investigando até que tu possas acreditar que teu pulmão esquerdo está deslizando. Aos poucos tu podes deslocar tua atenção para o movimento do teu diafragma, percebendo o movimento das vértebras lombares. Aos poucos retorna tua cabeça para o centro e percebe como tu estás respirando agora. Há alguma diferença entre o lado esquerdo e o lado direito? Faz essa exploração no teu tempo, dentro das tuas possibilidades.

### 3. Respirando e Imaginando

Na mesma posição que tu estás, respira do modo que tu consideres ideal para ti. Enquanto tu inspiras qual a imagem que te vens? Como tu percebe o ar invadindo teu corpo? Qual a sensação que se sobressai? E quando tu expiras qual imagem que te vens? Por acaso, na expiração, tem alguma sensação de encolhimento? Como se o ar estivesse sendo puxado para fora?

Enquanto tu estás fazendo essa observação, percebe se, por acaso, a tua cabeça e o teu tronco não se inclinam para a esquerda ou para a direita. Aos poucos, sugiro que te desloques pelo espaço de modo que for confortável e possível. Podes começar essa exploração no nível baixo, verificando as possibilidades de deslocamento e percebendo os apoios. Todo movimento realizado tem que ser feito de modo lento para que possamos perceber detalhadamente cada movimento, por menor que seja, do nosso corpo. Tenta intencional a tua respiração para o pulmão direito e depois para o esquerdo, aproveita e intenciona o teu movimento para o lado direito e depois para o lado esquerdo. Aos poucos vai encontrando meios de deslocar intencionando o movimento para o lado direito e para o lado esquerdo.

#### 4. Oscilando entre direita e esquerda através do deslocamento

Desloca pelo espaço fazendo esses movimentos como se fosse uma gangorra, de um lado para o outro. Aos poucos vai determinando pontos, que podem ser móveis, objetos e vai criando uma pequena trajetória. Na criação dessa trajetória, estabelece um ponto inicial, ou seja, o ponto de partida. Onde que inicia tua trajetória? Aos poucos estabelece o teu ponto final, ou seja, o ponto de chegada. Até onde tu vais? Nessa trajetória tu podes colocar pequenas pausas para perceber tua respiração. Repete essa trajetória algumas vezes até que ela esteja bem nítida para ti. Quando tu estiveres com a trajetória concluída acrescenta uma ação, pode ser a ação que tu quiseres, desde que componha a trajetória. Repete essa ação até que ela esteja bem nítida para ti. É então, encontra uma pausa final.

Necessidades:

Espaço: médio ou amplo. 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, uma folha de papel e um tapetinho ou coberta

para colocar no chão caso o participante queira deitar.

Competências desenvolvidas: percepção da respiração, percepção de si e percepção de si no espaço.

Referências:

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

**Enlaçar, Envolver, Apertar, Abraçar**





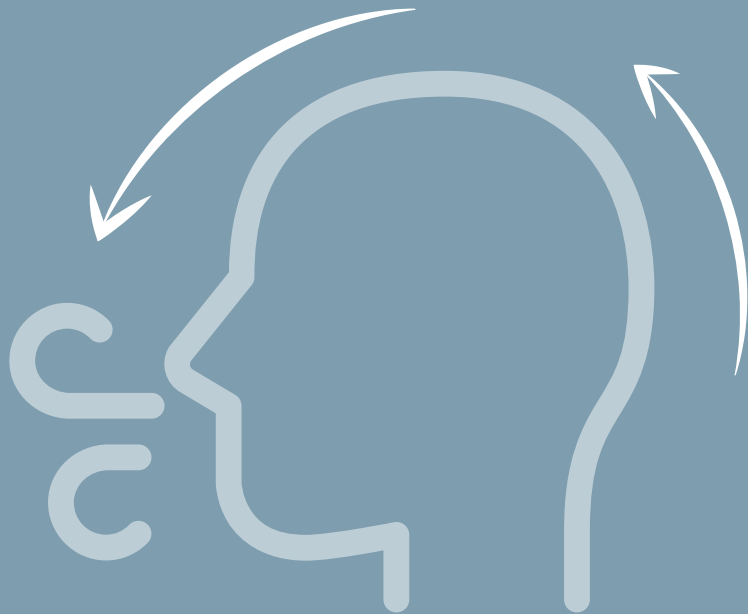
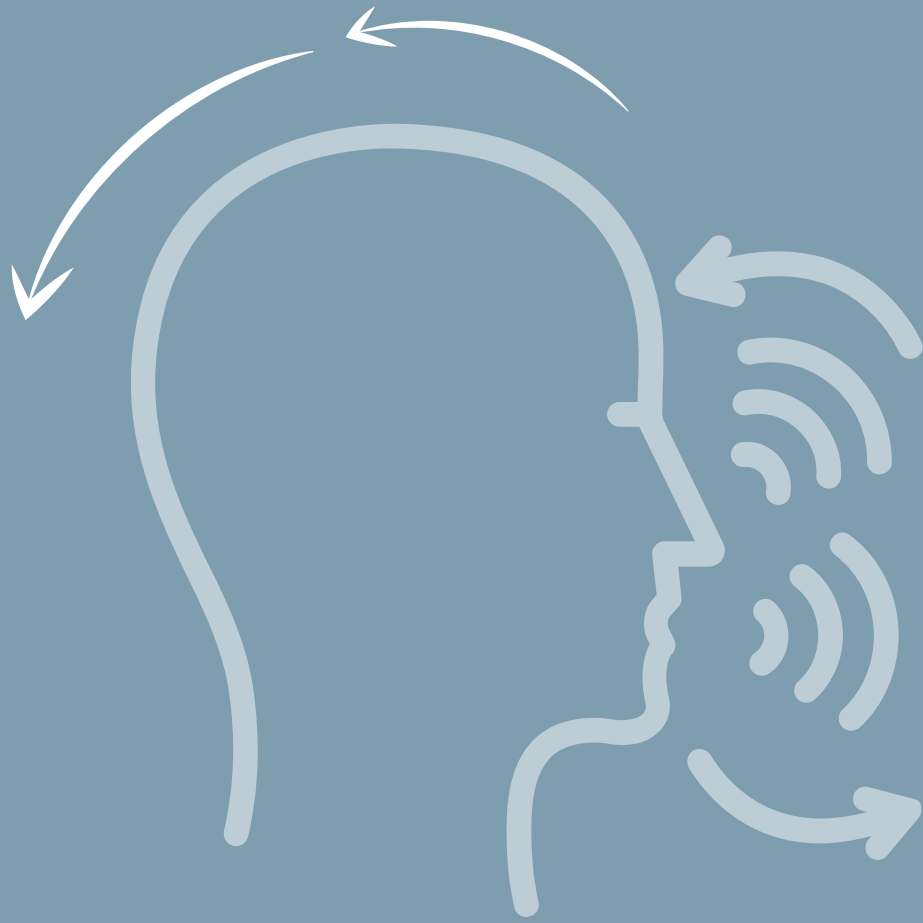


“O bravo novo mundo a ser descoberto já não está lá fora -  
é o aqui e agora de nosso ser orgânico imediato”

Thomas Hanna

# 1. Respirar e Sentir

Escolha uma posição que seja confortável para ti, seja sentado ou sentada, deitado ou deitada. Percebe em qual posição tu te sentes mais confortável e escolhe a posição ideal para ti. Deposita a atenção na tua respiração. Percebe como tu respiras. Qual o ritmo da tua respiração? Ela é rápida, lenta, às vezes rápida, às vezes lenta? Percebe como o ar entra pelo teu nariz/boca. Se tu pudesses dar uma qualidade para essa respiração, qual seria? Satisfatória, insuficiente, prazerosa, normal, difícil, restrita, ampla, forçada, fluida etc.? Agora, observa qual o movimento da tua respiração. É melhor inspirar ou expirar? Percebe quais partes do corpo se movimentam quando tu respiras: O peito? As costelas? Os ombros? O ventre? As costas? Talvez nenhuma dessas partes se movam quando tu respiras. Talvez todo o corpo se mova quando tu inspiras e expiras. Simplesmente sinta e lembre-se que não existe maneira “correta” ou “incorreta” de respirar. Observa como tu respiras nesse momento. Inspira e expira mais umas duas vezes, se possível percebe se ocorre algum movimento nessa respiração.



## 2. Soprar a vela

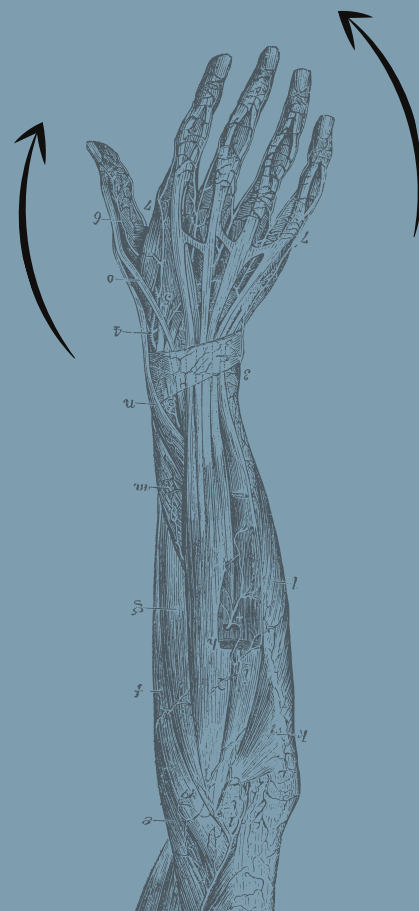
Agora na posição que tu escolheste, seja sentado ou sentada, deitado ou deitada, percebe como está teu corpo nesse momento. Se possível, lentamente deixe a cabeça girar para a direita e para a esquerda e sinta a amplitude do movimento, sinta o movimento que teu pescoço faz. O que move quando tu realizas esse movimento? Há diferença na qualidade do movimento à direita e à esquerda? Qual lado parece mais fluido? Lembre-se que não é uma competição, nem existe um jeito certo de realizar esse movimento. Apenas faça do teu jeito, no teu limite, sem sentir dor, sem forçar. Agora vamos fazer uma pausa. Deixe a tua cabeça novamente no centro. Observa a tua respiração novamente. Qual região do corpo se move quando tu respiras? Para quem optou por ficar deitado ou deitada, se possível, dobre os joelhos e apoie os pés no chão.

