


**TEATRO  
FLEXÍVEL**

**Os lábios se  
afastam e há  
brilho: o sorriso**



**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 inicia com a percepção do peso da cabeça. Levar a atenção a essa região do nosso corpo vai nos conduzir para despertar a mandíbula, o que, por sua vez, nos convidará a explorar movimentos envolvidos na ação de sorrir. Finalizaremos com uma breve exploração dessa ação em deslocamento pelo espaço.



**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.



## ***Despertar a mandíbula***

**Tu deverás encontrar a posição que seja confortável para ti, sentado ou sentada ou deitado ou deitada. Lembra que a prática é justamente para que tu explores meios de se perceber e se sentir, então se sentir necessidade de mudar a posição no decorrer da prática não há problema. Enquanto eu estiver conduzindo se, por acaso, tu perceber que a tua atenção está dispersa, tu podes fazer uma pausa e retomar no teu tempo. E se, por acaso, eu sugerir uma pausa e tu estiveres no meio de uma exploração e sentir vontade de continuar se explorando, podes seguir tranquilamente. Sugiro que, se for confortável para ti, feche os teus olhos. Perceba como tu estás neste momento e tenta relaxar o máximo possível no dia de hoje. Convida as tuas preocupações a darem uma volta no quarteirão. Se concentra no aqui e agora. Percebe o teu contato com o chão/cadeira/banco.**



**E aos poucos, busca sentir como está a expressão do teu rosto. Como está o teu rosto em relação à tua cabeça? Percebe se a tua cabeça faz contato com o chão, com a cadeira, com alguma parede ou se está suspensa. Percebe o peso da tua cabeça, o volume... O contato da tua cabeça com a tua cervical. E agora, tu vais levar a atenção para tua boca. Sente a presença da tua língua dentro da tua boca, onde ela se posiciona espontaneamente nesse momento de exploração e repouso. Percebe a região da tua mandíbula que é composta pelo osso mandibular que tem um formato simétrico e distinto. O osso mandibular está localizado próximo à arcada dentária inferior. Utilizamos essa região desde quando acordamos até a hora de dormir, seja para falar, comer, bocejar, sorrir etc.**



**E aos poucos tu vais perceber se tem alguma tensão nessa região, se tu percebe ela pressionada ou mais relaxada, se há uma tendência em estar mais para a esquerda ou para a direita... E, de modo gentil, tu vais afastar teus dentes inferiores dos dentes superiores, convidando a tua mandíbula a ceder um pouco, gerando um espaço entre os dentes. Faça esse movimento lentamente para que tu possas desfrutar o percurso... E quando tu voltar, deixa a mandíbula retornar para o lugar que é confortável, sem forçar. Deixa o movimento acontecer de modo passivo e fluente.**



Tu podes perceber se quando tu permite que a mandíbula retorne de modo voluntário esse movimento ele se torna mais fluente ou mais parado, como se encontrasse empecilhos no percurso. Tu vais repetir esse movimento algumas vezes de modo gentil e lento e aos poucos vai percebendo o ritmo e a qualidade desse abrir e fechar. Percebe se tu tens a necessidade de abrir e fechar diversas vezes rapidamente, ou se o percurso é mais ralentado e tu tens a necessidade de desfrutá-lo de modo mais lento. Investiga no teu tempo. Aproveita para perceber a musculatura da tua boca, das tuas bochechas... E, aos poucos, faz uma pausa. Percebe se há um eco que permanece ressoando nessa pausa. Sente a presença da tua língua dentro da tua boca.



