

A hand is shown holding a piece of translucent, crinkled fabric, possibly a sheet or a piece of paper, against a dark blue background. The fabric is held up, creating a sense of movement and texture. The lighting is soft, highlighting the folds and creases of the material.

**TEATRO  
FLEXÍVEL**

Meu corpo imagina,  
reinventa, performa...

Filipe Cardoso  
Flavia Grützmacher  
Marcia Berselli

## Apresentação

Antes de iniciarmos nossa prática, gostaria de informar que nesse primeiro momento nossa prática terá um tempo mais lento. Inicialmente, nós vamos observar nossa respiração, os pequenos movimentos do corpo. 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. Bem, conto contigo para que, percebendo qualquer desconforto, tu faças uma pausa, podes deslocar pelo espaço, 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, contamos contigo atuando nos ajustes específicos que possam ser necessários para que a prática aconteça de forma satisfatória.

Embora eu direcione para posições específicas nesse primeiro momento, é importante ressaltar que toda a prática pode ser ajustada de acordo com a necessidade de cada corpo, sempre com atenção e respeito aos limites e possibilidades do teu corpo.

Para que a prática ocorra precisamos dos seguintes ingredientes para formar a composição recomendada.

Abaixo os componentes:

- Cadeira (Ou qualquer lugar para sentar);
- Música;
- Qualquer sacola em tamanho médio de plástico.

Nossa prática está dividida em três momentos:

- Consciência de si pela observação do corpo e imaginação (Vou pedir para que tu busques essa sacola. Ao tê-la em mãos, deixe-a em um local próximo de onde tu vais realizar a prática);
- Reinvenção do objeto;
- Meu corpo performa.



## 1 - Consciência de si pela observação do corpo e imaginação

Neste primeiro momento, vou pedir, dentro das tuas possibilidades, que tu fiques sentado ou sentada. Minha sugestão é que seja em uma cadeira que promova o máximo de conforto ao teu corpo. Caso não tenhas uma cadeira, ou não queiras sentar em uma, podes ficar à vontade para escolher um lugar que seja confortável para ti, pode ser o chão ou um móvel que tu te sintas bem em ficar sentado ou sentada.

Nossa prática já começou. Teve seu início no momento em tu pensou no lugar que tu vais sentar. Assim, te convido a sentar-se. Gentilmente. Tu percebes como tu escolhes sentar?

Como teu corpo escolheu sentar?

Aos poucos, te convido a fazer alguns pequenos ajustes. Imagina um fio que está preso ao teto e te puxa para cima pela tua cabeça. Ao imaginar esse fio, vai alongando tua coluna, sentido o peito abrir. 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. Te convido também a colocar tuas mãos sobre tuas coxas, percebe o peso delas.



Tu consegues prestar atenção em qual lugar do teu corpo em contato com a cadeira tu estás depositando força?

E os teus pés? Consegues sentir o peso que está sobre ele?

Te convido a observar a região da lombar, que é aquela parte da coluna vertebral que fica na base das costas, na região do quadril e um pouco acima, observa se tem peso exagerado nesta região. E os teus ombros? Caso sinta a necessidade de fazer alguns ajustes para que teu corpo se sinta confortável, fique à vontade.

Agora, gentilmente, vou indicar que tu percebas como está o teu corpo sentado ou sentada.

Consegue perceber a forma que teu corpo ocupa a cadeira?

Te desafio a imaginar o desenho do teu corpo na cadeira.

Caso a cadeira tenha encosto, tu consegues sentir esse contato entre as tuas costas e a cadeira? Ou não encosta?

Tu sentes tuas nádegas na cadeira?

Carinhosamente, te convido a observar a tua respiração. Podes respirar profundamente ou devagar, de acordo com a necessidade do teu corpo.

Te convido a perceber como o ar entra e sai do teu corpo. Inspira e expira, podes fazer essa movimentação duas ou três vezes, como o teu corpo achar que precisa.

Aos poucos, podes ir encontrando uma aparente pausa.

## 2 - Reinvenção do objeto

Bem, agora te convido a ingerir a segunda parte de nossa cápsula.

Sabe aquela sacola de plástico que pedi para você deixar ao lado no início de nossa prática? Vou te convidar, gentilmente, a pega-lá.

