



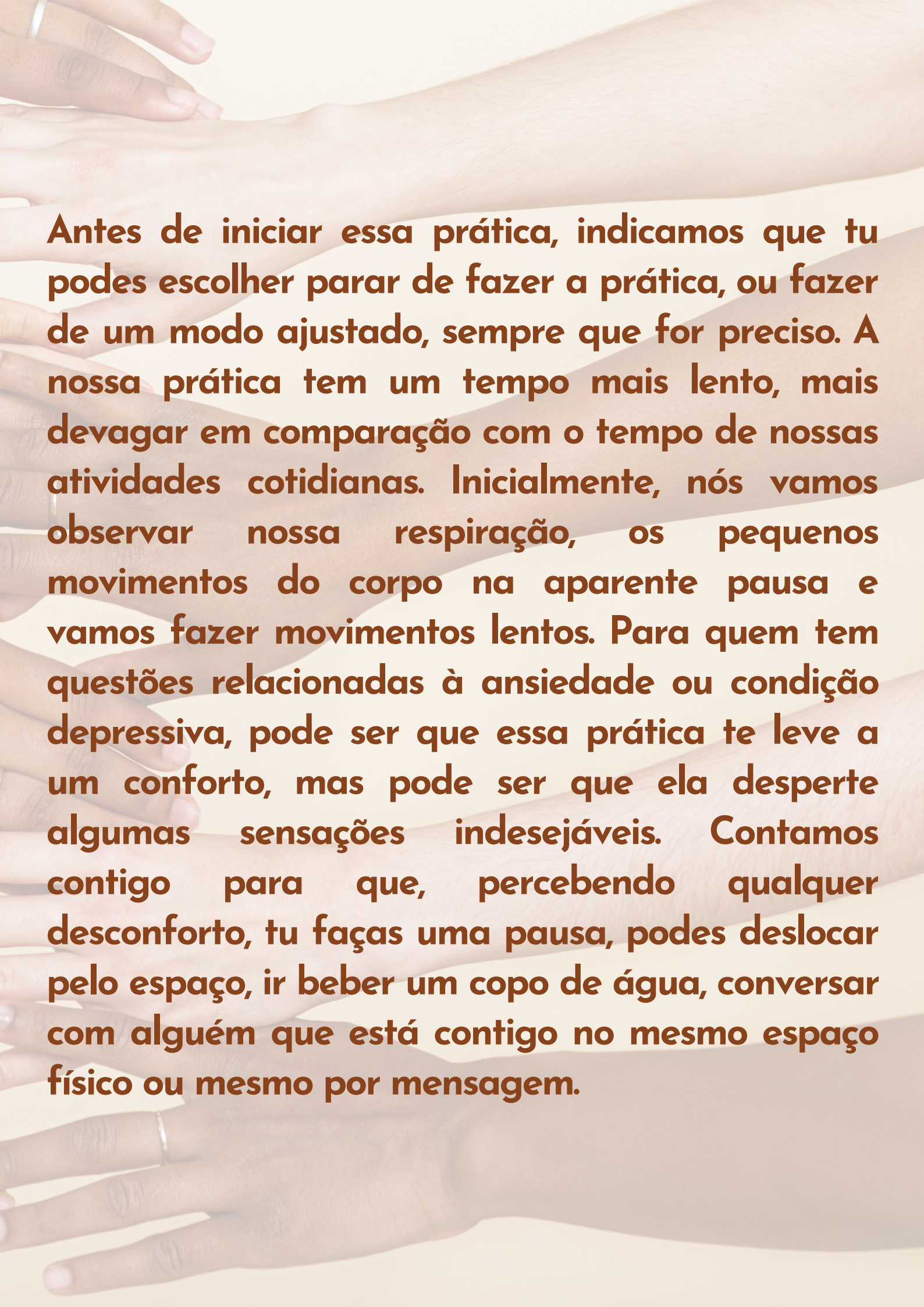
**TEATRO
FLEXÍVEL**

**Degustando estar
na própria pele**

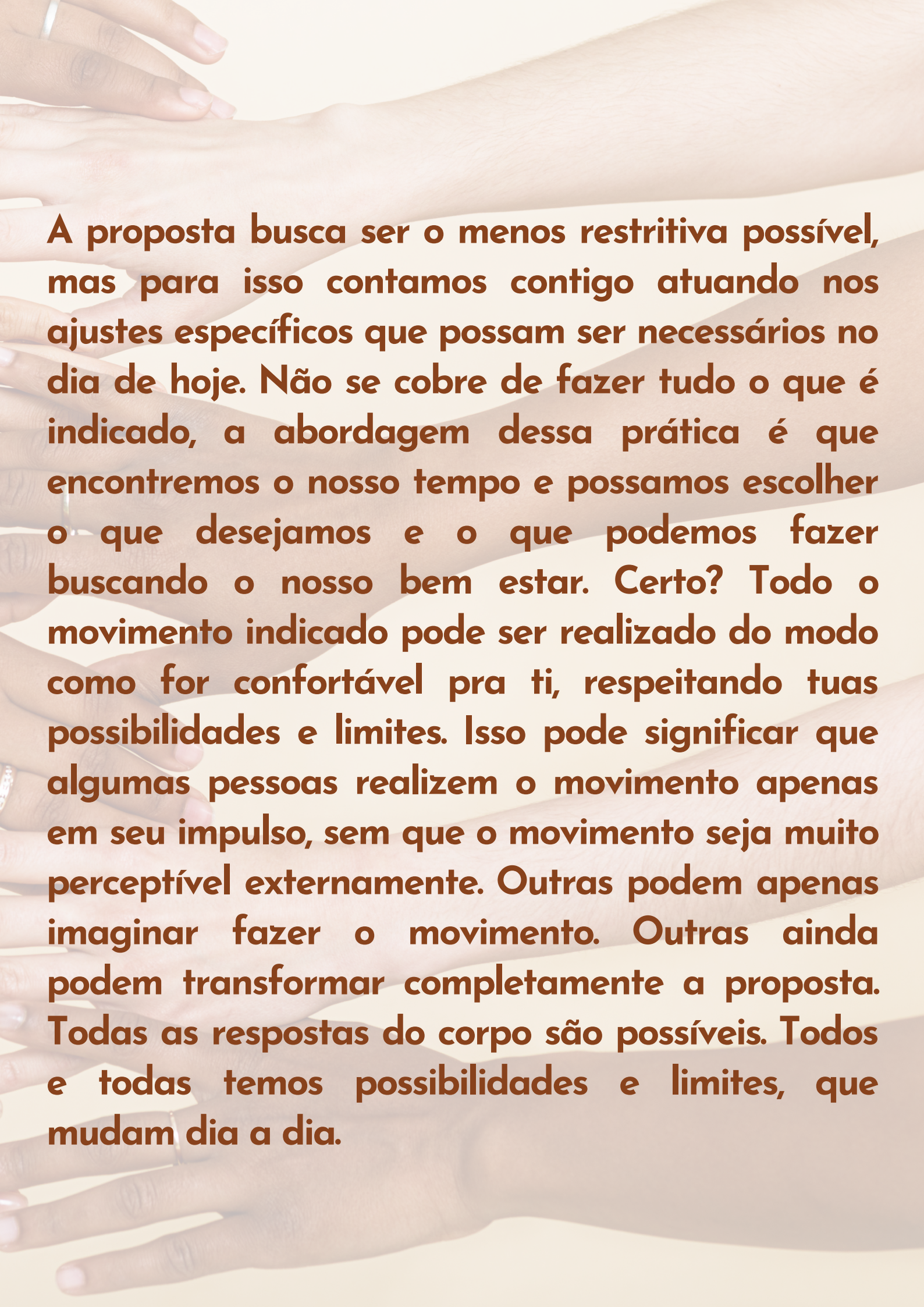
**AMANDA PEDROTTI
FILIPE CARDOSO
MARCIA BERSELLI**

Apresentação do cardápio

Esta proposta foi elaborada para que tu desenvolvias a prática na tua casa, no espaço disponível e no horário que for mais oportuno pra ti. Ela leva em consideração a possível restrição de espaço, então não te preocupes se teu espaço for restrito. Hoje nossa sugestão de prática está centrada na mobilização da pele. Vamos investir um tempo em manipular esse que é o maior órgão do corpo humano. Na ativação da pele, esse invólucro que protege nosso corpo, nos auxilia na localização e é local de amplas sensações, vamos ampliar nossa percepção de nosso próprio corpo.