Quem ficou sentado ou sentada, tenta apoiar os pés seja no chão ou em algum apoio, tenha esse ponto de apoio e, se possível, perceba esse apoio. Percebe como está a tua coluna, tenta não tensionar a cervical. Faça com que essa posição seja confortável para ti, independente de estar sentado ou sentada ou, deitado ou deitada. Agora, vamos rolar a cabeça em três etapas, ou seja, vamos fazer três pausas enquanto rolamos a cabeça, certo? E em cada pausa, vamos imaginar que estamos soprando uma vela. Então são três pausas, três velas. Vamos inspirar e vamos deixar rolar a cabeça um pouco para esquerda, e então vamos fazer a primeira pausa e soprar a primeira vela. Ao soprar a vela estaremos expirando aquele ar que inspiramos antes de rolar a cabeça, certo? Novamente vamos inspirar, e deixar a cabeça rolar mais um pouquinho para a esquerda, vamos fazer uma pausa e soprar nossa segunda vela. Se, por acaso, tu perceberes que não conseguirá soprar a terceira vela, não há problema, volta tua cabeça para o centro. Para quem consegue, vamos para a terceira vela.

### 3. Trocando a lâmpada

Na posição que tu escolheste, sentado ou sentada, deitado ou deitada, como tu sentires mais confortável. Se possível, para quem está sentado ou sentada, vamos levantar o braço esquerdo, como se quiséssemos alcançar o teto e, para quem está deitado ou deitada, posiciona teu braço na vertical, também como se quisesse alcançar o teto só que deitado ou deitada. Vamos cuidar para que nosso cotovelo não fique rígido, ou seja, muito esticado e nem dobrado. O movimento que vamos fazer é como se estivéssemos encaixando uma lâmpada no suporte, e esse suporte está no teto, certo? Então, vamos inspirar o ar e levantar nosso braço e vamos fazer uma torção no pulso como se estivéssemos enroscando a lâmpada. E, vamos expirar, relaxar o ombro e desenroscar a lâmpada. Ou seja, ao inspirar vamos fazer uma torção “subindo” e, para quem estiver deitado ou deitada o ombro vai sair do chão e para quem estiver sentado ou sentada o ombro vai subir como se quisesse encostar na orelha e, ao expirar, vamos desfazer a torção “descendo” o ombro para quem estiver deitado ou deitada e relaxando o ombro para quem estiver sentado ou sentada.

Preste atenção no movimento do teu ombro, do teu cotovelo, do teu pulso e da tua mão. Sinta a conexão do braço com a escápula, o volume do braço e o movimento. Vamos repetir essa sequência umas três vezes e, lentamente, vamos descer nosso braço. Inspira e expira e percebe como está teu corpo nesse momento. Há alguma diferença do braço esquerdo para o braço direito? Um braço parece mais pesado que o outro? Agora vamos repetir a sequência com o braço direito, ou seja, vamos trocar outra lâmpada.



## 4. Trocando a lâmpada e reconhecendo o movimento da cabeça

Lentamente, percebe como o teu corpo está agora. Se, por acaso, sentir algum desconforto pode parar no momento que achar necessário, no momento que teu corpo pedir. Agora, novamente vamos trocar a lâmpada com a mão esquerda, só que dessa vez vamos movimentar nossa cabeça junto. Quando inspiramos para trocar a lâmpada, fazemos o movimento de encaixe, certo? Quando fizermos isso, vamos deixar nossa cabeça rolar para o lado oposto, nesse caso, o lado direito. Ao expirar, o nosso braço desenrosca a lâmpada e relaxa. Nesse momento nossa cabeça retoma para o centro. A importância desse exercício é que haja simultaneidade dos movimentos do braço e da rotação da cabeça. Ou seja, a inspiração-torção-subida é feita ao mesmo tempo que a cabeça rola para o lado. Do mesmo modo, a expiração-torção-descida é feita ao mesmo tempo que a cabeça rola de volta ao centro. Vamos repetir a sequência mais duas vezes, lentamente. Vamos descer nosso braço e vamos observar o nosso corpo. Observe o teu corpo.



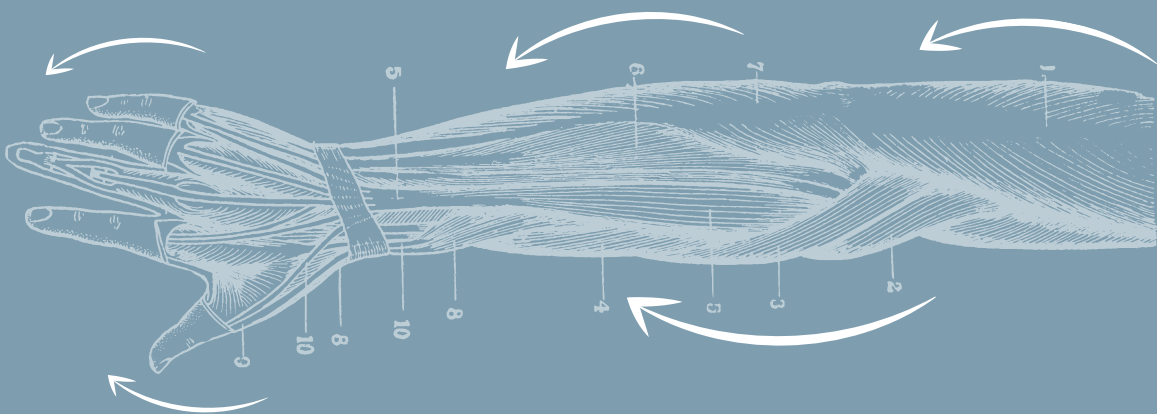
Os dois braços parecem do mesmo tamanho? Há sensações de calor, frio, formigamento, alongamento, leveza, peso, expansão? Não esquece de respirar. Compare o lado esquerdo do corpo ao lado direito. E agora vamos recomeçar a sequência pelo lado direito. Lentamente, percebe como o teu corpo está agora. Se, por acaso, sentir algum desconforto pode parar no momento que achar necessário, no momento que teu corpo pedir. Agora, novamente vamos trocar a lâmpada com a mão direita, só que dessa vez vamos movimentar nossa cabeça junto. Quando inspiramos para trocar a lâmpada, fazemos o movimento de encaixe, certo? Quando fizermos isso, vamos deixar nossa cabeça rolar para o lado oposto, nesse caso, o lado direito. Ao expirar, o nosso braço desenrosca a lâmpada e relaxa. Nesse momento nossa cabeça retoma para o centro. A importância desse exercício é que haja simultaneidade dos movimentos do braço e da rotação da cabeça.

## 5. Reconhecendo o próprio braço

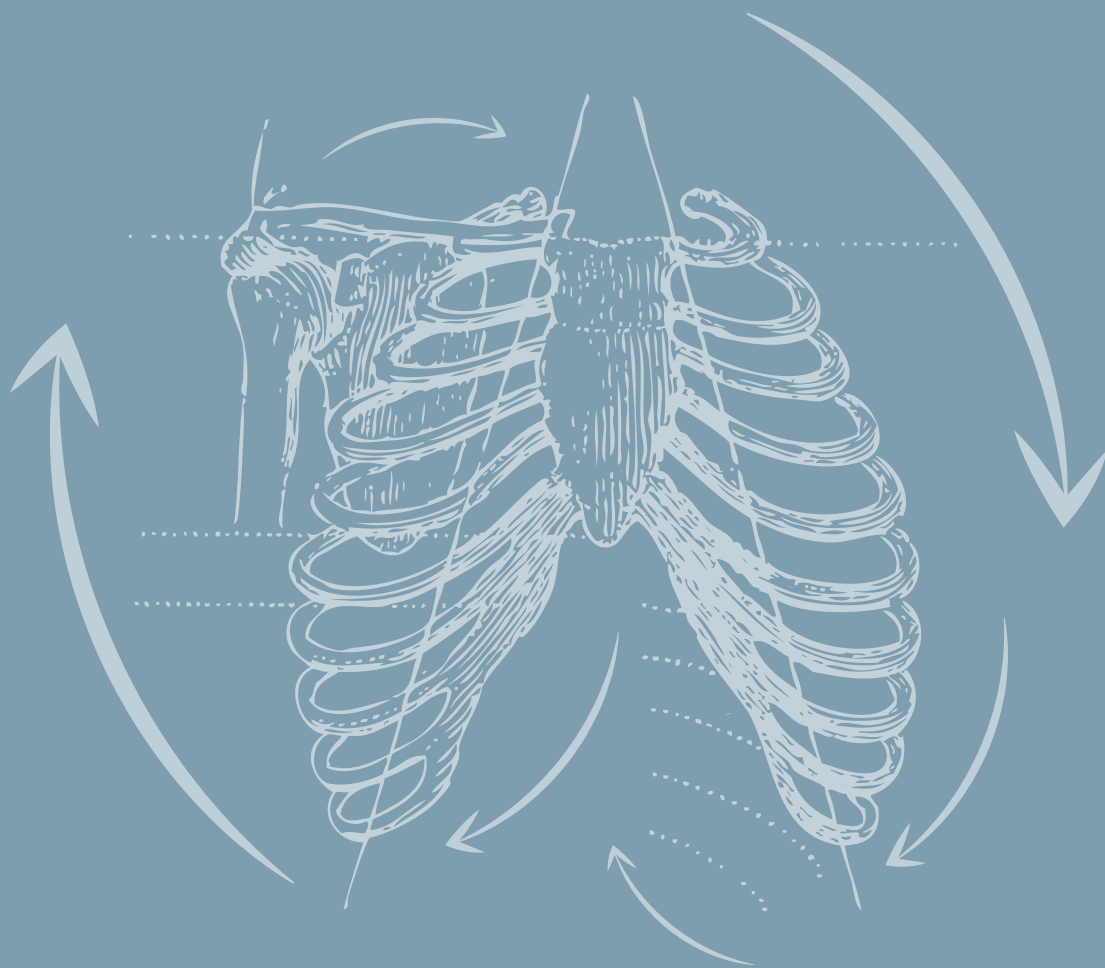
Reconhece como estão os teus braços agora. Percebe se tem alguma diferença desde o início da nossa prática. Reconhece se tem alguma sensação de diferença de um braço para o outro, uma sensação de que talvez um braço esteja maior do que o outro. Repara como que teu braço se posiciona sobre teu corpo, sobre a cadeira, sobre o chão. Como tua mão está posicionada? Para cima, para baixo, para o lado? Reconhece como está teu braço. Sente o tamanho do teu braço. Até onde ele vai? Qual o volume do teu braço? Tu consegues sentir teus ombros? Por acaso, tem um ombro que parece mais pesado que o outro? E como está a tua respiração? Repara o movimento da respiração em ti. Sente como tua caixa torácica, o peito e a região do abdômen se movimentam com a entrada e a saída do ar. Se possível, percebe as tuas costelas. Sente o movimento das costelas com a entrada e a saída do ar. Como está teu pescoço e a tua cabeça, sem tocar, certo? Só percebe. Reconhece se, por acaso, a tua cabeça tem preferência por alguma direção. Reconhece o peso da tua cabeça, o volume.

