

Teatro Flexível

Cápsula Performática

Chá das cinco

Filipe Cardoso

Flavia Grützmacher

Marcia Berselli

Antes de iniciarmos nossa prática, gostaria de informar que nesse primeiro momento ela 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. 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.

A nossa cápsula de hoje se chama ***Chá das cinco***

Para que a cápsula aconteça, precisamos dos seguintes ingredientes

- *Um espaço que seja confortável à ti*
- *Água quente*
- *Uma xícara*
- *Um sachê de chá (à gosto)*

Apesar de ter selecionado ingredientes específicos para o preparo de um chá, tu podes fazer os ajustes também sobre esses ingredientes. Se tu fores gaúcho ou gaúcha, tu podes preparar um chimarrão, por exemplo. Também é possível que tu

prefiras preparar um café, ou mesmo um suco. Ressalto isso pois a prática pode ser ajustada de acordo com os desejos e condições de cada corpo, sempre com atenção e respeito aos limites e possibilidades que todas e todos temos.

A prática vai estar dividida em três momentos:

1 - Respirar e sentir

2 - Colheita

3 - Chá das cinco

1- Respirar e sentir

Neste primeiro momento vou pedir para que tu atentes a tua respiração. Assim, tu podes escolher a posição que for mais confortável para teu corpo, pode ser sentado ou sentada, deitado ou deitada

Vai fazendo os ajustes necessários

...

Ao escolher a posição, te convido, caso tu se sinta confortável, para que feche teus olhos

Perceba como se encontra teu corpo

Vai percebendo quais partes do teu corpo tocam o chão

Percebes o peso da tua cabeça

A posição das tuas mãos

Dos teus pés

...

Vou te convidar neste momento a inspirar profundamente, enchendo os pulmões de ar

Percebe o volume do teu peito aumentando

Percebe os teus limites, não precisa ir além deles

E aos poucos tu vais soltando o ar que inspirou

...

Podes realizar essa movimentação algumas vezes

Se quiseres podes dar uma pausa no áudio para que tu possas fazer essa exploração no teu tempo

Então tu vais respirar profundamente e inspirar lentamente

Podes ficar à vontade para experimentar

...

Agora, te convido a fazer uma pausa, sem dar uma intenção para tua respiração

Apenas a observa

...

2 - Colheita

Agora te convido, lentamente, a ir experimentando teus apoios pelo chão. Saindo da posição em que te encontras, deitado ou deitada, e, aos poucos, encontrando outras posições.

Sente teus pés tocando o chão, talvez o calcanhar, talvez o dorso do pé, talvez a planta do pé, talvez os dedos do pé

Percebe tuas mãos apoiando teu peso se fores te direcionando para o nível médio

E vai aos poucos percebendo como teu corpo toca essa superfície

Então tu vais encontrar o meio mais confortável para que tu fiques em pé

Vai encontrando teu tempo, teu ritmo

...

Então, te convido a fazer um deslocamento em busca dos ingredientes desta cápsula, que são: uma xícara de água, tu vais precisar aquecer essa água, assim, tu vais escolher a melhor forma para ti, seja no fogão ou microondas, ou ainda, uma opção que eu não tenha citado.

Assim como, tu vais buscar um sachê de chá, ou alguma erva fresca para chá, o que tu quiseres...

Durante esse deslocamento, tu podes ir percebendo quais partes do teu corpo se movimentam

Como teus pés tocam o chão

Como tu mãos pegam os ingredientes

Percebes o peso, a textura, se eles fazem algum tipo de som

E aos poucos tu podes ir montando tua xícara de chá

...

Enquanto a água aquece, tu podes começar a pensar em um lugar que tu consideras especial na tua casa para que tu possas tomar teu chá tranquilamente

Toma o teu tempo para preparar o teu chá

Te convido, neste momento, a dar uma pausa no áudio para que tu possas fazer teu chá com bastante atenção aos teus movimentos

...

3 - Chá das cinco

Bem, agora estamos chegando ao último momento de nossa prática

Agora que tu já preparou teu chá, te convido a te deslocar para o lugar acolhedor que tu escolheu para tomar o chá

Cuidadosamente tu vais segurar teu chá e se deslocar até esse lugar

Atentamente

...

Ao chegar, te convido a sentar

Podes deixar a xícara em algum lugar próximo a ti ou continuar segurando

Vais percebendo quais partes do teu corpo tu usas como apoio para sentar

E por fim, tu podes iniciar a apreciação de teu chá

Vai percebendo pelo paladar quais sabores esse chá proporciona

Sente a temperatura da água, da xícara...

E podes ficar à vontade para degustar desse momento

Convida teus outros sentidos

Percebe a amplitude do teu corpo, aprecia a beleza de ser quem tu és

...

Hoje foi nossa última cápsula assíncrona de 2021, mas ano que vem estaremos de volta. Obrigado por ter compartilhado conosco esse momento.

Até a próxima!

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 - Ações Afirmativas - PIBIC-AF/CNPq.

Dezembro de 2021