Antes de iniciar essa prática, indicamos que tu podes escolher parar de fazer a prática, ou fazer de um modo ajustado, sempre que for preciso. A nossa prática tem um tempo mais lento, mais devagar em comparação com o tempo de nossas atividades cotidianas. Inicialmente, nós vamos observar nossa respiração, os pequenos movimentos do corpo na aparente pausa e vamos fazer movimentos lentos. Para quem tem questões relacionadas à ansiedade ou condição depressiva, pode ser que essa prática te leve a um conforto, mas pode ser que ela desperte algumas sensações indesejáveis. Contamos contigo para que, percebendo qualquer desconforto, tu faças uma pausa, podes deslocar pelo espaço, ir beber um copo de água, conversar com alguém que está contigo no mesmo espaço físico ou mesmo por mensagem.



A proposta busca ser o menos restritiva possível, mas para isso contamos contigo atuando nos ajustes específicos que possam ser necessários no dia de hoje. Não se cobre de fazer tudo o que é indicado, a abordagem dessa prática é que encontremos o nosso tempo e possamos escolher o que desejamos e o que podemos fazer buscando o nosso bem estar. Certo? Todo o movimento indicado pode ser realizado do modo como for confortável pra ti, respeitando tuas possibilidades e limites. Isso pode significar que algumas pessoas realizem o movimento apenas em seu impulso, sem que o movimento seja muito perceptível externamente. Outras podem apenas imaginar fazer o movimento. Outras ainda podem transformar completamente a proposta. Todas as respostas do corpo são possíveis. Todos e todas temos possibilidades e limites, que mudam dia a dia.

Chegar em casa

Vou convidar que tu inicies a prática sentado ou sentada. Tu podes sentar no chão, usando um tapetinho ou uma cobertinha caso a temperatura do chão esteja fria. Podes sentar com as pernas cruzadas, uma em frente à outra e se entrelaçando, ou na posição da borboleta com as plantas dos pés se tocando. Tu também podes optar sentar em uma cadeira ou banco. Escolha o que for possível e confortável pra ti. Perceba que essa escolha inicial, essa organização inicial do corpo, já é o início da prática. Te dê o tempo necessário nesse início.

Vá percebendo os apoios que tu utilizas, para sair da posição em que tu estavas e chegar na posição em que estarás sentada ou sentado. Quando sentar, percebe os pontos de apoio do corpo, na região do quadril, das pernas e dos pés. Observa como teu corpo se organiza para aproveitar o apoio oferecido pelo chão. Hoje vamos buscar treinar e exercitar um olhar generoso para nosso corpo, para a gente. Como é possível observar, perceber o meu corpo sem um julgamento? Vamos buscar, hoje, deixar de lado as avaliações no sentido de bom ou ruim. Como é possível observar sem julgar? Vamos notar, vamos observar, vamos perceber...

Vá percebendo os apoios sem emitir um juízo de valor. Uma tentativa. Então, agora, te convido a perceber, como tu estás hoje? Como percebes teu corpo? Se tivesses de nomear essas sensações, qual seria a palavra escolhida? Escolhe essa palavra agora. E então, tua atenção vai flutuando pela tua estrutura, percebe se teus ombros estão afastados das orelhas. Percebe a tua coluna, alongada em direção ao céu mas não esticada rigidamente. A coluna tem suas ondulações próprias, respeitando cada uma de suas regiões.