Agora, lentamente, tenta levar tua mão direita para descansar no peito. E com esse contato da tua mão no teu peito, sente a temperatura da tua mão. Percebe o movimento da tua respiração, através da tua mão. E, suavemente, começa a deslizar a tua mão a esse espaço abaixo da tua axila. Desliza a mão e volta. Sente a direção do teu braço, para onde teu cotovelo está apontando enquanto tua mão desliza? E o teu ombro? Acontece alguma coisa no teu ombro direito enquanto tu deslizas a tua mão? Aos poucos, convida a tua mão pra chegar próxima às costelas do lado esquerdo, nesse mesmo movimento de vai e volta. Se achar necessário fazer uma pausa, pode fazer. Mas percebe pra ti como é esse movimento.

Qual a qualidade desse movimento? Ele flui com facilidade? Ele tranca? Não faz nenhum esforço, se por acaso sentir que está desconfortável, retorna tua mão para cima do teu peito. Pode diminuir o esforço, não precisa chegar em lugar nenhum, só reconhecer o percurso. Agora, escorra tua mão e deixa onde chegou com facilidade. Sente o movimento da respiração onde tua mão está fazendo o contato. Agora, lentamente, coloca tua mão do lado do teu corpo, deixa teu braço descansar e vamos fazer uma pausa. Vamos recomeçar com a mão esquerda. Observa se fica algum eco do movimento no braço ou no peito. Observa se tem alguma diferença das referências iniciais dos teus braços. O teu braço está apoiado da mesma maneira que tu estavas antes de recomeçar o movimento?



## 6. O encontro dos braços, o abraço



Leva a tua mão direita lá perto das tuas costelas esquerdas e a deixe ali, se possível. Tu vais perceber que vai ficar um espaço dentro do teu cotovelo direito e o teu peito, certo? Percebe se tu tens esse espaço. Agora, passa a tua mão esquerda dentro desse espaço que sobrou. A tua mão esquerda vai ficar próxima das costelas do lado direito. Sente esse encontro das mãos nas tuas costelas. E aí, vamos pensar que acabou essa pandemia e encontramos aquele amigo ou familiar que não víamos há muito tempo e vamos dar aquele abraço naquela pessoa. A sensação é essa, de um abraço apertado, um abraço cheio de saudades. E a saudade era tanta que tu tens vontade de girar e apertar a pessoa, pode fazer isso. Podes girar. Tu estás encontrando contigo mesmo ou mesma, e estás te abraçando com aquela sacudida de saudade. Brinca com essa sensação de um abraço quente, carinhoso e acolhedor. Alterna a velocidade, mexe o que tu sentires vontade, faz uma festa. É o teu abraço contigo mesmo ou mesma. É o teu momento de encontro. Pode ficar o tempo que sentir vontade.

## 7. Necessidades:

Espaço: estrito ou médio.

Número de participantes: de 01 a 10, quanto maior o número de pessoas maior a necessidade de um espaço mais amplo.

Tempo médio do encontro: 60 minutos. (se sentir necessidade de explorar mais tempo, não há problema).

Elementos necessários: espaço livre, um tapetinho ou coberta para colocar no chão caso o ou a participante queira deitar.

Competências desenvolvidas: consciência corporal e autenticidade somática.

Essa oficina foi baseada nos exercícios do livro “Educação Somática: Ecologia do Movimento Humano - Pensamentos e Práticas” (2016) da Débora Bolsanello e dos exercícios do Núcleo Feldenkrais, mais especificamente do programa “Brilhando na quarentena” que está disponível no youtube.

# TEATRO FLEXÍVEL

EXPERIMENTAÇÃO:  
EXPERIMENTE A AÇÃO.

A silhouette of a muscular man in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or actor, rendered in a dark green color. The figure is positioned behind the central text, with its arms and legs in motion, suggesting a sense of action and experimentation.



A condição da percepção é a presença.  
Sensação. Ápice da percepção, o corpo é  
a referência.

Viver é correr o risco de se ultrapassar,  
se transformar através das experiências.  
Ser profundamente tocado em seu afeto.

Corpo, memória e esquecimento.

Transgredindo para transcender.

Transcender.

Porque a liberdade não existe sem  
resistência.

Na trilha, como as águas contornam os  
obstáculos.

Sou outra de mim, talvez os rastros não  
sejam válidos.

Não se apegue a minha forma de ser  
pois nada sou, estou sendo.

É melhor se sentir leve, porque o tempo  
é breve. Tente olhar pra si e ver o outro.

Olhar pro outro e ver a si mesmo.

Com fraternidade, queima-se a vaidade.

Cria as oportunidades, nas  
possibilidades.

Por um triz.

Na sutileza da existência reverberada,  
trago a vida e por ela sou tragada.

Você está presente no presente?

Géssica Moura

# 1. Atenção e Percepção: experiência em ação

Vou pedir para que, se for possível, pegues uma cadeira ou um banco e te sente na ponta, de modo que as costas não fiquem apoiadas. Encontre uma posição que seja confortável para ti e percebe como ela é. Como estão teus pés? Como estão tuas pernas? Os teus braços estão ao lado do corpo ou na frente? Por que essa posição é confortável para ti? Tu podes optar por deixar os olhos abertos ou fechados. Aos poucos vai levando tua atenção para tua respiração. Inspira o ar profundamente, como se teu abdômen fosse um balão que estivesse enchendo e expira esvaziando esse balão, até ficar sem nenhum resquício de ar. Enche e esvazia mais algumas vezes. Agora da próxima vez que tu fores encher teu balão, tu vais segurar o ar por alguns instantes e depois vai soltá-lo rapidamente pela boca. Como se tu quisesse se livrar desse balão que tu estás enchendo. Repete essa ação mais umas duas ou três vezes. E volta a perceber a tua respiração sem fazer nenhum esforço, ou seja, sem querer encher ou esvaziar o balão. Percebe o ritmo da tua respiração.



## 2. Por um fio

Agora, quando tu inspirares imagina que tem um fiozinho que está te puxando lá para o teto, exigindo que tua coluna fique alongada, que teu peito se abra ou se expanda. Quando o fiozinho chegar no máximo e não tiver mais o que puxar, tu vais parar de inspirar e segurar tua respiração. Quando tu expirares, tu vais soltar o fiozinho, como se tivesse cortado ele, deixando teu corpo ceder para frente. Repete essa ação mais umas duas vezes e deixa a tua cabeça participar desse movimento. Tenta deixar essa exploração fluída. Aos poucos, quando tu retornares para a tua posição inicial, novamente percebe como tu estás respirando. Nós vamos retomar a exploração do fiozinho, mas agora vamos acrescentar o braço direito nessa exploração. Então, quando tu inspirares, tu vais imaginar que esse fiozinho está te puxando ao mesmo tempo que está puxando teu braço direito em direção ao teto. E quando tu expirares a sensação é de que os fiozinhos foram cortados, tanto o do teu tronco, quanto o do teu braço. Repete essa ação umas cinco vezes e faz uma pausa. Quem determina o tempo de inspiração e o tempo de expiração é tu, então tu fazes essa exploração no teu ritmo, da maneira que for confortável para ti. Vamos recomeçar o movimento com o braço esquerdo.



### 3. Expandir , ampliar e difundir

Vamos reconhecer o percurso que teu movimento faz da inspiração à expiração, primeiramente sem a utilização do movimento dos braços e depois com o auxílio dos movimentos dos braços. Vou pedir para que tu te encolhas, como se quisesse te esconder de algo e depois te expandas num espreguiçar, como se pudesse ocupar todo o cômodo em que tu estás inserido ou inserida. Tu vais realizar esse percurso inicialmente em trinta e dois tempos. E, quem quiser fazer esse movimento de encolher e expandir pelo cômodo que está, pode fazer, ou seja, pode explorar outros níveis, pode sair da cadeira. Mas não esqueça que tu tens trinta e dois tempos para encolher e trinta e dois tempos para expandir. Depois vamos repetir a sequencia em dezesseis tempos, oito tempos, quatro tempos, e, por fim, dois tempos.

## 4. Fragmentação

Faça uma pausa na posição que for mais confortável para ti. Reconhece se teu corpo ainda permanece em movimento. Reconhece como está a tua respiração. Aos poucos imagina que tem vários fios pendurados pelo teto, paredes e chão. E imagina que cada um desses fios puxa uma parte do corpo, podes pensar na imagem de uma marionete. Vai intercalando os fios e intercalando diferentes partes do teu corpo. Explora movimentos na vertical e na horizontal. Explora os diferentes níveis. Enquanto tu vais realizando essa exploração, deixa a tua respiração ser contaminada pelo teu movimento. E deixa a imagem desses fios te contaminar. Aos poucos vai inserindo deslocamentos pelo espaço nessa exploração, e vai brincando com as velocidades. Tu podes deslocar rapidamente e, de repente um fio pode te puxar. Explora as diversas possibilidades de movimento. Depois dessa exploração, peço para que vá diminuindo, minimizando os movimentos até chegar na aparente pausa. Fecha os olhos e sente se, por acaso, ainda há algum movimento pulsando dentro de ti. Percebe a tua respiração. Como estão teus apoios, seja de pé ou sentado ou sentada?

## 5. Necessidades

Espaço: médio ou amplo.

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 cobertinha para colocar no chão caso o ou a participante queira deitar.

Competências desenvolvidas: percepção de si e percepção de si no espaço.