Aos poucos, te convido a sentir essa sacola nas tuas mãos. Reconhece sua textura, seu peso, seus sons, observa a sacola.

Quero te convidar, neste momento, a reinventar essa sacola.

Tu vais transformar essa sacola de plástico em uma bola, do jeito que tu quiseres, devagar, sem pressa, com atenção aos movimentos de tuas mãos.

Sente o contato dos teus dedos com a sacola.

Aos poucos, tu vais escolher partes específicas do teu corpo para passar a bola que tu criou, seja gentil com teu corpo.

Sugiro que tu inicie em um ritmo mais lento, onde tu possas sentir a passagem desse material, dessa bola, pelo teu corpo.



Tu podes passar um pouco pelos pés, joelhos, pernas, barriga, peito, pescoço e rosto, podes começar por onde teu corpo te convidar.

Te desafio um passeio atencioso com essa bola pelo teu corpo. Observa quais partes mais são convidativas e brinca, performa.

(Música)

Se tu ainda estiveres sentado ou sentada, te convido para que no ritmo dessa música, gentilmente, tu te levante, e dance ao redor da cadeira.

Inclua nessa dança a bola que tu fez anteriormente com a sacola. Te movimentando junto a ela. Podes abrir os braços, sentir os pés no chão, e claro, sempre com atenção à respiração.

Todo o tempo tu inspira e expira. (Música)

Se quiser deixar a bola de lado e jogar com a cadeira, é uma possibilidade. Podes ficar à vontade para tocar a cadeira, sentar novamente, perceber sua textura, peso... tudo conforme for mais confortável e convidativo para o teu corpo.

(Música)

Aos poucos, para quem soltou a bola de plástico, te convido a pegá-la novamente.

### 3- Meu corpo performa

Agora, vou te convidar a performar. A se movimentar expressivamente.

Sabe a sacola, que se transformou em bola? Agora, tu vais transformá-la novamente. Dessa vez em um objeto que tu queiras, conforme tua imaginação te permitir.

Brinca com a sacola, reinventa esse objeto.  
(Música)

Aos poucos, gostaria que tu começasse a falar o nome do objeto que tu imaginou, transformou...

Podes direcionar tua fala para a cadeira, para as paredes, para o piso, o teto, ou para onde for mais convidativo ao teu corpo.

(Música)

Aos poucos, te convido a retornar para sentar na cadeira, ou para o lugar que tu iniciou a prática.

Ao sentar, quero te fazer uma pergunta...



Tu sente as vibrações do teu corpo? Eram as mesmas de quando iniciamos essa prática?

Te observa, inspira e expira e vai encontrando uma aparente pausa.

Sugiro, que após essa aparente pausa, tu bebas um copo de água.

Nós, do grupo Teatro Flexível agradecemos tua participação nessa prática e em breve espero que possamos nos encontrar novamente.

Até a próxima.

Fim.

Tu podes 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), do Fundo de Incentivo à Extensão (FLEX-CAL) da Pró-Reitoria de Extensão (PRE) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC AF.

Outubro 2021

## Referências

PEDROTTI, Amanda; BERSELLI, Marcia; CARDOSO, Filipe [org.]. Caderno somático [recurso eletrônico]. Santa Maria, RS : UFSM, CAL, Departamento de Artes Cênicas, Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: Práticas Cênicas e Acessibilidade, 2021. 1 e-book : il.

FERNANDES, Ciane. Pesquisa Somático-Performativa: Sintonia, Sensibilidade, Integração. ARJ – Art Research Journal: Revista de Pesquisa em Artes, v. 1, n. 2, p. 76-95, 1 maio 2014.

PAULINHO NOGUEIRA. Álbum: O fino violão, Vol.2. Cidade: São Paulo - SP. Gravadora: Clark 2, 1980. Duração: 45:51.Movieplay, 1999

Podcast: A imaginação como potência de Universo Produção (ouvir principalmente a fala da Helena Vieira, do minuto 28 até o minuto 59): [https://open.spotify.com/episode/0L428F2K6mhdU4hN4R3dq7?si=\\_pBg7pwNQG-hrqr8HyPthA](https://open.spotify.com/episode/0L428F2K6mhdU4hN4R3dq7?si=_pBg7pwNQG-hrqr8HyPthA)