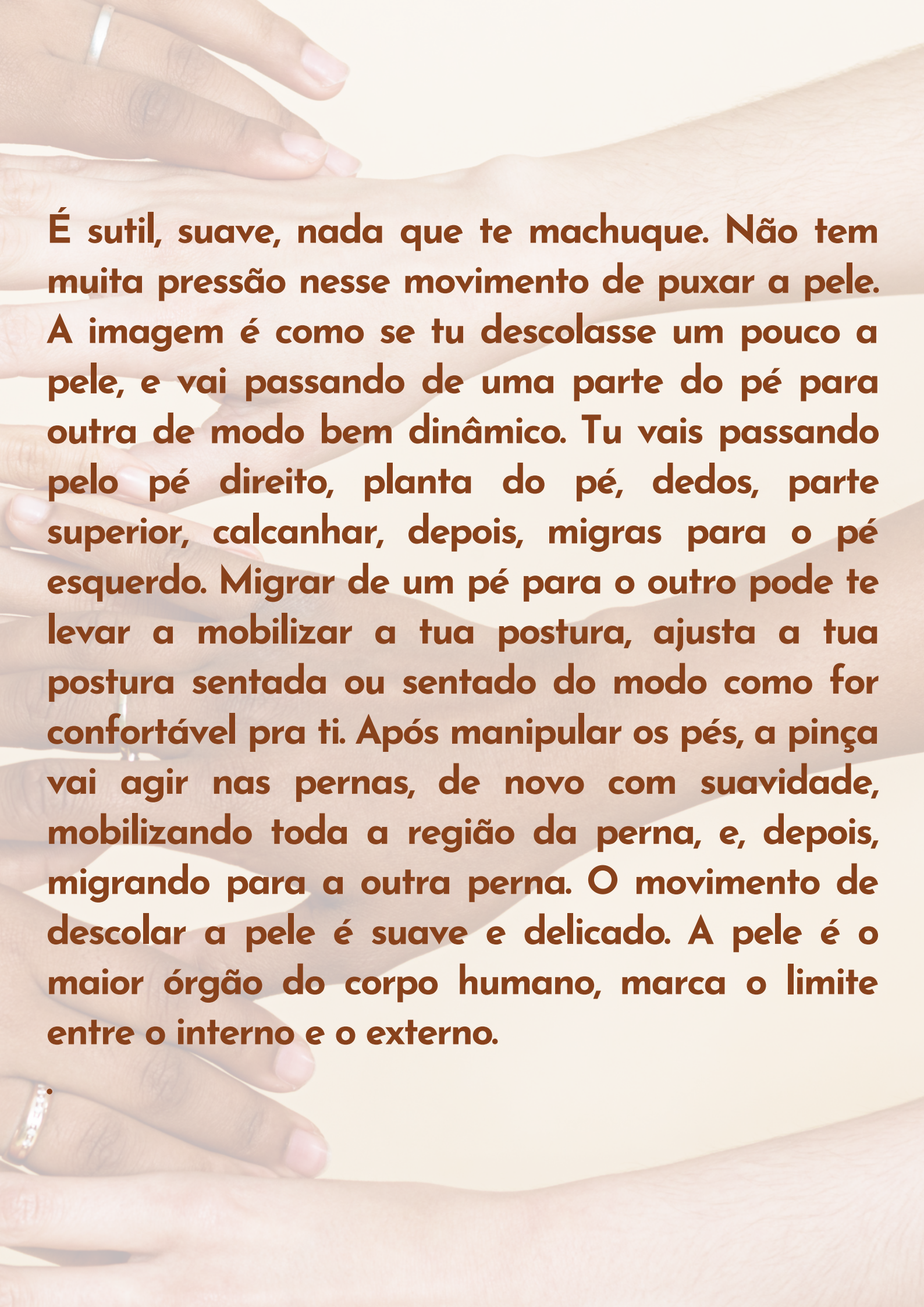
Então, respeitando essa curvatura, convido que tu mantenha as costas alongadas. Como um fiozinho de lã que estivesse enrolado em uma bolinha e fosse então preso ao teto por uma de suas pontas, ele pende do teto até o chão. Um fiozinho que está colado ao teto e que, sem sofrer outra ação externa, não fica esticado, mas está ali suspenso, mantendo suas ondulações. Assim também nossa região posterior.

Vou convidar que tu pouse tuas mãos nas coxas, e podes escolher se é mais confortável ficar com as palmas viradas para cima ou para baixo. Tu experimentas e escolhes. Inspira e expira profundamente. Percebe o ar preenchendo a região entre o teu peito e o teu abdômen. E solta o ar, expirando. Inspirando, percebo se há uma tendência dos meus ombros em subir e se aproximar das orelhas. Se sim, ao soltar o ar eu aproveito para soltar os ombros, afastando os ombros das orelhas. Te convido a explorar duas ou três vezes o ciclo completo da respiração.