# TEATRO FLEXÍVEL



ACIDENTE NA SALA  
MOVO A PERNA ESQUERDA  
DE MAU JEITO  
E A CABEÇA DO FÊMUR  
ATRITA  
COM O OSSO DA BACIA  
SOFRO UM TRANCO  
E ME OUÇO PERGUNTAR  
ACONTECEU COMIGO?  
OU COM MEU OSSO?  
E OUTRA PERGUNTA:  
EU SOU MEU OSSO?  
OU SOU SOMENTE A MENTE  
QUE A ELE NÃO SE JUNTA?  
E OUTRA:  
SE OSSO NÃO PERGUNTA,  
QUEM PERGUNTA?  
ALGUÉM QUE NÃO É OSSO?  
(NEM CARNE)  
EM MIM HABITA?  
ALGUÉM QUE NUNCA OUÇO  
A NÃO SER QUANDO  
EM MEU CORPO  
UM OSSO COM OUTRO OSSO SE ATRITA?  
(GULLAR, 2010)

# 1. Face, boca, lábios, dentes, língua

Vou pedir para que tu sentes ou deites numa posição que seja confortável para ti. Nessa posição que tu escolheres, percebe como está teu corpo agora. Como tu estás te sentindo hoje? Responde essa questão pra ti. Tu podes escolher se queres ficar com os olhos fechados ou abertos. Agora, veja se tu podes abrir a boca, ou seja, os lábios e deixar os dentes inferiores tocarem os superiores suavemente, sem esforço. Com a boca aberta, aproxima e separa a arcada dentária superior e inferior. Observe se tu faz alguma careta e, posteriormente, repete esse movimento. Agora, se for possível, move o teu maxilar para baixo e para cima, sem abrir a boca. Verás que a maneira como estás mantendo os lábios e a forma da boca são movimentos inabituais.



## 2. O maxilar? Dentro de mim? Mas onde? No céu da boca? Debaixo da pele?

Agora, se possível, com a boca aberta, empurra os dentes inferiores para a frente dos superiores e para trás dos superiores. Percebe se tu levantas a cabeça quando abre a boca? Movimenta o maxilar, com os dentes inferiores na frente dos superiores, e abre a boca. É possível que tu percebas que agora a tua boca abre mais do que antes. Repete o movimento e observa que a musculatura está arranjada de tal forma que, ao abrir bem a boca, tu possivelmente jogues a tua cabeça para trás. Percebe se o maxilar é parte da cabeça ou da face? Uma das junções maxilares faz parte da cabeça, e o maxilar faz parte da face. Depende do que tu chamas de cabeça e do que tu chamas de face. Se encontrássemos a cabeça de um esqueleto sem o maxilar, diríamos que encontramos uma cabeça. Se encontrássemos com o maxilar, não diríamos que encontramos uma face, continuaria sendo uma cabeça.



Curioso, não?! Continue fazendo o movimento algumas vezes. Coloque os dentes inferiores para a frente, abra a boca e feche. Quando tu fechas a boca tu percebes todos os teus dentes? Agora, com a boca aberta, empurra os dentes inferiores para a frente dos superiores e volta para trás. Explora esse movimento algumas vezes e, posteriormente, faça o mesmo com a boca fechada, algumas vezes. O maxilar vem para a frente e vai para trás. Quando tu cansares, faça uma pausa e, em seguida, recomece o movimento. Quando perceberes que o movimento está mecânico, abra o maxilar e mova-o para a esquerda e para a direita. Não mova a boca, só o maxilar.

Observa se o movimento é o mesmo para a direita e para a esquerda. Observa, se tu faz o movimento igual dos dois lados, vai até onde é possível para um lado e para o outro. Acentua o movimento de um lado e não faça esforço quando fizeres o movimento para o outro. Então, acentua o movimento para o outro lado. Agora não força, mas continua até que tu sintas que não faz nenhum esforço, em nenhum dos lados. Será que é possível que eles se movam da mesma maneira? Agora, faça uma pausa. Com a boca fechada, movimentar a língua da direita para a esquerda, tocando a parte interna dos dentes superiores e inferiores. Quase como se quisesses reconhecer essa parte interna. Como se quisesses contar os dentes. Agora, se possível, movimentar a língua sem tocar os dentes. Qual é a sensação de movimentar a língua sem tocar os dentes? Quais movimentos a tua língua faz?

### 3. Sorri só. E pra mim e pra ti também

Agora, uma pausa. Quem se sentir confortável para deitar, pode deitar. Quem quiser ficar sentada ou sentado, pode ficar também. Simplesmente veja se podes prestar atenção. Abre a boca e coloque os dentes inferiores na frente dos superiores e movimente o queixo da direita para a esquerda. Veja se podes eliminar toda tensão supérflua no maxilar para movê-lo da direita para a esquerda. Gradualmente vais tornando o movimento cada vez mais fácil e confortável. Movimenta o maxilar para frente e para trás, com um movimento suave e fácil. Agora observa. Deixa a tua boca bem aberta e veja se empurras a cabeça para trás. Coloca novamente os dentes inferiores na frente dos superiores. Abre a boca e veja como tu faz este movimento. Abre a boca o máximo possível. Agora faça o mesmo movimento com os dentes inferiores, simplesmente tocando os superiores confortavelmente. E, retomando a pausa, percebe a sensação que fica presente após a movimentação.





## 4. 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 uma cobertinha para colocar no chão, caso a ou o participante queira deitar.

Competências desenvolvidas: percepção do movimento interno, percepção das mudanças de atenção e tecnologia interna.

Referências:

FELDENKRAIS, Moshe. Vida e movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1988.

# TEATRO FLEXÍVEL

## CORPO TERRITÓRIO

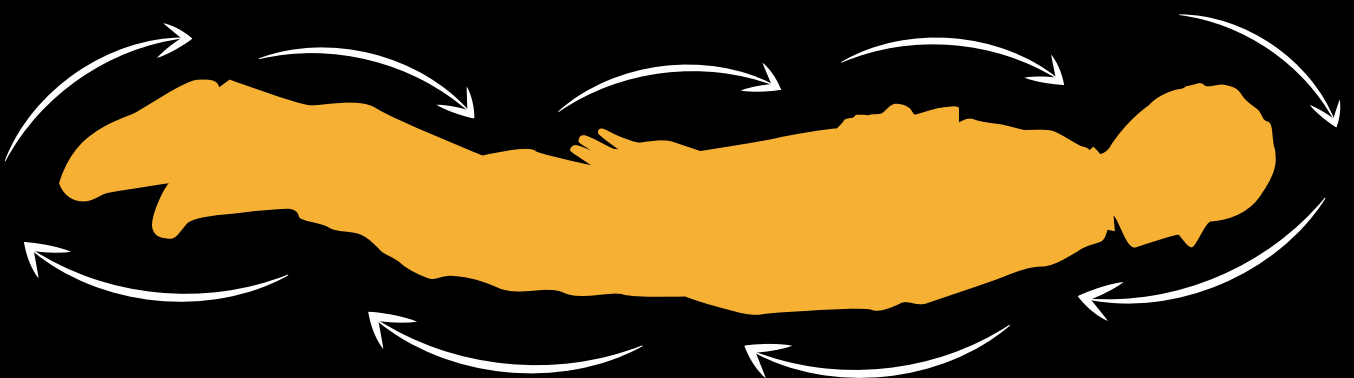
(...) eu não estou diante de meu corpo, estou em meu corpo, ou antes, sou meu corpo. Portanto, nem suas variações e nem seus aspectos invariáveis podem ser expressamente postos. Não contemplamos apenas as relações entre os segmentos de nosso corpo e as correlações entre o corpo visual e tátil: nós mesmos somos aqueles que mantém em conjunto esses braços e essas pernas, aqueles que ao mesmo tempo os veem e os tocam (...)

Maurice Merleau Ponty

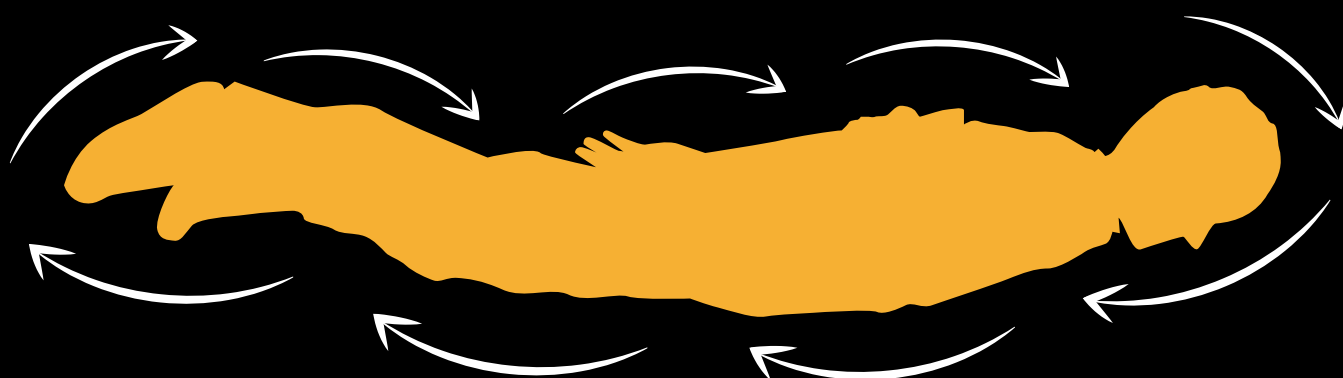
## 1. Contato - Examinação

Se for possível, vou pedir para que tu deites de costas. Leva o tempo que for necessário para realizar essa ação. Se, por acaso, tu não te sentires confortável em deitar, tudo bem, mas se for possível deite, certo? Quando deitar, coloca as pernas separadas numa distância confortável, ou seja, nem distantes demais uma da outra, nem próximas demais, tenta deixar as pernas seguirem a linha do quadril. Agora estique os braços, acima da cabeça, um pouco separados. Vamos pensar que nosso corpo está em linhas, logo o teu braço esquerdo deve estar aproximadamente em linha reta com a tua perna esquerda e o teu braço direito com tua perna direita. Agora, se tu estiveres confortável nessa posição, vou pedir para que tu feches os olhos. Tenta observar as áreas do corpo que estão em contato direto com o local em que tu estás deitado ou deitada, pode ser o tapetinho, o chão...

