

**TEATRO  
FLEXÍVEL**

Caderno Somático II

**CÁPSULAS  
PERFORMÁTICAS**

Filipe Cardoso  
Flavia Grützmacher  
Marcia Berselli



C122 Caderno somático II [recurso eletrônico] : cápsulas performáticas / [organizado por] Filipe Cardoso, Flavia Grützmacher, Marcia Berselli. – Santa Maria, RS : UFSM, CAL, Departamento de Artes Cênicas, Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: Práticas Cênicas e Acessibilidade, 2022.  
1 e-book : il.

1. Teatro – Aulas – Acessibilidade 2. Teatro Acessível – Material didático 3. Práticas corporais 4. Teatro - Performance I. Cardoso, Filipe II. Grützmacher, Flavia III. Berselli, Marcia

CDU 792

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian CRB-10/1492  
Biblioteca Central - UFSM



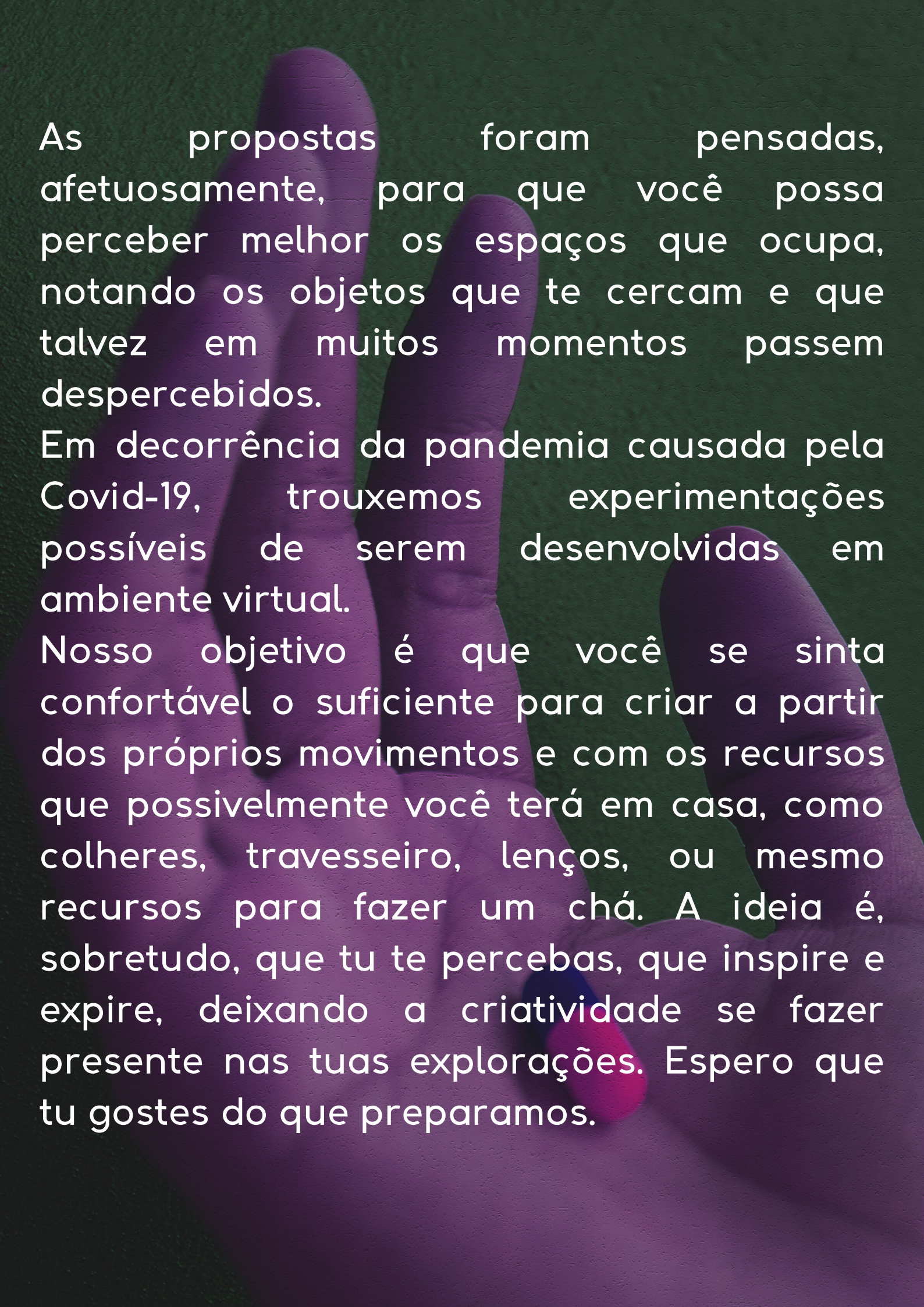
## Apresentação

O Caderno Somático II - Cápsulas Performáticas é o segundo livro de propostas corporais elaborado pelo grupo Teatro Flexível.

Nesta edição, trazemos a você, caro leitor ou leitora, uma cartela com 10 propostas-doses de práticas corporais e performáticas desenvolvidas ao longo do ano de 2021 nas oficinas de teatro em formato virtual intituladas Cápsulas Performáticas - recomendação para todos os corpos, facilitadas pelo de Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: práticas cênicas e acessibilidade.

As práticas selecionadas neste caderno estão sustentadas em princípios e premissas da Abordagem Somático-Performativa, assim, buscamos colocar em evidência as potencialidades de experimentação do corpo no espaço cotidiano da casa.



A hand wearing a purple glove is shown against a dark green background. The hand is positioned vertically, with the index finger pointing upwards. The text is overlaid on the hand and background.

As propostas foram pensadas, afetosamente, para que você possa perceber melhor os espaços que ocupa, notando os objetos que te cercam e que talvez em muitos momentos passem despercebidos.

Em decorrência da pandemia causada pela Covid-19, trouxemos experimentações possíveis de serem desenvolvidas em ambiente virtual.

Nosso objetivo é que você se sinta confortável o suficiente para criar a partir dos próprios movimentos e com os recursos que possivelmente você terá em casa, como colheres, traveseiro, lenços, ou mesmo recursos para fazer um chá. A ideia é, sobretudo, que tu te percebas, que inspire e expire, deixando a criatividade se fazer presente nas tuas explorações. Espero que tu gostes do que preparamos.