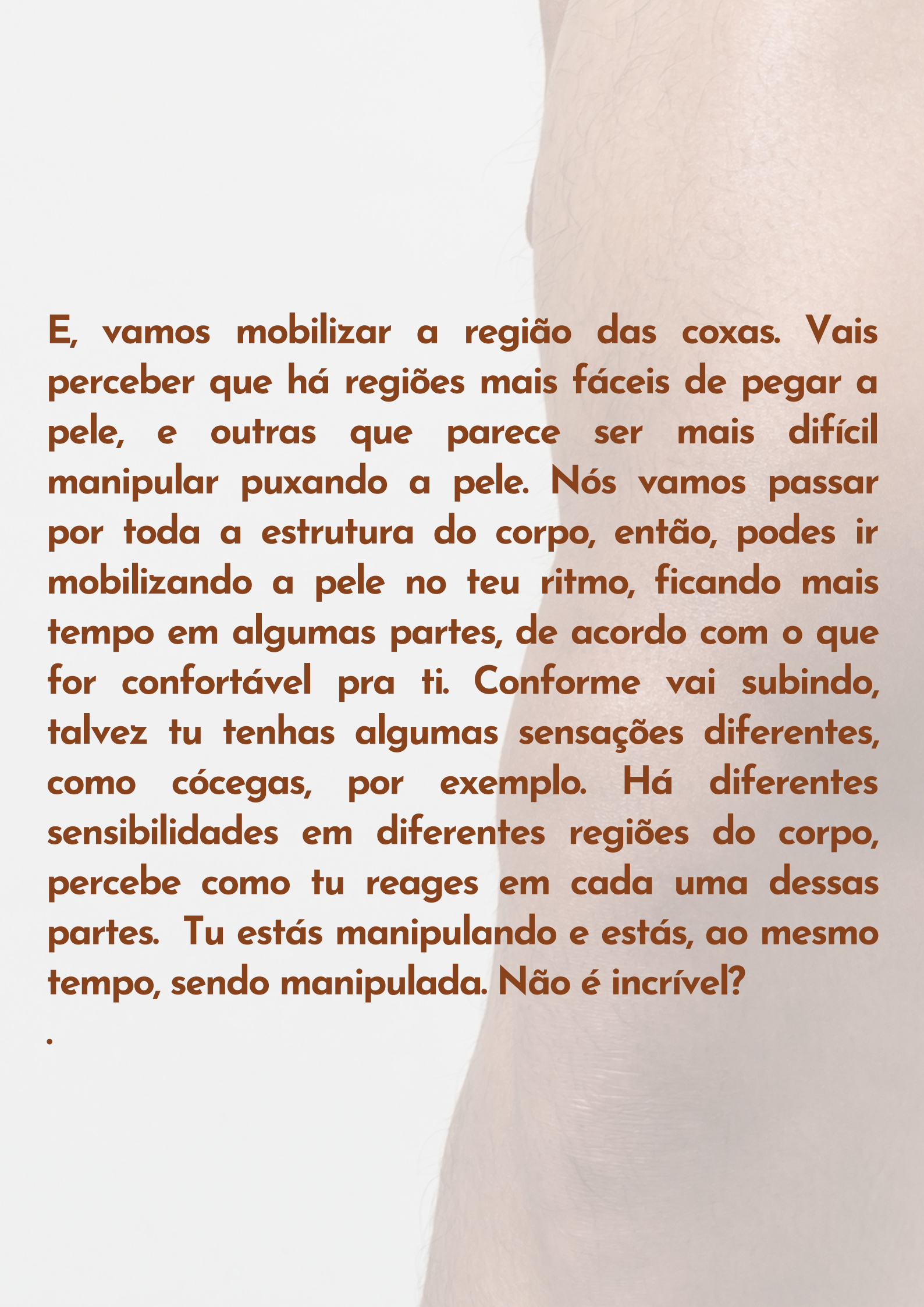


Mobilização da pele

Agora, te convido a esfregar uma palma da mão na outra. As palmas se juntam, no movimento tradicional de reza ou agradecimento, e deslizam para frente e para trás, em uma fricção de uma palma na outra. Esse movimento vai produzir um pouco de calor, percebe essa variação da temperatura. Agora, te convido a uma mobilização da pele. Tu vais unir teu dedo polegar ao dedo indicador formando uma espécie de pinça com os dedos. E, com essa pinça, vais começar a mobilizar a pele desde os pés até chegar no topo da cabeça. Então, podes escolher fazer a pinça com a mão direita e esquerda ao mesmo tempo, ou com uma das mãos de cada vez. E, vais levar tua pinça para a região dos pés, e começar a dar leves puxõesinhos na pele.