Presta atenção no modo como os calcanhares tocam o chão, se a pressão sobre eles é igual e se o ponto de contato está exatamente nos mesmos pontos em ambos. Depois de realizar essa observação, percebe o contato dos músculos da barriga da perna com o solo, a parte de trás dos joelhos, as articulações da coxa, as costelas flutuantes e as costelas superiores. Presta atenção nas distâncias entre os ombros, joelhos, pulsos e o solo.



Sempre quando estou realizando alguma atividade deitada penso na imagem de entrega. Como se eu estivesse me entregando para o chão. Nessa entrega eu faço uma observação mais profunda, por exemplo, os meus cotovelos não encostam no chão. O teu encosta? Está difícil manter os braços nessa posição? Como eles estão?

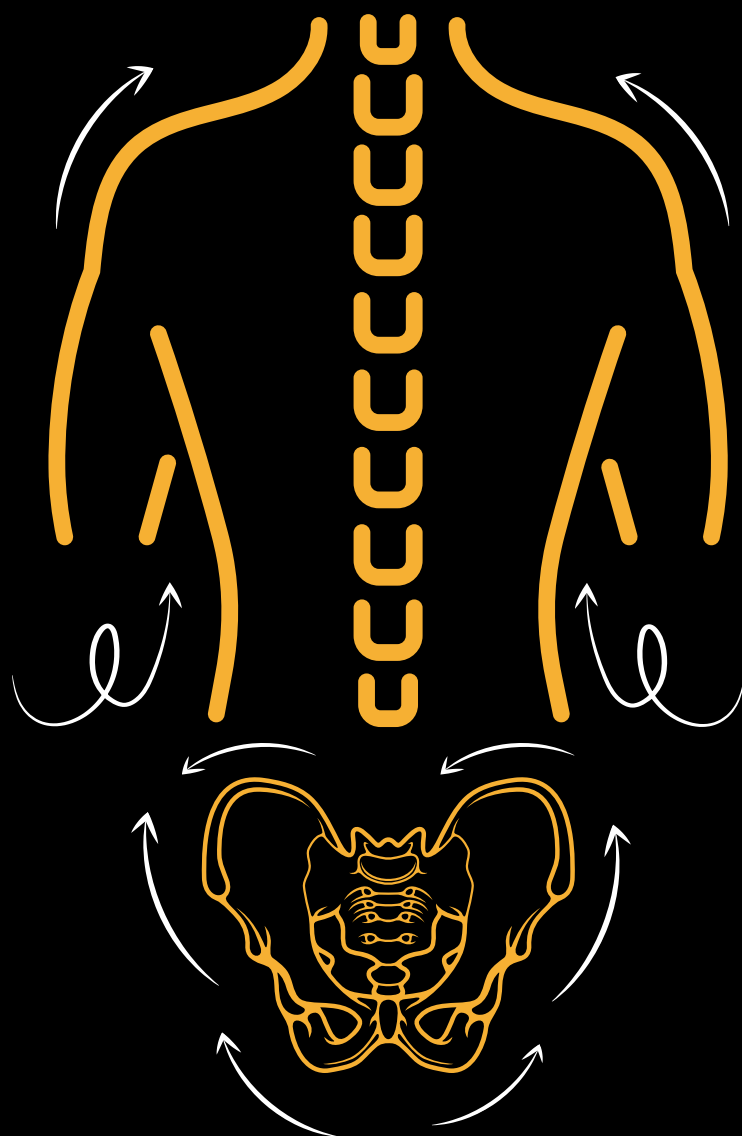


## 2. Contato - Movimentação

Agora, presta atenção. Se tu quiser baixar os braços e deixar eles do lado do corpo, pode baixar. Tu sabes que tem um cóccix? E onde fica o cóccix? É aquele osso que praticamente separa as nádegas, tenta não tocar, apenas percebe onde está. Tu sabes o que são as vértebras? Tenta perceber as tuas vértebras. As vértebras são aqueles ossinhos que parecem uma espinha de peixe e que ficam no meio das costas. Agora responda pra ti mesmo/mesma: Todas as vértebras tocam o chão? Sobre quais vértebras tu percebes um certo tipo de pressão? Eu acho isso magnífico, porque sempre quando pensamos em deitar, nos vem uma imagem de descanso, certo? Sem fazer qualquer tipo de esforço ou movimento, como a imagem que disse anteriormente de se entregar para o chão. Se não tivéssemos músculos realmente não faríamos nenhum esforço, seria um esqueleto deitado no chão.



Porém, os músculos estão presos a determinadas partes do nosso corpo e por isso tem partes que não encostam no chão. Tenta colocar a espinha inteira sobre o chão, tenta e descobre o que acontece. Tu percebes o quanto de esforço estás depositando para encostar a espinha no chão?



### 3. Um novo começo para a ação

Vou pedir que, se possível, permaneça deitado ou deitada, e coloque os braços ao longo do tronco. O tronco é essa região que fica entre a cabeça e o quadril. Presta atenção nessa região. Tu consegues perceber o volume dessa parte do corpo? A gente costuma vê-la através de espelhos ou fotografias. Mas percebe, como tu a sentes agora? Se, por acaso, tu pudesses pintar o chão com o teu tronco, como que ficaria essa pintura? Tu consegues perceber esse contato do teu tronco com o chão? Ficaria com alguma forma determinada? É importante ressaltar que se tu tiveres algum desconforto com essa posição, pode dobrar os joelhos e deixar os pés apoiados no chão.

Agora, lentamente, leva a tua atenção para teu ombro direito, e afasta ele um pouco do chão e volta. Levanta o ombro e o deixa descer, de um jeito que o teu braço fique solto no chão.



Somente teu ombro direito sobe e desce, acha um jeito de acessar teu ombro e simplesmente deixa ele subir e descer. Reconhece até onde tu levantas teu ombro sem fazer força, uma força mínima será feita para tirá-lo do chão, mas nada muito denso. Volta e deixa teu ombro reestabelecer o contato com o chão. Quando reestabelecer o contato do teu ombro com o chão, percebe esse contato. Depois disso tu começa aos poucos a afastar o ombro. Enquanto tu estiveres afastando o ombro do chão, vai percebendo quais outras regiões se afastam também. Levanta e desce o ombro de maneira confortável, com a respiração solta. Faça uma pausa, se tu não estavas com os joelhos dobrados, peço que gentilmente dobre, ou seja, encosta teus pés no chão.

Agora faça novamente uma pausa. Vamos recomeçar com o ombro esquerdo. Levanta o ombro esquerdo do chão, ou afasta o ombro esquerdo do chão e encosta novamente. Levanta e abaixa. Tu consegues sentir quais regiões participam desse movimento? Será que o peito participa desse movimento? Será que alguma região do peito próxima aos ombros colabora de alguma maneira? Toda essa parte da ponta do ombro até o meio do peito, tem alguma participação? Quando subir o ombro faz esse movimento como quem está descobrindo o mundo, sabe?

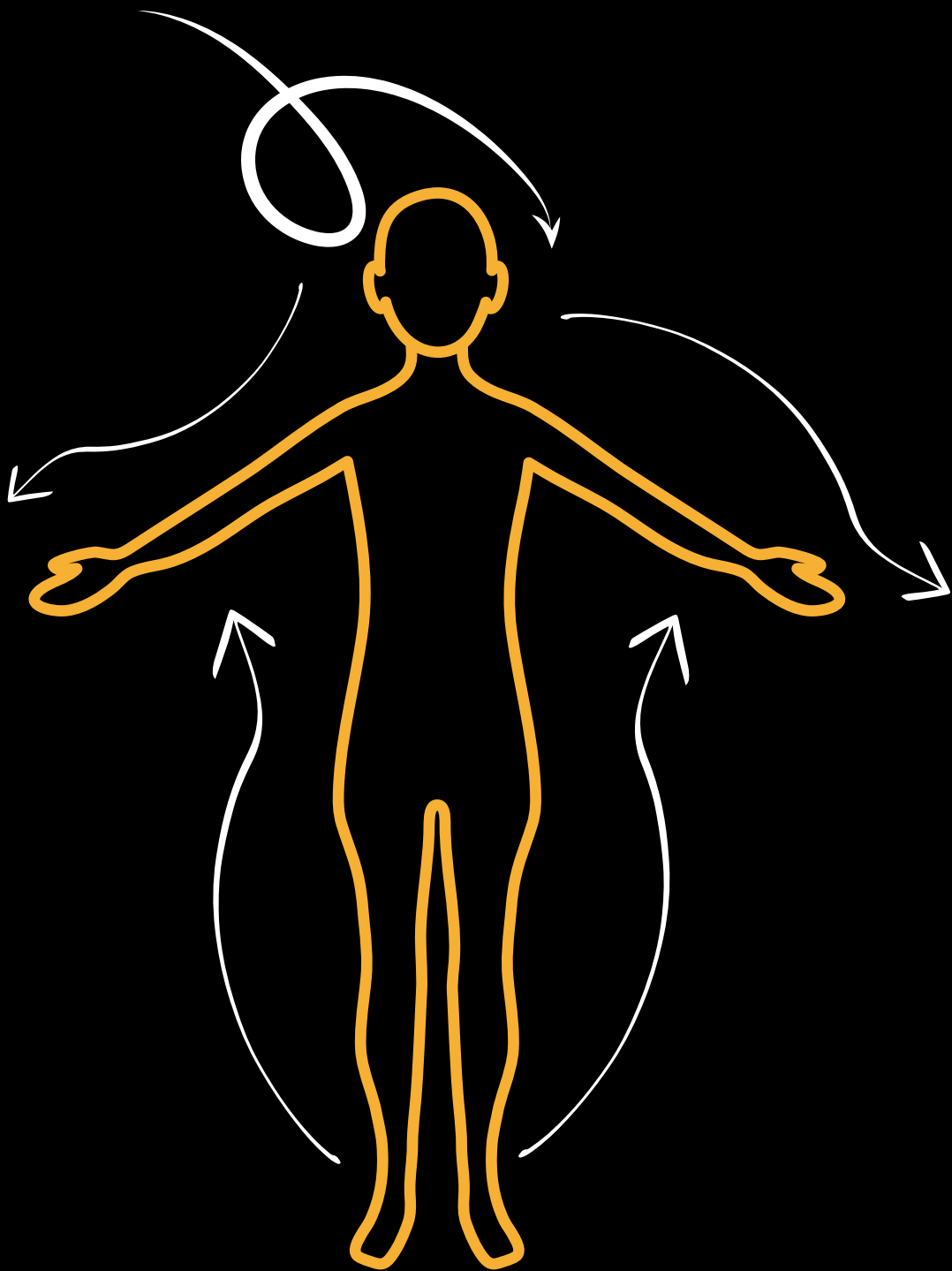
Deixa essa sensação de descoberta invadir teu movimento, tanto na subida quanto na descida. Faz esse movimento com generosidade, com cuidado e com dedicação. Até onde teu ombro vai descer? Será que ele vai passar do chão? Deixa essas imagens te invadirem. Cada vez mais sente a participação do peito e das costas nesse movimento. Será que alguma região da coluna participa desse movimento? Entre as escápulas talvez... E o teu pescoço? Alguma coisa acontece no pescoço? Na cabeça? Na garganta? Sabe quando estamos descobrindo um novo lugar? Vai investigando, tu és investigador e investigadora do teu próprio corpo agora. Lentamente, faça uma pausa.