# Cápsulas Performáticas

- 01- Banho de mar em casa: nas ondas de  
minhas lembranças.....06
- 02- Meu corpo imagina, reinventa,  
performa.....13
- 03- Todo corpo dança: movimentos para  
sonhar.....23
- 04- Mãos que criam.....30
- 05- Tato, Olfato e Imaginação.....41
- 06- Carta para o meu corpo.....53
- 07- Reconhecendo Caminhos.....65
- 08- Paladar: recriando percepções.....75
- 09- A gentileza do toque e do abraço.....88
- 10- Chá das cinco.....100



**TEATRO  
FLEXÍVEL**

## Cápsula 01

Banho de mar em casa:  
nas ondas de minhas  
lembranças



Nossa proposta está dividida em três momentos:

1- Percepção e consciência de si pelo/no movimento

2 - Imaginação como potência criativa

3 - Ato performático

1- Percepção e consciência de si pelo/no movimento

Vou pedir para que se for possível tu te deites, ou simplesmente fica em uma posição confortável para ti

O importante mesmo é que tu fique acomodado ou acomodada na posição mais agradável para teu corpo

Então, para quem já se acomodou, vou pedir para que tu dê atenção ao teu corpo...



Eu tenho uma pergunta para ti:  
Como se encontra o teu corpo?  
Nesse momento, vou pedir para que tu sintas  
as vibrações que existem no teu corpo  
Sente o peso do teu corpo, dos teus pés, das  
tuas pernas, do quadril, do peito e da tua  
cabeça  
Lembra que teu corpo respira  
Inspira e expira  
Toma teu tempo nessa exploração

## 2 - Imaginação como potência criativa

Agora, eu quero te convidar para nós  
tomarmos um banho de mar, um banho de  
mar em casa

Peço para que, na posição que tu estás, e se  
for possível, de olhos fechados, imagine o  
mar

Tu percebes a imensidão do mar?

Escutas as ondas do mar?

Se tu te sentir confortável, podes reproduzir  
o som das ondas do mar

Tem areia por aí?

Qual a textura?



Tu tocas na areia?

Tu sentes a água do mar?

Qual a cor do mar?

Qual a tonalidade?

É dia? É tarde? Ou é noite no teu mar?

Que tal tomar um banho de mar em casa?

Aos poucos, vou te pedir para que tu comeces a se banhar com as águas do mar.

Banha teu corpo todo, podes ficar à vontade pra banhar no teu ritmo, no teu tempo

Ah, não esquece que teu corpo respira

Agora vou pedir, gentilmente, para que tu retome tuas memórias afetivas com o mar

Que memória afetiva vem à tua lembrança?

Podes ir lembrando desses momentos especiais

Observa esse espaço que tu se encontra

Tu vais observá-lo, perceber as cores, as texturas, os sons que tem nesse espaço, vais olhar para o teto, para o piso, para cada detalhe, tudo é importante



Então tu vais reinventar o espaço que tu se encontras

Podes reinventar os objetos

Se estiveres no quarto por exemplo, a cama pode vir a ser teu mar e tu podes mergulhar nesse mar

Ou, o espaço todo pode ser teu mar

Podes se deslocar um pouco pelo espaço

Agora, tu vais contar alguma lembrança afetiva que tu tens com o mar

Caso tu não tenhas uma memória positiva ou não gostes das memórias que tu tens com o mar, tu podes fazer esse exercício imaginando o que tu gostaria de viver com o mar, no mar

Tu podes ser autor e autora da própria narrativa

Tu podes criar uma estória, como tua imaginação permitir

Fique à vontade para experimentar



### 3 - Ato performático

Agora, vou te convidar a contar em voz alta a narrativa que tu criou

Experimenta escolher algum lugar específico da tua casa que mais te agrada, se direciona para esse espaço e conta a tua estória

Podes criar também algumas movimentações com teu corpo

Usar os objetos que tu tens aí ao teu redor

É o teu momento de criar, de recriar

Podes experimentar mais de um espaço, não precisa se fixar em um somente

Experimenta



Aos poucos vai diminuindo tuas movimentações

Vai finalizando tua narrativa

E agora quero te fazer um convite

Esse é o momento do teu compartilhamento performático “Nas ondas de minhas lembranças”

Se tiveres um celular à tua disposição, te convido a gravar essa estória que tu contou, depois, podes enviar para alguém, ou mesmo para nosso email como forma de compartilhar tua experiência

Fica a vontade para se divertir contando tua narrativa

Queres compartilhar alguma percepção?



**Cápsula 02**

**Meu corpo imagina,  
reinventa, performa**



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 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. 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



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

Inclua nessa dança a bola que tu fez anteriormente com a sacola. Te movimentar 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

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

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

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

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





# TEATRO FLEXÍVEL

## Cápsula 03

Todo corpo dança:  
movimentos para sonhar



Nossa prática está dividida em quatro momentos

1 - Sentar, deitar, sentir

2 - Todo corpo dança

3 - Todo corpo deveria sonhar

4 - Troca performática em ambiente virtual -

Sonho coletivo

1- Sentar, deitar, sentir

Nesse primeiro momento, vou te convidar,  
gentilmente, a sentar ou deitar

E sentir

Se sentir

Já parou para perceber teu corpo hoje?

Convida teu corpo a perceber a respiração...

A entrada e saída de ar... inspira, expira...

Sente teus pulmões se encherem e depois  
esvaziarem

Caso teu corpo te convide a fazer algum  
ajuste, fica à vontade

Neste primeiro momento, te sugiro a  
observação da tua respiração



Percebe como acontece essa entrada de ar pelo nariz ou pela boca, como teu corpo está executando essas movimentações

Esse ar vai percorrer o caminho da tua garganta até chegar na tua via aérea inferior... (vai passar pela traquéia e vai se dividir em duas vias, sendo estes os brônquios direitos e esquerdos, e assim chegará nos teus pulmões)

Sente teu diafragma contraindo e expandindo os pulmões, a medida que tu respiras  
Experimenta umas duas ou três vezes

Gentilmente, tu vais encontrando uma aparente pausa

Sugiro que seja devagar, mas se teu corpo te convidar a um outro ritmo, não tem problema, é no teu tempo, no teu ritmo, nas tuas movimentações

Agora, te convido a perceber como teu corpo se relaciona com a música que vai tocar

Não precisa forçar nada

Só escuta o som e percebe o que teu corpo responde



2 - Todo corpo dança

Agora, eu vou te fazer um convite

Quem estiver sentada ou sentado, deitado ou deitada, convido, aos poucos, a fazer um deslocamento em busca de algum tecido

Pode ser qualquer tecido

Uma camisa, uma fronha ou uma toalha

De preferência que seja um tecido maleável, mas caso não tenhas um tecido mais fino, pode ser qualquer tecido

Com o som, e no teu ritmo, te convido a dançar com o tecido

Dançar a dança do teu corpo

Dançar os teus movimentos

Descobre a tua dança

Dança

Todo corpo dança

3 - Todo corpo deveria sonhar

Sem perder esse fluxo de movimentos

Vou te fazer outro convite

Quero te convidar a dançar a dança dos sonhos

Dos teus sonhos



Quais sonhos tem em teu corpo?