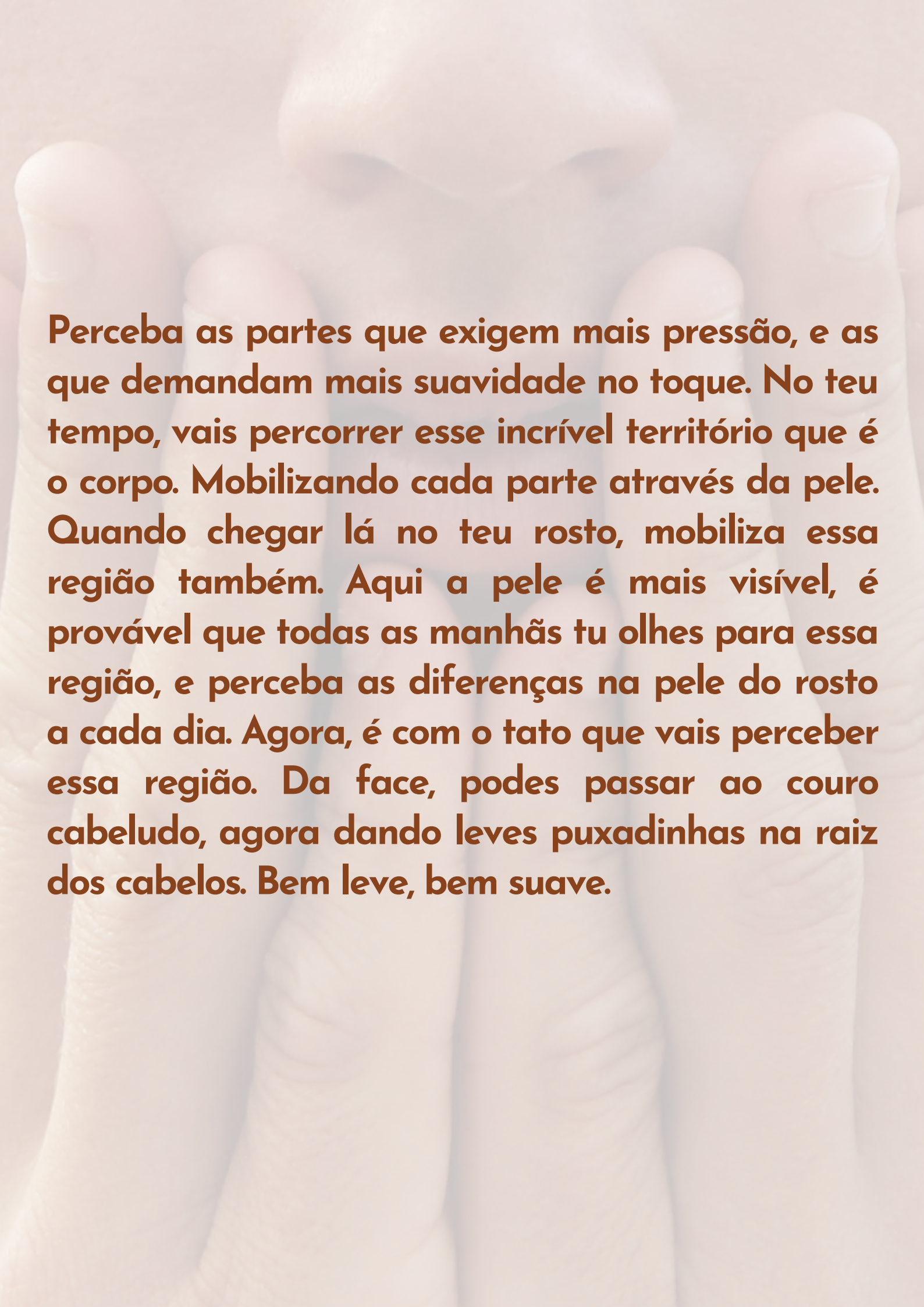


É sutil, suave, nada que te machuque. Não tem muita pressão nesse movimento de puxar a pele. A imagem é como se tu descolasse um pouco a pele, e vai passando de uma parte do pé para outra de modo bem dinâmico. Tu vais passando pelo pé direito, planta do pé, dedos, parte superior, calcanhar, depois, migras para o pé esquerdo. Migrar de um pé para o outro pode te levar a mobilizar a tua postura, ajusta a tua postura sentada ou sentado do modo como for confortável pra ti. Após manipular os pés, a pinça vai agir nas pernas, de novo com suavidade, mobilizando toda a região da perna, e, depois, migrando para a outra perna. O movimento de descolar a pele é suave e delicado. A pele é o maior órgão do corpo humano, marca o limite entre o interno e o externo.

A close-up photograph of human skin, showing the texture and color. A hand is visible on the right side, with fingers gently touching the skin. The lighting is soft and natural, highlighting the contours and imperfections of the skin.

E, vamos mobilizar a região das coxas. Vais perceber que há regiões mais fáceis de pegar a pele, e outras que parece ser mais difícil manipular puxando a pele. Nós vamos passar por toda a estrutura do corpo, então, podes ir mobilizando a pele no teu ritmo, ficando mais tempo em algumas partes, de acordo com o que for confortável pra ti. Conforme vai subindo, talvez tu tenhas algumas sensações diferentes, como cócegas, por exemplo. Há diferentes sensibilidades em diferentes regiões do corpo, percebe como tu reages em cada uma dessas partes. Tu estás manipulando e estás, ao mesmo tempo, sendo manipulada. Não é incrível?

.



Perceba as partes que exigem mais pressão, e as que demandam mais suavidade no toque. No teu tempo, vais percorrer esse incrível território que é o corpo. Mobilizando cada parte através da pele. Quando chegar lá no teu rosto, mobiliza essa região também. Aqui a pele é mais visível, é provável que todas as manhãs tu olhes para essa região, e perceba as diferenças na pele do rosto a cada dia. Agora, é com o tato que vais perceber essa região. Da face, podes passar ao couro cabeludo, agora dando leves puxadinhas na raiz dos cabelos. Bem leve, bem suave.