Deixa teus ombros se espalharem pelo chão, quase como se eles quisessem tomar conta desse lugar. Se for confortável, estique as pernas. Observa as tuas sensações. Observa tua respiração. Observa o contato ou a entrega do teu corpo para/com o chão. Nessa observação, percebe se tem alguma região que está diferente agora. Alguma região ficou mais pesada ou mais leve? Aumentou ou modificou de algum jeito a noção de tamanho? Como está o contato do teu corpo com o chão? Como está a relação do teu corpo com o espaço que tu estás inserido ou inserida?

Então, lentamente, dobra os joelhos mais uma vez. Agora nós vamos alternar os movimentos dos ombros. Vamos levantar uma vez o ombro direito e uma vez o ombro esquerdo. Nessa alternância, vamos ter o mesmo cuidado com a subida e com a descida. Vamos tentar não alterar a velocidade. Aos poucos, observa a sensação entre os dois ombros, ou seja, o que acontece na região do peito? O que acontece nessa região quando levanta um lado e depois o outro? Se deixa permear pelas sensações de levantar um lado e outro, e perceber o que acontece no peito.



Desencosta um dos lados do chão, depois desencosta o outro. Agora percebe a tua cabeça. A tua cabeça tem alguma tendência de movimento? Ela está no centro ou se move para direita e para esquerda? Enquanto tu fazes esse movimento de alternância, tenta perceber teus joelhos. Tenta manter teus joelhos parados. Se, por acaso, perceberes que esse movimento chega até os joelhos, tenta pará-los e perceber o caminho que o movimento dos ombros percorre. Distribui tua atenção para o todo. E percebe o quanto cada movimento de levantar um ombro e outro mobiliza/toca/convida todo o teu corpo. E agora faça uma pausa, pode esticar as pernas se quiseres.



## 4. Reconhecimento - Corpo - Espaço

Reconhece o fluxo das sensações que estão em ti. Como sabemos nosso corpo é vivo, né. E ele não para de gerar um fluxo de sensações. Como está o contato com o chão agora? Observa. Sente. Existe alguma novidade nessa maneira como tu estás te sentindo agora? A região de apoio dos ombros? Uma sensação de presença no peito?



Nas mãos? As tuas costas? Tu consegues te lembrar de como elas estavam e de como estão agora? Qual o comprimento das tuas pernas? Enfim, a tua sensação como um todo. Experimenta espalhar a tua sensação. Perceber o contato da tua cabeça até os teus pés. Como está a tua presença sensorial? E, bem devagar, faz um movimento para virar para o lado, percebendo teus apoios até sentar. Vai no teu ritmo.

**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.

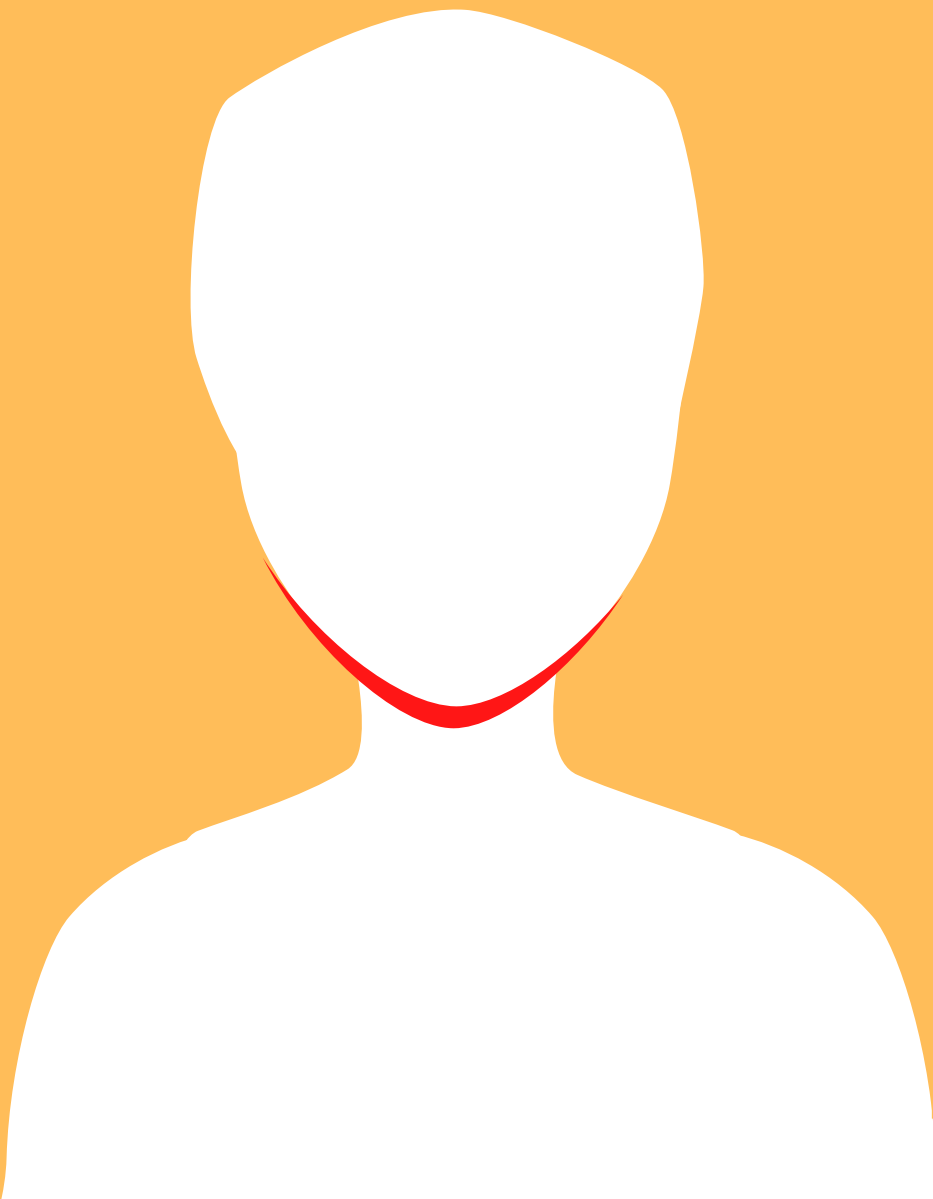
**Elementos necessários:** espaço livre, um tapetinho ou coberta para colocar no chão caso o ou a participante queira deitar.

**Competências desenvolvidas:**

**Consciência corporal.**

**TEATRO  
FLEXÍVEL**

**ATENÇÃO**



**“E se perguntarem por  
mim, diz-lhes que fui à  
minha procura”  
Inês Francisco Jacob**





1. Para que serve a língua? Para contar? Para perceber? Para intencionar?

Gentilmente, coloca a língua para o lado direito interno do maxilar. A boca pode estar fechada ou aberta como for confortável. Agora, conte os dentes com a ponta da língua, do dente de siso (ou onde o siso estaria) até o meio da boca, faça isso na parte de cima (superior) e na parte de baixo (inferior) da tua boca. Quantos pares de dentes podes contar? Movimenta a ponta da língua para que toque os inferiores e os superiores, identificando-os. Veja quantos pares podes contar. Mantenha a respiração leve, explora no teu tempo.



No começo pode acontecer de você contar rapidamente, porém possivelmente não saberá quantos pares contastes. Não poderás perceber nitidamente. Continue o mesmo movimento, só que agora contando do meio da boca para o dente de siso, ainda no lado direito. Conte quantos pares existem. Todos e todas podem contar; porém, como é feita a contagem? Para onde você dirige a atenção quando conta? Não é fácil responder. Não precisa pressionar a ponta da língua com muita força contra os dentes. Simplesmente toque cada par de dentes, como se fosse um exercício mental. Alguém consegue perceber o que faz quando está contando?

Conte mentalmente de 1 a 7, e veja o que precisa fazer para contar. Imagine que são sete pessoas, sete laranjas, sete objetos quaisquer. Como fazer isso? O que fazer para contar? Agora conte as costelas, inclusive as flutuantes. Sem tocar com os dedos, apenas mentalmente. Se, por acaso, perceber que não consegue contá-las, responda para si mesmo ou mesma a seguinte pergunta: Por que não posso contá-las?

Agora toque-as, e veja se podes contá-las assim. É difícil, não podemos distinguí-las facilmente. Precisamos manipular os músculos de uma maneira difícil. Pense, como é que podes contar os dedos da mão e dos pés, as pedras, os vidros, e não podes contar as costelas? Obviamente estamos fazendo algo diferente, ao contar coisas diferentes. Por que é tão difícil perceber o dedo do meio do pé? E por que é mais fácil perceber o dedo mindinho do pé? Podemos contar o dedinho e o dedão, podemos até contar o segundo dedo, porém é mais difícil perceber onde estão os outros. Obviamente, precisamos fazer alguma coisa para contá-los. Mas por que?

Seria possível que você contasse de 37 a 31? No caso, contando para trás? O que está fazendo? Como estás contando? Não existe nada aí, somente o pensamento. Então conte quantos dígitos você consegue contar do 37 ao 31. Ao contar de 37 a 31 terás mais um dígito, não serão seis dígitos e sim sete. Pois quando contas para trás pensas no número 37 e 36 e pensas no próximo. Como fazes para encontrar o próximo dígito? Pensando, claro. Porém como sabes qual é o próximo número para trás? Em que concentra a atenção para poder contar? Conte do 38 a 31, do 39 ao 35, do 35 ao 40.