## ***Acolher o sorriso***

**Percebe se algo chama a tua atenção nesse momento. E, aos poucos, deixa a tua mandíbula ceder mais uma vez. Repete o movimento para relembrar. E, na próxima vez que tu vais ceder a tua mandíbula para baixo, abrindo a boca, tu vais convidar os teus dentes inferiores para virem um pouco para frente dos superiores, sem tocar, de modo que seja confortável. E espera que a volta aconteça, sem forçar, permita que o movimento seja voluntário. Percebe todo o percurso, desde o abrir até o projetar. Como que tu percebe a tua expressão facial nesse momento? Como acontece o movimento em relação ao teu pescoço e a tua cabeça? Sente as nuances da tua exploração.**



**E quando estiver acontecendo à volta, como se fosse fechar a tua boca, imagina a expressão do teu sorriso. E faça uma pausa. Deixa a exploração repercutir. Sente a presença da tua mandíbula, dos teus músculos, do teu pescoço. E aos poucos tu vais retomar o movimento de ceder a mandíbula para baixo, tranquilamente. Quando tu estiver retornando para fechar a boca, suavemente experimenta afastar as extremidades da boca, como se fosse dar a intenção de dar um sorriso. E agora tu vais mostrar os dentes sem que eles se toquem. Pode variar essa expressão. Pode abrir um sorriso de gaveta, ou fazer um sorriso mais tímido... Explora diferentes maneiras de sorrir. E aos poucos faça uma pausa. Percebe se há alguma sensação que se sobressai.**



## ***Sorrir para o espaço***

**Agora, com essa sensação presente, vou convidar que tu, lentamente, suavemente, mobilize a tua cabeça para a lateral esquerda, girando a cabeça para a esquerda. Bem lentamente, percebendo esse percurso do movimento. Quando chegar no que é o ponto confortável pra ti nesse giro para a esquerda, vou convidar que, mais uma vez, tu sorria. Tu mostras os dentes para o espaço que está aí a tua esquerda. Se quiser, você pode escolher um ponto específico do espaço para direcionar esse sorriso. A ação de sorrir, contraindo alguns músculos da tua face e mostrando os dentes, te causa alguma sensação? Tu vais fazer essa pausa sorrindo para algum ponto a tua esquerda e, então, lentamente, vais aproximando um lábio do outro, desmanchando o sorriso e vais voltando a cabeça para o centro, para a posição inicial. Percebe qual a sensação quando chegar nessa posição.**



Os teus lábios se tocam suavemente ou há pressão entre o lábio superior e o inferior? E qual o volume da parte interna da tua boca agora? E vou convidar que, suavemente, tu faças o percurso de girar a tua cabeça para a direita. Quando chegar no ponto que for confortável pra ti, novamente vais fazer o movimento do sorriso, convocando os músculos da face. Os lábios se afastam gentilmente, os dentes começam a aparecer. Direciona o teu sorriso para um ponto específico do espaço. Qual a sensação? É confortável pra ti esse movimento envolvido na ação de sorrir? Qual a posição da tua língua nessa ação? E, gentilmente, vais retornar para a posição anterior, com a cabeça ao centro. E percebe qual a sensação presente na região da face.



Aos poucos, bem lentamente, vou convidar que, se possível, tu organize teus apoios buscando sentar, caso estivesse deitada ou deitado, e, na sequência, ficar em pé. Toma o teu tempo para fazer essa transição, caso ela seja possível pra ti. E percebe a sensação da região da face agora. Aos poucos, vou convidar que tu retomes a ação de sorrir, agora sorrindo para o espaço, movendo a tua cabeça para a direção que tu quiseres, sempre de modo lento e suave. Te convido, por fim, a deslocar pelo teu espaço, jogando com a ação de sorrir e de desmanchar o sorriso. A dinâmica sorrir e desmanchar o sorriso pode ser rápida, pode ser mais lenta, tu podes sustentar o sorriso mais tempo... faça a tua exploração a partir da ação de sorrir para o espaço enquanto te deslocas.



**Percebe como o teu corpo se envolve com a ação de sorrir. Quando sentir que está satisfeita e satisfeito com a exploração, podes encontrar uma pausa. Se quiser, pode fechar os olhos, levar a tua atenção para a tua respiração, percebendo esses micro movimentos que sempre estão presentes. Aproveita essa pausa o tempo que for interessante para ti, e, ao finalizar a prática, podes fazer um último sorriso, marcando o encerramento do nosso encontro de hoje.**



Você pode partilhar percepções conosco através de mensagem via site [www.teatroflexivel.com.br](http://www.teatroflexivel.com.br), via email [contato@teatroflexivel.com.br](mailto: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 de 2021