Teu corpo sonha?

Por meio destes movimentos, com este tecido,  
tu vais sonhar

Sonhar, afetuosamente, sonhos individuais e  
coletivos

Tu vais dançar com teus sonhos

Te desloca, te movimenta

Se teu corpo quiser ficar parado, não tem  
problema

Podes dançar internamente

Lembra de respirar

Carinhosamente, tu vais escolher dois  
movimentos que representam teus sonhos

Sugiro que seja um sonho individual e um  
sonho coletivo

Podes dançar esses sonhos e fazer essa  
seleção

Esses movimentos podem ser expandidos ou  
mais recolhidos

Em um ritmo mais acalentado ou mais  
frenético



É de acordo com teu corpo, como ele te convida a dançar, a sonhar...

Esses movimentos são de acordo com os teus sonhos...

Gentilmente, vou pedir para que todos e todas, aos poucos, se desloquem pelo espaço dançando

E nesse momento, te convido a dançar com os movimentos que tu escolheu.

Podes fazer esse movimento algumas vezes, experimenta algumas ondulações e ritmos

No teu tempo

#### 4 - Troca performática - Sonho Coletivo

Aos poucos, te convido a dançar o movimento do sonho coletivo

Performa, dança com as outras pessoas que estão ao teu redor

Podes se deslocar até alguém que está no mesmo espaço que tu



Podes convidar essa pessoa para dançar contigo, trocar afetos em forma de dança  
Tu podes dançar com ela ou ele esse sonho coletivo

Aos poucos, vai encontrando uma aparente pausa

Respira

Podes ficar à vontade para sentar, respirar e perceber como está teu corpo após essas movimentações

Bem, esse foi nosso último momento de prática  
Estamos quase ao fim de nossa cápsula 03

E eu gostaria de saber se tu gostaria de compartilhar algo?

Alguma percepção de como foi a prática pra vocês? Comentário?

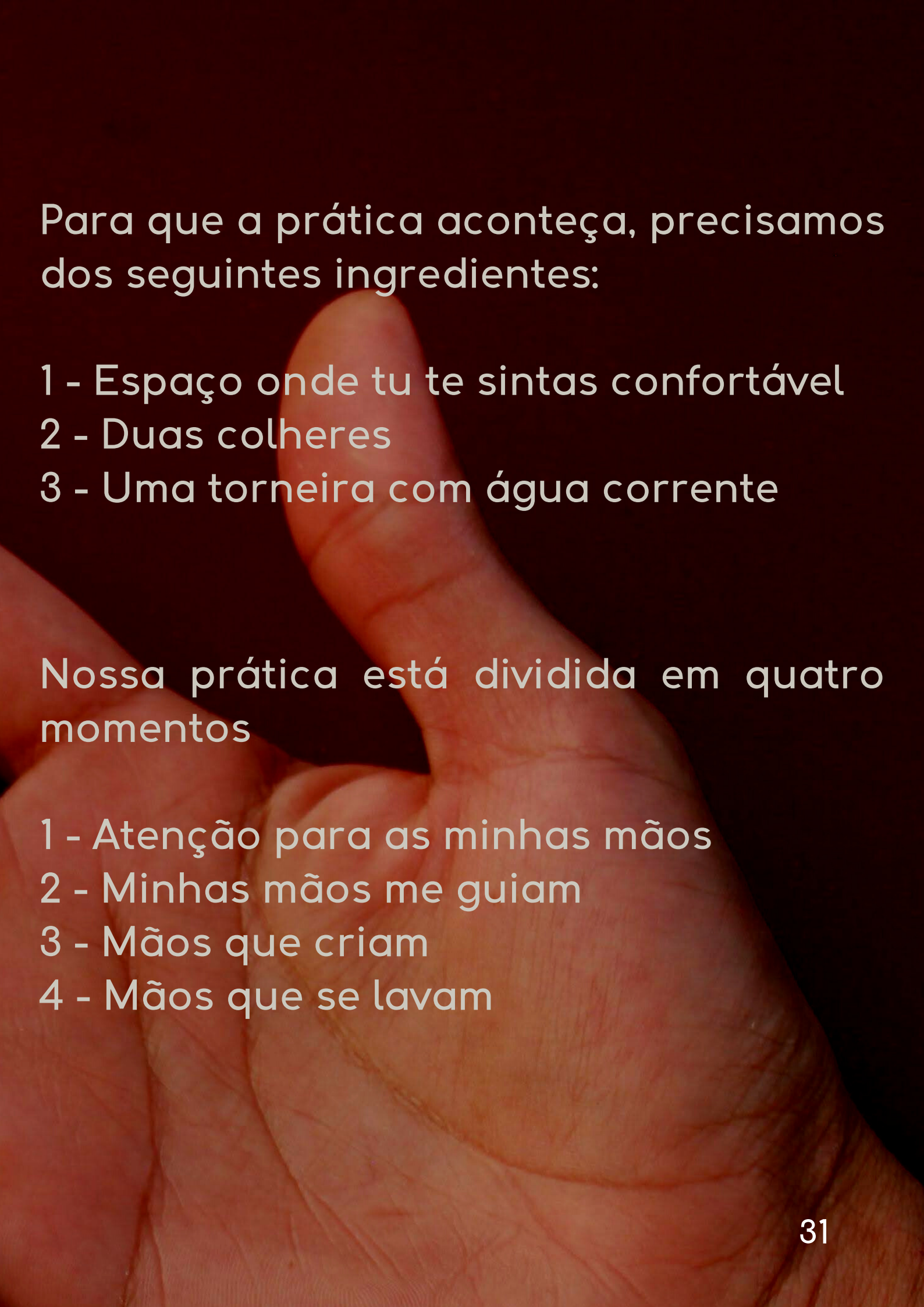
Fique a vontade para entrar em contato conosco pelas nossas redes sociais



# TEATRO FLEXÍVEL

## Cápsula 04 Mãos que criam





Para que a prática aconteça, precisamos dos seguintes ingredientes:

- 1 - Espaço onde tu te sintas confortável
- 2 - Duas colheres
- 3 - Uma torneira com água corrente

Nossa prática está dividida em quatro momentos

- 1 - Atenção para as minhas mãos
- 2 - Minhas mãos me guiam
- 3 - Mãos que criam
- 4 - Mãos que se lavam