Uma pausa e a pele respira

Quando finalizar a manipulação da pele de todo o corpo, na extensão do que for possível pra ti acessar, vou convidar que tu retornes tuas mãos pousando na região das coxas. Te convido a fechar os olhos. E te convido a inspirar e expirar profundamente. Após a mobilização da pele, como tu percebes teu corpo agora? Vou te convidar para que façamos um breve mapeamento da pele, percebendo as partes do teu corpo em que a pele encosta no chão ou na cadeira, aquelas partes em que há contato de pele com pele, ou, também, as partes em que há contato da pele com a roupa. Faça esse mapeamento particular.

Como tu percebes essas diferentes regiões com diferentes pontos de contato? Há alguma parte mais fria? Alguma parte mais quente? Qual parece ser a extensão da tua pele agora? Se tu fosses indicar um número em metros, quantos metros de pele tu tens agora? Inicialmente, eu sugeri que escolhesse uma palavra para nomear tuas percepções iniciais ao levar a tua atenção para o corpo no início da prática. Agora, te convido a repetir esse movimento de atenção ao corpo, identificando as sensações. Qual a palavra que melhor descreve essas sensações agora? Deixa essa palavra rolar pelo teu corpo, e nascer na tua boca. E, se possível e se for confortável, lança essa palavra para o espaço. Para finalizar, te convido a deixar as tuas palavras, a inicial e a final, te atravessarem. Com essa sensação, com o jogo entre essas duas palavras, a gente vai finalizando a prática. Tu podes ficar aproveitando esse momento o quanto for confortável pra ti.



Tu podes partilhar percepções conosco através de mensagem via site www.teatroflexivel.com.br, via email contato@teatroflexivel.com.br ou ainda através de nosso perfil no Instagram [@teatroflexivel](https://www.instagram.com/teatroflexivel).

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) e do Fundo de Incentivo à Extensão (FLEX-CAL) da Pró-Reitoria de Extensão (PRE) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Agosto 2021