Quantos números você contou? Essas operações podem permitir o que estás fazendo. O que estás contando é o número de mudanças da atenção. Seja o que for que contamos, sempre estamos contando quantas vezes nossa atenção muda. Agora poderemos aprender a fazer uma outra coisa, vou pedir que você somente escute. Você sabe que essa é uma batida (bater na mesa). E que essas são duas batidas (bater duas vezes na mesa). E agora, quantas são? (bater rapidamente na mesa). Se eu bater rapidamente, não mudará a atenção e não poderá contar. Vou pedir para que, se for possível e com cuidado, tentes fazer 21 batidas rapidamente. Você consegue contar? E você sabe se, efetivamente, foram 21 batidas?

### 3. Serestando, ser estando, ser estar

Se for possível, feche os olhos e lembre-se de quantas janelas há na tua casa, e conte-as. Observe que para contar muda a atenção de uma janela para a outra, e de um cômodo para o outro. Conte o número de mudanças da atenção. Precisas colocar as janelas por ordem de cômodo, senão esquecerá alguma, como aquela janela do banheiro. Quantos números existem nessas janelas? Novamente, estás contando o número de mudanças da sua atenção. Contar é o tipo de coisa subjetiva. Se não contarmos os números das mudanças de atenção dos olhos e das orelhas, ou da língua, não podemos contar.



Agora coloca a língua entre os dentes e conte os dentes superiores pelo seu lado externo, ou seja, na frente dos dentes, começando na esquerda. Enquanto estás contando, descobrirá que é uma questão de atenção. A língua não precisa fazer grande esforço, só o suficiente para perceber o próximo dente. Agora faça o mesmo, da direita para a esquerda. Poderia fazer isso com os dedos? Com a língua a contagem fica diferente. Movimenta agora a língua na parte superior, entre os lábios e os dentes, da esquerda para a direita. A boca pode estar fechada ou aberta. O número de dentes que contares dependerá do número de mudanças da sua atenção. Se não houver separação entre dois dentes, como uma ponte móvel, não existe mudança de atenção, isto é, você sente a mesma sensação.

Não podes perceber se a ponte ocupa o lugar de dois, três ou quatro dentes. Aprendemos a contar na infância e nunca percebemos que o que contamos são as mudanças na atenção. Agora que fizemos toda essa descoberta, pare um momento e veja se podes realmente localizar o dedo do meio do pé esquerdo. Então conte, a partir do dedo do meio, um para a direita e um para a esquerda. Agora podes observar como os dedos são imperceptíveis? Não podemos mudar a atenção para fazer uma coisa que está fora de nossa habilidade de sentir. Agora, se possível, toque o dedo do meio do pé esquerdo. Conte um dedo para a direita e um dedo para a esquerda. Observe a nitidez que sentes agora, comparada com a imperceptibilidade da mudança de atenção.

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 cobertinha para colocar no chão caso o ou a participante queira deitar.

Competências desenvolvidas: tecnologia interna.

Referências:

FELDENKRAIS, Moshe. Vida e movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1988.

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 cobertinha para colocar no chão caso o ou a participante queira deitar.

Competências desenvolvidas: tecnologia interna.

Referências:

FELDENKRAIS, Moshe. Vida e movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1988.



# TEATRO FLEXÍVEL

Eu sou uma composição no espaço: mãos, braços, cabeça, cada parte preenchendo o espaço ao meu redor.



# TEATRO FLEXÍVEL

Eu sou uma composição no espaço: mãos, braços, cabeça, cada parte preenchendo o espaço ao meu redor.

“Não posso deixá-lo onde está para ir a outro lugar. Posso ir até o fim do mundo, posso me esconder, de manhã, debaixo das cobertas, encolher o máximo possível, posso deixar-me queimar ao sol na praia, mas o corpo sempre estará onde eu estou. Ele está aqui, irreparavelmente, nunca em outro lugar. Meu corpo é o contrário de uma utopia, é o que nunca está sob outro céu, é o lugar absoluto, o pequeno fragmento de espaço com o qual, em sentido estrito, eu me corporizo.”

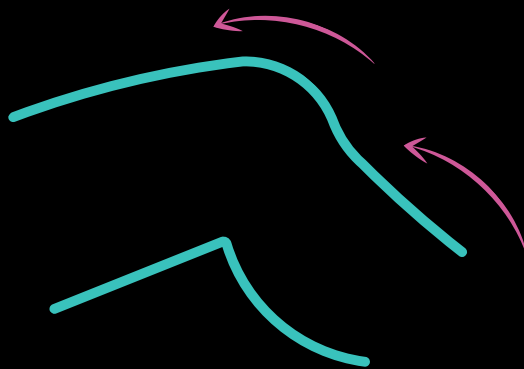
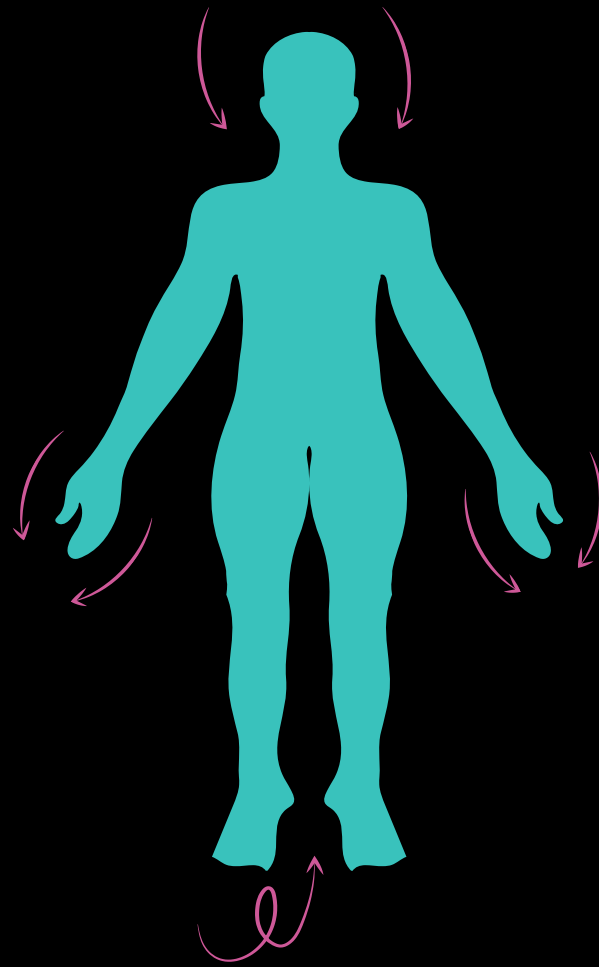
Michel Foucault

## 1. Inicialização

Se for possível, vou pedir para que tu deites de costas. Coloque um tapetinho ou uma coberta no chão. Leva o tempo que for necessário para realizar essa ação. Se, por acaso, tu não te sentires confortável em deitar, tudo bem, mas se for possível deite, certo? Quando deitar, coloque as pernas separadas numa distância confortável, ou seja, nem distantes demais uma da outra, nem próximas demais, tenta deixar as pernas seguindo a linha do quadril.



Agora, se possível, deixa os braços pelo chão, com as palmas das mãos para o teto. No primeiro momento, reconhece como essa posição é para ti. Ela é confortável? Quais músculos estão fazendo esforço? Como tá a tua respiração? Quais as partes do teu corpo que encostam no chão? E quais não encostam? Se essa posição for inicialmente desconfortável, se tu já souberes que tem questões na região lombar na tua coluna, tu podes flexionar as pernas, encostando os pés no chão.



## 2. Sensibilização de ações voluntárias

Agora, deixa o braço direito no chão com a palma da mão para o teto. Move o braço como ele está. Move o braço para onde desejares, em volta, sem tirar o braço do chão. A ideia é que tu sintas e explores o chão. Tu podes optar por inicialmente fazer o movimento como uma meia lua e, posteriormente, na direção da cabeça e na direção das pernas. Pode ir mais perto do corpo, depois mais longe, mas sempre com a palma da mão voltada para cima. Percebe até onde a tua mão pode alcançar, observa os lugares que são de fácil acesso e os que não são. Mas, não esqueça da mão com a palma sempre voltada para cima, ou seja, o dorso no chão e não as pontas dos dedos.

Bem, agora observa se tu podes ir além do que a cabeça permite. Será que é possível levar a mão direita a qualquer lugar? Lembra que tu não podes virar a mão, nem encostar somente os dedos. Então, questiono, até onde tu podes levar a tua mão? Se tu escolheu ou precisou ficar sentado ou sentada, imagina que na linha da lateral do corpo há uma parede. Uma parede imaginária na qual tu estás encostando as costas e irá encostar o braço ou mão quando eu indicar. É uma parede imaginária que vai estar aí, atrás de ti, todo o tempo. Aqui não só o corpo está em movimento, mas a imaginação também. Tenta ir além da cabeça. Qual o movimento que teu pescoço faz para que esse movimento aconteça? Será que a cabeça se move? Por onde o braço vai? Qual movimento da cabeça tu precisas fazer para que o braço vá além dela? Será que tu precisas tirar a cabeça do chão? Tenta, explora e percebe. Faça todos esses movimentos lentamente para que tu possas perceber as diferenças no percurso.

Observa se tu podes ir além do que a cabeça permite. Observa se outras partes do teu corpo cooperam com o movimento. Onde está o teu braço esquerdo? Por que tu mantivestes o braço esquerdo imóvel? Por que tu não esticas o braço direito acima da cabeça? Se tu não precisas do braço esquerdo, então por que precisas da cabeça? O teu braço direito não precisa ficar esticado o tempo todo, mas tu deves alcançar seus limites. Será que tu consegues alcançar atrás de ti? Muitas vezes a nossa limitação está na nossa mente e não no nosso corpo, então se permita tentar. Agora, se possível, coloque a mão direita ao lado do corpo e mantenha a palma da mão para o teto e, conseqüentemente, o dorso para o chão. Traga o cotovelo próximo ao corpo e tente empurrá-lo para debaixo do corpo. Tente empurrar o cotovelo para baixo do corpo com o apoio da mão esquerda. Com o apoio da outra mão esse movimento é possível?