## 1 - Atenção para as minhas mãos

Nesse primeiro momento, pedirei gentilmente, para que tu fiques em pé Embora tu possas escolher uma outra posição para ficar

Te acomoda, confortavelmente

Feito isto, vou pedir para que tu relaxe, inspire e expire

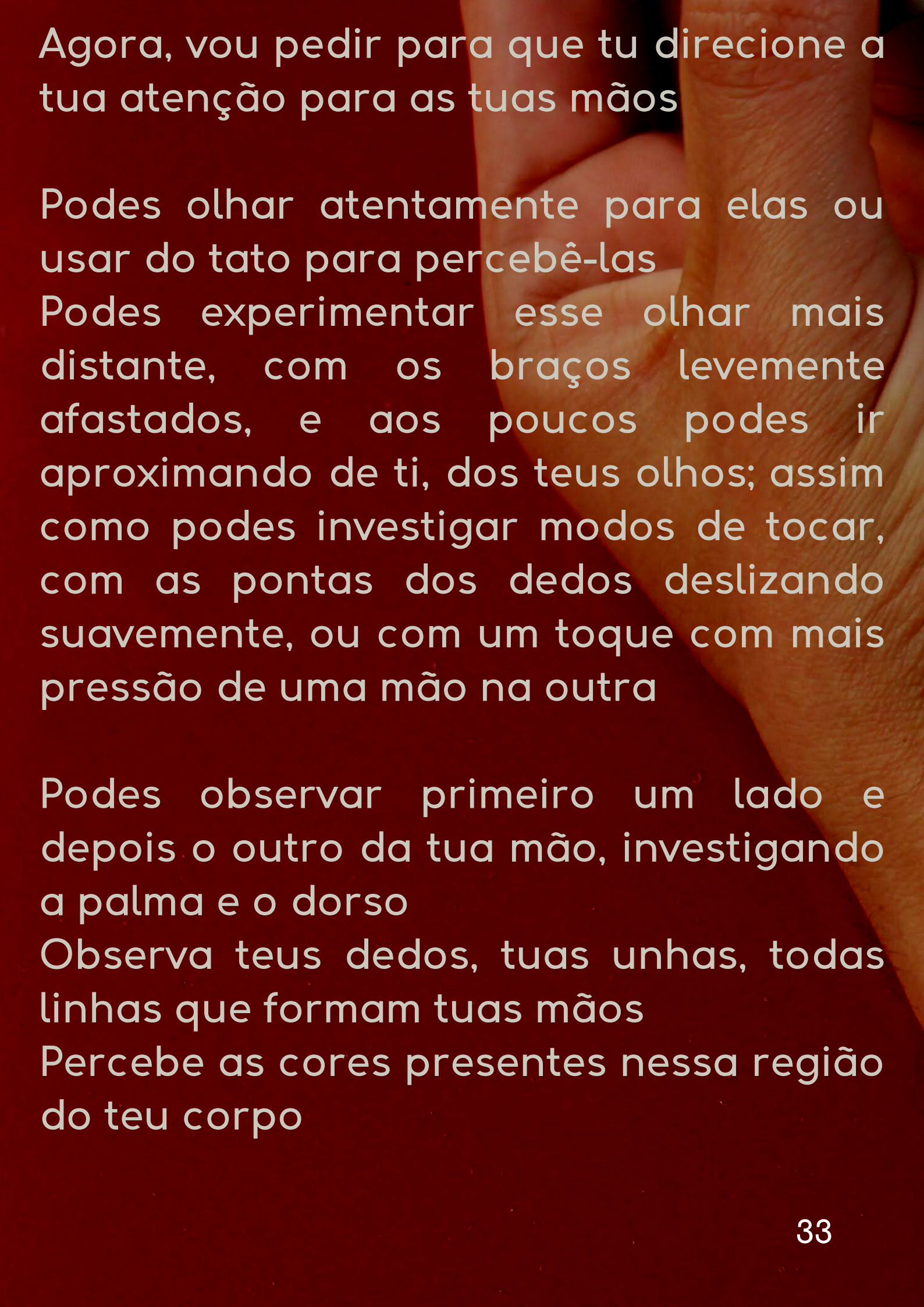
Agora, vou pedir para que tu estique teus braços em uma posição que tu consigas observar tuas mãos

Se for possível, deixa teus braços na horizontal e inclina as tuas mãos para cima

Não precisa ser esticado, rígido

A ideia é que teus braços e tuas mãos fiquem em uma posição confortável, respeitando teus limites e possibilidades



A close-up photograph of two hands, one slightly behind the other, with fingers slightly curled. The skin is a warm, reddish-brown tone. The background is a solid, dark red color.

Agora, vou pedir para que tu direcione a tua atenção para as tuas mãos

Podes olhar atentamente para elas ou usar do tato para percebê-las

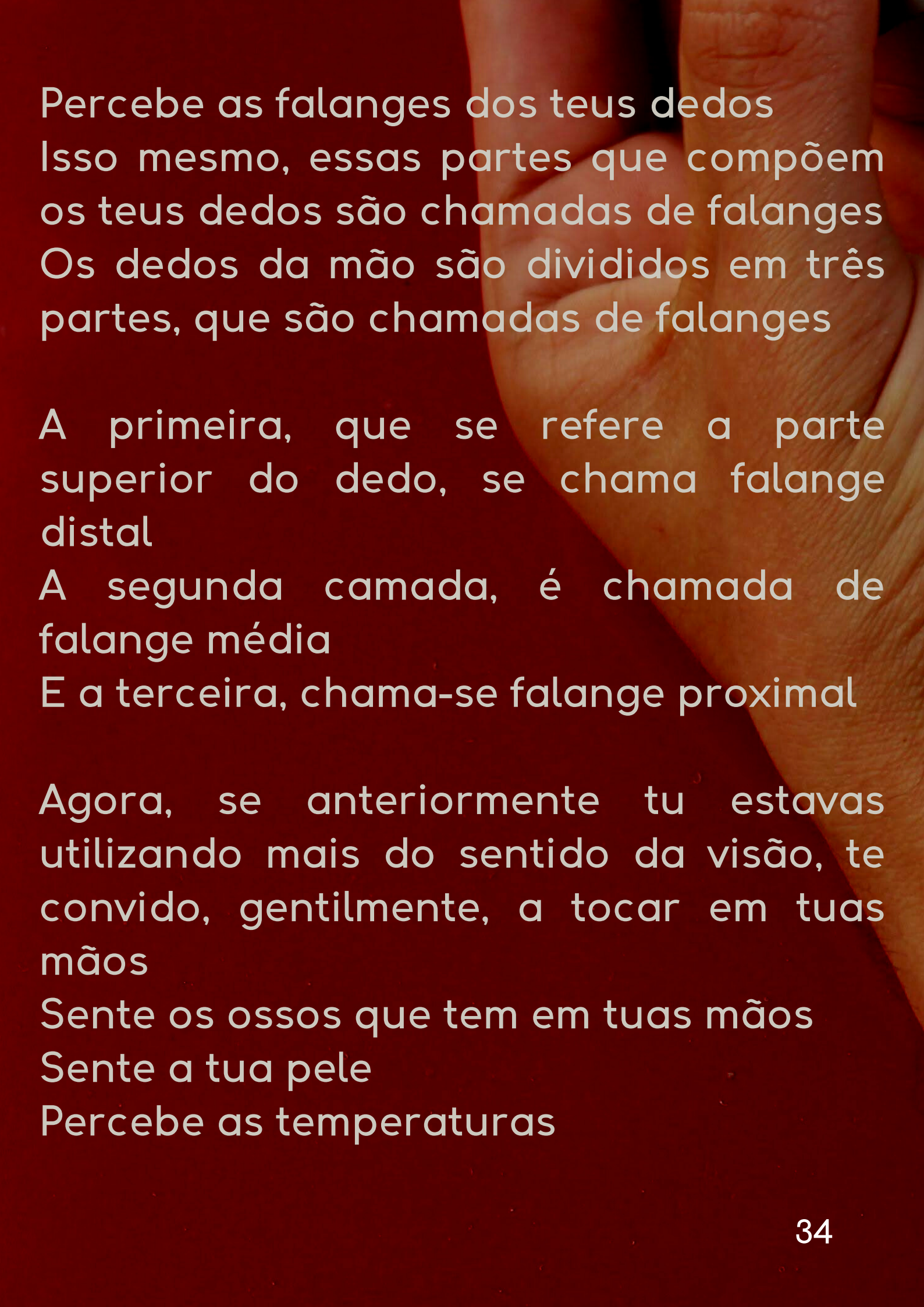
Podes experimentar esse olhar mais distante, com os braços levemente afastados, e aos poucos podes ir aproximando de ti, dos teus olhos; assim como podes investigar modos de tocar, com as pontas dos dedos deslizando suavemente, ou com um toque com mais pressão de uma mão na outra

Podes observar primeiro um lado e depois o outro da tua mão, investigando a palma e o dorso

Observa teus dedos, tuas unhas, todas linhas que formam tuas mãos

Percebe as cores presentes nessa região do teu corpo





Percebe as falanges dos teus dedos  
Isso mesmo, essas partes que compõem  
os teus dedos são chamadas de falanges  
Os dedos da mão são divididos em três  
partes, que são chamadas de falanges

A primeira, que se refere a parte  
superior do dedo, se chama falange  
distal

A segunda camada, é chamada de  
falange média

E a terceira, chama-se falange proximal

Agora, se anteriormente tu estavas  
utilizando mais do sentido da visão, te  
convido, gentilmente, a tocar em tuas  
mãos

Sente os ossos que tem em tuas mãos

Sente a tua pele

Percebe as temperaturas



Ali acima do teu pulso se encontra a região do carpo, podes tocar com um pouco de pressão e explorando essa região e aos poucos ir para o centro da tua mão, onde se localiza o metacarpo. Faz isso em uma mão, depois na outra. Podes ficar a vontade para reconhecer.

## 2 - Minhas mãos me guiam

Agora que tu fez esse reconhecimento, te convido a deixar que tuas mãos te guiem. Tu vais fazer um deslocamento onde tuas mãos estarão sempre à frente.

Sabe aquela imagem que temos da infância de uma múmia onde suas mãos estão erguidas e direcionam seu caminhar?

É quase assim, a grande diferença é que tu sabes que tuas mãos estão te guiando, tu vais percebê-las e permitir ser guiada ou guiado por elas, atenta e atento, consciente dos movimentos.





Podes explorar várias movimentações com as tuas mãos

O deslocamento pode ser lento ou um pouco mais rápido, podes também variar as velocidades

Esse deslocamento irá te conduzir a buscar duas colheres

Ou seja, é provável que tu faças esse deslocamento até a cozinha, ou, qualquer lugar do teu espaço onde estejam essas colheres

Tu vais pegar essas colheres atentamente, vais sentir o peso, observar a temperatura, as possíveis texturas, cores, e vais criar alguns sons com essas colheres