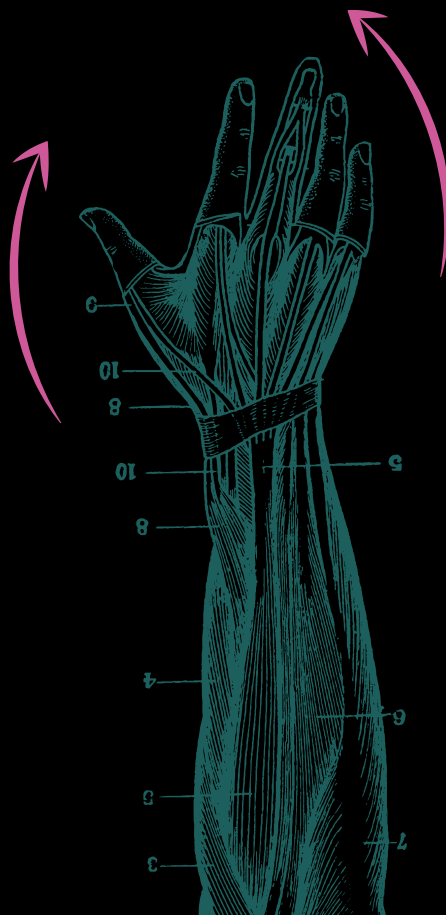
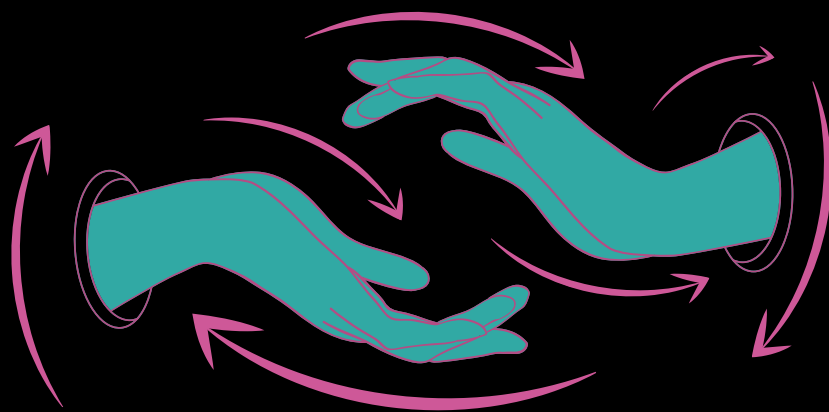
Será que é só o apoio da mão que facilita o movimento ou é o apoio do corpo todo? Lentamente e de maneira confortável, te organiza para que o cotovelo direito passe por baixo do teu corpo. Para fazer esse movimento podes contar com a ajuda da cabeça, do abdômen e das pernas. Tu percebes que no início eu pedi para que tu explorasses o chão na volta do braço? Então por que não explorar o chão debaixo das costas? Ou entre as costas e a parede imaginária para quem está sentada ou sentada. A ideia é que tu faças a exploração de maneira leve, fluída. Tu podes explorar o chão sem a ajuda da mão esquerda. Ou podes explorar sem a ajuda da cabeça. A ideia é que tu encontre possibilidades de movimento. Depois dessa exploração, faça o movimento de maneira que tu possas interrompê-lo a qualquer momento, ou seja, como se estivesse fazendo pequenas pausas nesse percurso. Enquanto estiveres fazendo pausas no percurso, evita prender a respiração, deixa ela fluída.

### 3. Um novo começo para cada movimento

A ideia é que agora tu faças o círculo completo, ou seja, vira a mão direita quando for preciso e faça um círculo pelo chão com o braço direito. Faça o círculo completo sem parar, de maneira leve e contínua. Tenta fazer esse movimento sem pressionar o chão. Será que tu consegues te organizar de um modo que tu deslizes a mão pelo chão ou deslize pela tua parede imaginária? Sem pressionar. Quase como se estivesse passando a mão numa seda, sabe? Agora faça o movimento pela direção contrária.

Presta atenção àquelas partes do corpo que cooperam com o movimento. Lembra que tua cabeça só levanta quando for necessário, ou seja, quando teu braço passa por debaixo dela. Tenta manter tua respiração leve, e o movimento, mais uniforme possível. Percebe, se, por acaso, tu não estás contraindo as pernas e, conseqüentemente, contraindo a respiração. Tu podes aproveitar esse movimento do braço direito e criar um ritmo para essa exploração.



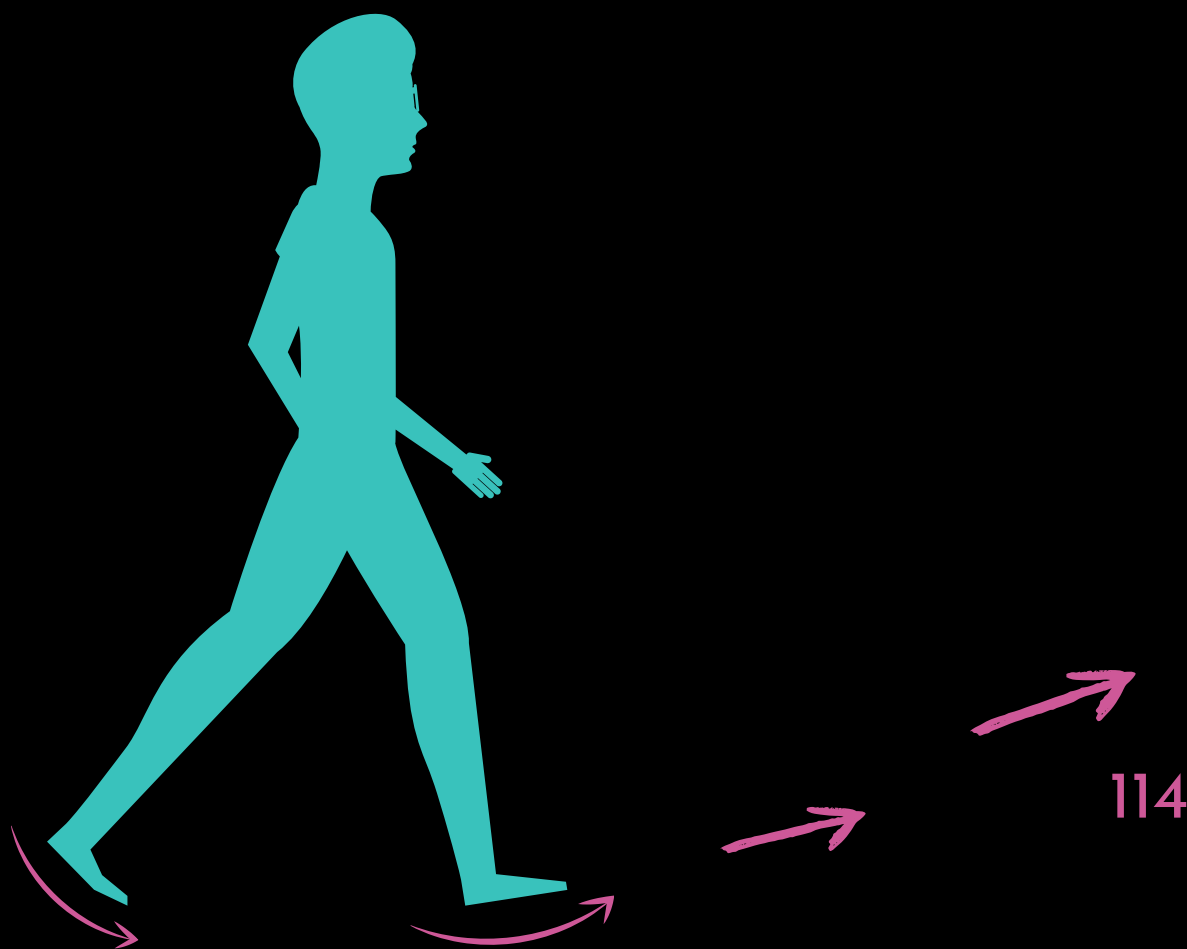


Aos poucos vai diminuindo até chegar na aparente pausa. Coloque ambos os braços ao longo do corpo. Observa a sensação do teu braço direito. Aproveita e observa a sensação do braço esquerdo também. Agora, bem devagar, se for confortável e possível, vou pedir que fique de pé. Nesse processo de sair do chão, saia bem devagar mantendo a atenção nos apoios, não tenha pressa. Quando chegar na posição indicada que for de maior conforto para ti, observa qual braço tu sentes estar mais longo? Qual é a diferença entre o teu ombro direito e o esquerdo? Agora, presta atenção, fecha a mão direita e faça movimentos circulares com o braço direito e aos poucos aumenta a velocidade gradualmente.

Mantenha os joelhos e o quadril confortáveis. Enquanto estiver fazendo esse movimento, permita que a cabeça e os olhos acompanhem esse movimento. Perceba se tu conseguirás acompanhar o movimento do braço com a cabeça quando a velocidade estiver maior. Em seguida, muda a direção do braço, faça o círculo para o outro lado. Pensa em como aumentar a velocidade, sem se atrapalhar ou fazer com pressa. Será que tu consegues aumentar a velocidade sem a ajuda de todo corpo? Será que tu consegues fazer o movimento do braço separado de todo resto? Percebe o que o corpo precisa fazer para a velocidade do braço aumentar.

## 4 - Não há limites para o deslocamento

Agora faça um pausa. Se desloque pelo espaço devagar. Ao se deslocar compara a sensação entre o braço direito e o braço esquerdo. Observa a diferença entre o lado esquerdo e o lado direito do teu corpo. Compara a perna direita e a perna esquerda. Ao se deslocar pelo espaço vai adicionando pequenas pausas. Enquanto se deslocar tenta mudar a maneira habitual de andar. Podes variar o ritmo, os níveis, podes acrescentar pausa.



## 5. Necessidade:

Espaço: médio ou amplo. 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, uma folha de papel e um tapetinho ou coberta para colocar no chão caso o participante queira deitar.

Competências desenvolvidas: percepção da respiração, percepção de si e percepção de si no espaço.

Referências:

FELDENKRAIS, Moshe. Vida e movimento. São Paulo: Summus Editorial, 1988.



UFSM



**TEATRO  
FLEXÍVEL**