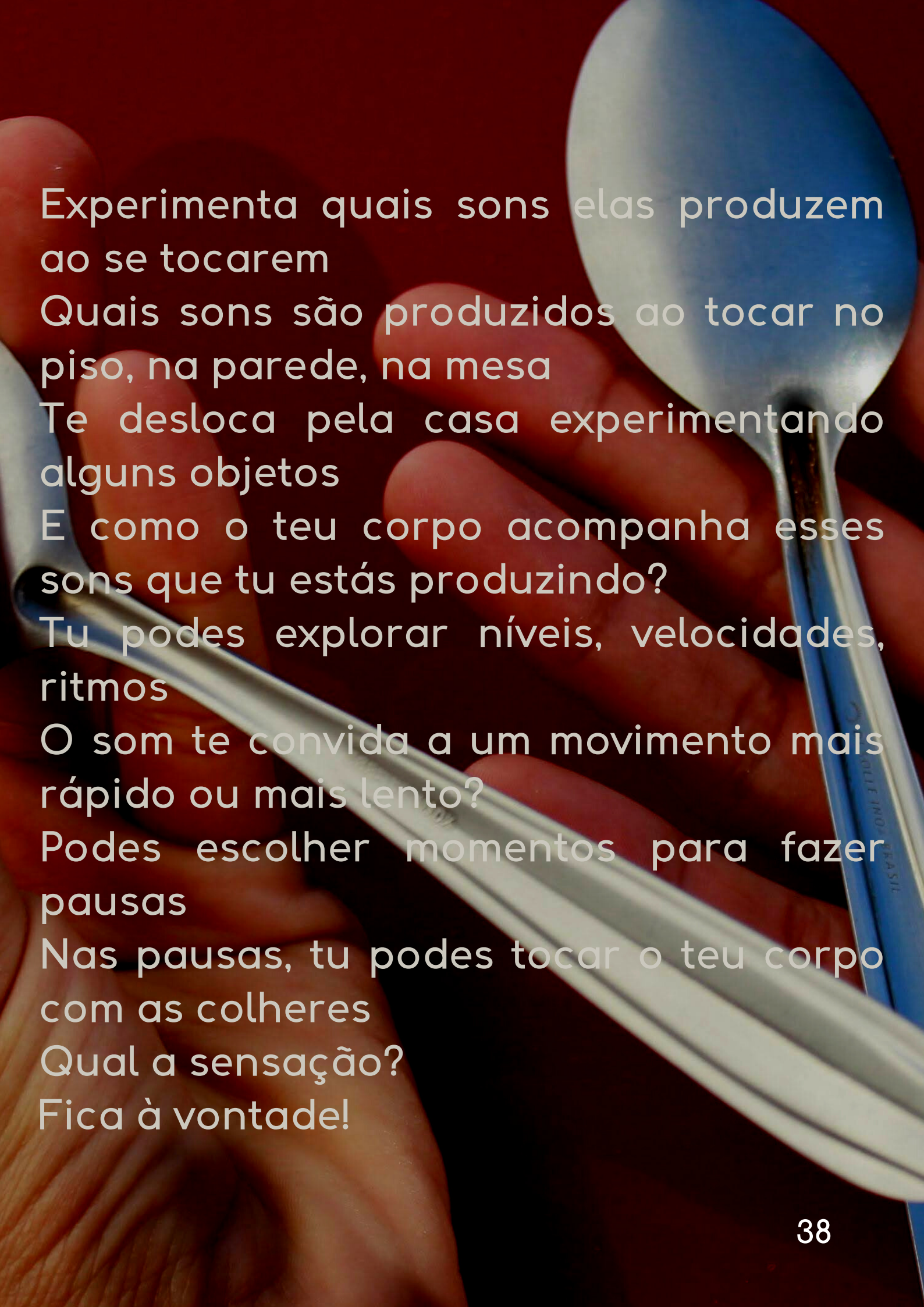


### 3 - Mãos que criam

Agora, é o teu performar pelo espaço, usa tuas mãos em contato com essas colheres para criar possíveis sons pelo espaço

Experimenta, performa!





Experimenta quais sons elas produzem  
ao se tocarem

Quais sons são produzidos ao tocar no  
piso, na parede, na mesa

Te desloca pela casa experimentando  
alguns objetos

E como o teu corpo acompanha esses  
sons que tu estás produzindo?

Tu podes explorar níveis, velocidades,  
ritmos

O som te convida a um movimento mais  
rápido ou mais lento?

Podes escolher momentos para fazer  
pausas

Nas pausas, tu podes tocar o teu corpo  
com as colheres

Qual a sensação?

Fica à vontade!



## 4 - Mãos que se lavam

Agora, te convido, aos poucos, a encontrar uma aparente pausa

Podes deixar as colheres de lado

Sente como estão tuas mãos, as vibrações que nelas ficaram

Podes repousar as mãos no teu colo caso tu estejas sentado ou sentada, ou deixar que elas pendam em direção ao chão se estiveres em pé com os braços ao longo do corpo nas laterais

Inspira e expira



Nosso experimento chegou ao último momento

Te convido para que tu faças um deslocamento até a torneira mais próxima a ti

Tu vais lavar tuas mãos com água e sabão, cuidadosamente

Vais sentir a água escorrer sobre elas, o sabão deixando-as escorregadias, vais tocá-las uma na outra

E aos poucos tu vais encontrar uma pausa e procurar uma toalha para enxugá-las

Bem, nossa prática vai terminando por aqui, mas eu te convido para que tu leves tua atenção para as tuas mãos em alguns momentos do resto do dia

Quem sabe tu tenhas vontade de brincar e performar com as colheres novamente, ou simplesmente te sintas convidado e convidada a massagear as mãos em um momento de autocuidado





**TEATRO  
FLEXÍVEL**

Cápsula 05

Tato, Olfato e Imaginação



A prática está dividida em quatro momentos

- 1 - Tato, se me toco, sinto
- 2- Este cheiro me convoca
- 3 - Reinventando o objeto
- 4 - Deslocamento performático

Para que a nossa cápsula aconteça, vou pedir, se for possível, para que tu pegues um lenço, ou qualquer tecido que te possibilite tapar os olhos

Nesse primeiro momento, vou sugerir para que tu fiques sentado ou sentada. Ou como for mais confortável para teu corpo

Feito isso, vou pedir para que tu tape os olhos com o tecido que tu pegaste, não precisa apertar



Atenta para a tua respiração  
Ar que entra, ar que sai. Inspira, expira  
Experimenta duas ou três vezes  
Observa a posição do teu corpo  
Observa quais partes do teu corpo  
tocam o chão ou o objeto em que tu  
estás sentado ou sentada

Agora, te convido, gentilmente, a voltar  
tua atenção para a ponta dos teus  
dedos das mãos  
Podes tocar



E com a ponta dos dedos das mãos tu  
vais apertar cada parte do teu corpo  
Como se estivesse amassando um pão,  
com delicadeza, sem força  
Podes começar pelos pés, e aos poucos  
ir subindo  
Experimenta tocar teus dedos, sente as  
divisões dos dedos, que são chamadas  
de falanges, cada divisão dos dedos é  
uma falange  
Toca o dorso dos pés, a região do  
tornozelo  
Nisso, tu vais percebendo a textura da  
tua pele, se tem ou não pêlos  
Sente tuas unhas



E aos poucos tu vais subindo  
Toca tua panturrilha, perna, joelho, coxa  
Te observa  
Toca teu corpo  
Passa a ponta dos dedos, gentilmente  
pelo quadril, abdômen, tórax  
Ombro, braços, pescoço, região da boca,  
toca na tua cabeça, na região do crânio

Experimenta lugares que são  
convidativos para o teu corpo  
Podes ficar à vontade para experimentar  
Agora, tu vais gentilmente retirar a  
venda dos teus olhos, e aos poucos vais  
iniciar leves piscadinhas para que a luz  
alcance os teus olhos sem machucar  
Ao retirar o tecido, deixa ele aí perto,  
pois nós ainda vamos usar  
Então, vamos iniciar a segunda parte de  
nossa prática



2- Este cheiro me convoca  
Agora, quero te convidar a pensar em alguns aromas que fazem parte do teu cotidiano e que tu tens aí na tua casa

Aos poucos, vou pedir para que tu faças um deslocamento atencioso pelo espaço em que tu te encontra para buscar um objeto que estimula o teu olfato

Pode ser qualquer objeto que tenha um aroma que te faz bem

Tu vais ter um tempo para fazer a busca



Bem, agora tu fez o deslocamento e está com o objeto, vou te convidar a pegar novamente o tecido e cobrir os olhos  
Deixa o objeto pertinho de ti  
Agora, tu vais observar esse objeto por alguns minutos  
Vais tocá-lo, sentir o cheiro, criar possíveis movimentações, com muita atenção ao teu corpo, e principalmente ao teu tato e ao teu olfato



Agora, te convido a tirar a venda, e desenvolver as mesmas movimentações. Podes cheirar, tocar, e agora também olhar.

Te convido a fazer pequenos deslocamentos para frente e para trás. Deslocamento em tempo mais lento.

Te convido agora a pensar nos motivos que te fizeram escolher esse objeto. E assim, vamos adentrar em nosso terceiro momento de prática.



### 3 - Reinventando o objeto

Agora, te convido a reinventar esse objeto

Tu vais atribuir a ele outras funções, valores, significados

Pensa em possíveis objetos que ele poderia ser

Te desafio a pensar em no mínimo três outras peças que este objeto vai passar a ser

Cria, reinventa



Agora, vou te convidar a selecionar uma de tuas reinvenções e atribuir algumas palavras para esse objeto

Pode ser alguns adjetivos para esse objeto que tu reinventou

Ou, se tu quiseres contar uma pequena história de como foi a transformação desse objeto, é uma possibilidade

Então, te convido a pegar um celular, e gravar em formato de áudio essas palavras

Pode ficar à vontade



#### 4 - Deslocamento performático

Então, agora que todas e todos gravaram suas palavras ou narrativas Te convido a escolher um lugar onde tu possas fazer um deslocamento Escolhe teu ponto de partida e decide em que lugar tu queres chegar,

Então, antes de iniciar o deslocamento, vou te pedir para que tu pegues o aparelho que tu fizeste a gravação Durante teu ato de deslocar, tu vai soltar tua gravação

Junto ao teu deslocar tu vais escutar o que tu acabou de gravar

Podes ficar a vontade para iniciar teu deslocamento

É um deslocar mais lento, atencioso ao passos que teus pés dão no chão e às tuas mãos que seguram o aparelho



Ao chegar no ponto escolhido, sugiro  
que tu te sentes, relaxadamente  
Respira e sinta as vibrações presentes  
em teu corpo após essa prática

Esse foi nosso último momento de  
prática dessa proposta

Caso tenhas algo que gostaria de  
compartilhar fique à vontade para  
entrar em contato conosco



# TEATRO FLEXÍVEL

## Cápsula 06 Carta para o meu corpo



Para que a cápsula aconteça, precisamos dos seguintes ingredientes

- Espaço onde tu te sintas confortável
- Sacola transparente de supermercado
- Papel
- Caneta ou lápis (ou qualquer material que te possibilite escrever)



A prática vai estar dividida em quatro momentos:

- 1 - Sopro de vida
- 2 - O que percebo ao me observar?
- 3 - Escrita para si
- 4 - Registro afetivo

Agora, peço para que tu organize teu espaço e deixe próximo a ti os ingredientes necessários para nossa prática

Vamos iniciar



## 1 - Sopro de vida

Neste primeiro momento vou pedir para que tu atentes a tua respiração. Assim, tu podes escolher a posição que melhor for confortável para teu corpo, pode ser sentado ou sentada, deitado ou deitada  
Observa a entrada e saída de ar  
Inspira e expira

Tu podes fazer essas observações três vezes ou mais, como tu achar necessário



Agora, te convido a pegar a sacola indicada como ingrediente dessa cápsula

Te convido, aos poucos, a encher essa sacola de ar

Te recomendo a encher a sacola observando tua respiração

Tu podes observar os teus pulmões enchendo de ar e depois esvaziando

Percebe também se tua respiração tem algum som

Se tem alguma densidade

Experimenta esse encher e esvaziar a sacola duas vezes, ou mais, se tu achar necessário

E aos poucos vai encontrando uma aparente pausa

Após finalizar, peço para que tu amarres a sacola e a deixe em um lugar que não interfira na tua prática

Então, passaremos para o segundo momento



## 2 - O que percebo ao me observar?

Feito isso, te convido a fazer pequenos toques pelo teu corpo, e durante esse percurso vais dando atenção a cada detalhe que surgir

Podes levar um tempo para essa exploração, se quiser dar uma pausa no áudio, fica à vontade

Agora, te convido a escolher uma parte do corpo para voltar tua atenção

Pode ser qualquer parte

Te observa e percebe qual a parte so teu corpo te convida a direcionar tua atenção

Te convido a ativar tua observação sobre essa região que tu escolheu, para essa parte específica do teu corpo

Podes tocar, cheirar, sentir a temperatura, o peso



Agora, te convido a desenhar por alguns instantes na imagem-pensamento o que esta parte específica forma para você, permita visitar a memória do teu corpo  
É como se tu fosse uma outra pessoa te observando

Nessa observação tenta perceber a parte que tu escolheu  
Faz conexões com a imagem-pensamento que tu tinha dessa região do teu corpo  
Explora, cria movimentos que teu corpo te convida a fazer  
Caso tu queiras pegar a sacola de ar que tu encheu e incluir nessa exploração, fica à vontade  
E aos poucos vai encontrando uma aparente pausa



### 3 - Carta para si

Vou te desafiar a escrever uma carta para ti mesma

Então, te convido a pegar a caneta e a folha de papel

Caso estejas em pé, podes ficar à vontade para sentar

Aos poucos, vamos iniciar nosso processo de escrita para si

Vou colocar algumas perguntas como estímulo à tua escrita

Não te preocupas muito na quantidade de palavras que tu vais escrever

Essa escrita pode ser um pouco diferente

Podes colocar palavras que têm sentido para teu corpo... adjetivos, significados... ou mesmo desenhos

Tu podes escrever uma carta de acordo com melhor maneira de escrita para ti



Se tu fosse escrever uma carta para teu corpo ler daqui há algumas horas, dias, meses ou anos, qual seria o conteúdo dessa carta?

O que tu gostaria de escrever para ti mesma ou mesmo? Sobre si

Se tu quiseses colocar alguma música que te produz sentido para esse momento, podes colocar

Agora, eu recomendo dar uma pausa no áudio e retornar após o término da tua escrita, fica à vontade



Então chegamos ao último momento da nossa cápsula

#### 4 - Registro afetivo

Vou pedir, gentilmente, para que tu fiques sentado ou sentada, com atenção à respiração

Inspira e expira

Então, te convido a pegar a carta que tu escreveu, e carinhosamente, tu vais ler essa carta em voz alta

Sempre com atenção a tua respiração

Se sentires a necessidade de dar pausas mais longas para se observar, fique à vontade



Pode iniciar a leitura quando sentires vontade

Aqui também pode ser um bom momento para pausar o áudio e retornar quando achar necessário

Agora que tu leu tua carta, vou te convidar a ficar deitado ou deitada

Então, novamente, peço para que tu observes tua respiração

Lembra da região do corpo que tu escolheu direcionar tua atenção?

Sente as vibrações do corpo

Inspira e expira, duas ou três vezes

E vai encontrando uma aparente pausa



Nossa prática termina aqui, mas eu convido para que tu leves tua atenção a essa parte específica do teu corpo em alguns momentos do resto do teu dia

Quem sabe tu não volta a ler tua carta em outro momento do dia

Quem sabe tu tenhas vontade de brincar e experimentar outras escritas sobre si, ou mesmo encher outras sacolas de ar para observar tua respiração



The background features several faint, hand-drawn sketches in a light gray color. At the top center is a sun with rays. To the left and right are rectangular shapes representing windows with panes. In the lower right quadrant, there is a sketch of a person's head and shoulders, looking towards the left. The overall style is minimalist and artistic.

# TEATRO FLEXÍVEL

## Cápsula 07 Reconhecendo caminhos





A prática está dividida em três momentos

- 1 - Reconhecendo o caminho da mão até os olhos
- 2 - Numa folha qualquer eu desenho
- 3 - Livre movimentação



## 1 - Reconhecendo o caminho da mão até os olhos

Nesse primeiro momento, minha indicação é para que tu fiques deitado ou deitada de costas para o chão, com os braços abertos próximos ao teu tronco, ali pela região do quadril. Mas tu podes ficar à vontade para se colocar na posição que mais for confortável para o teu corpo

Aos poucos tu vais reconhecendo teus apoios  
Observa quais partes do teu corpo conseguem tocar o chão



Para onde vai tua atenção?

Então, observa para onde está tua atenção  
Talvez ela tenha ido para algum pensamento,  
ou para um desconforto, ou mesmo para uma  
sensação agradável

Esse é um convite para ti te conectar contigo

Talvez tu sintas diversos movimentos pelo teu  
corpo

Percebe o ritmo da tua respiração

Inspira, expira

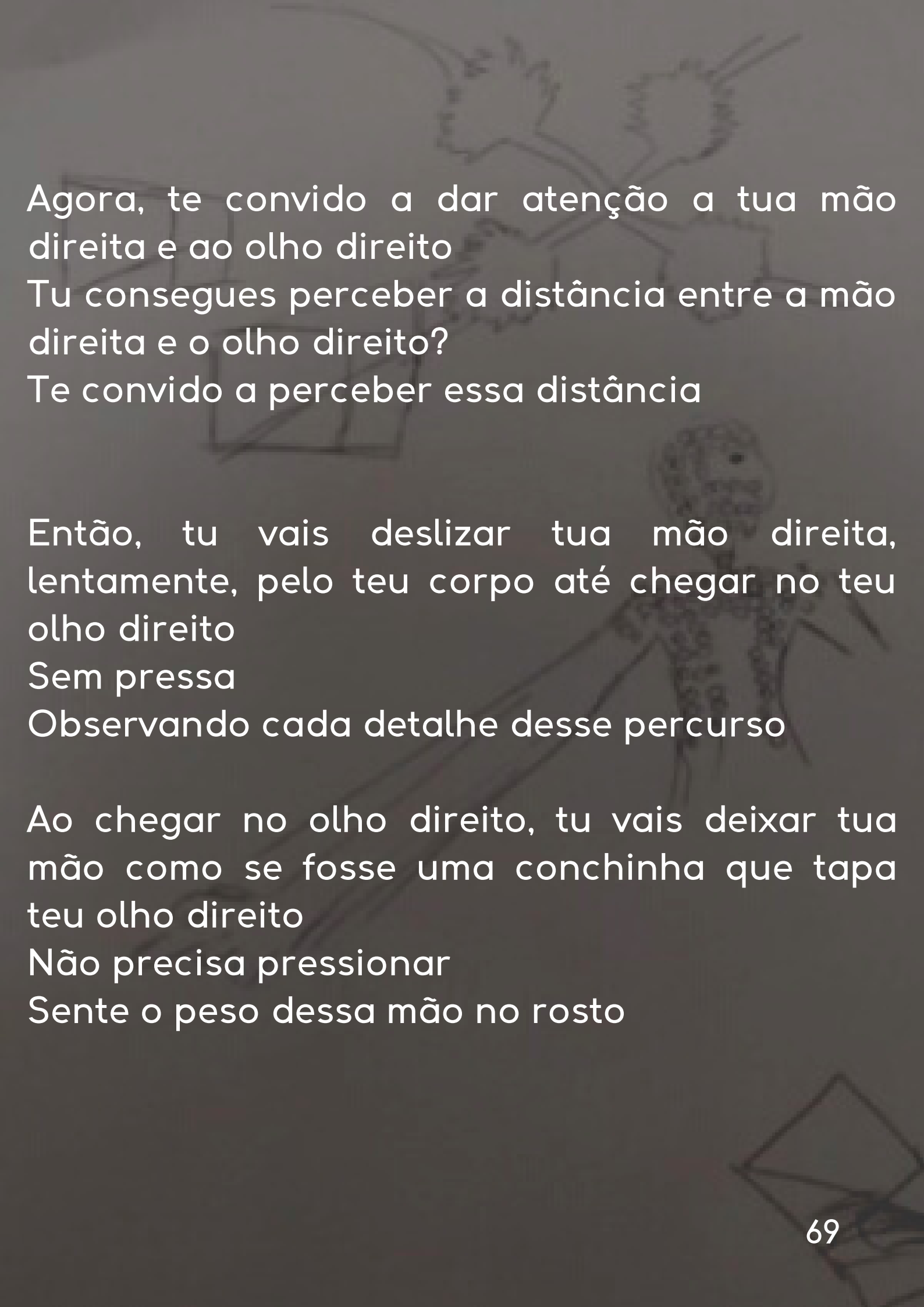
Te permite inspirar profundamente e aos  
poucos expirar

Tem alguma qualidade na tua respiração?

Tem algum som?

Vai encontrando uma aparente pausa





Agora, te convido a dar atenção a tua mão direita e ao olho direito

Tu consegues perceber a distância entre a mão direita e o olho direito?

Te convido a perceber essa distância

Então, tu vais deslizar tua mão direita, lentamente, pelo teu corpo até chegar no teu olho direito

Sem pressa

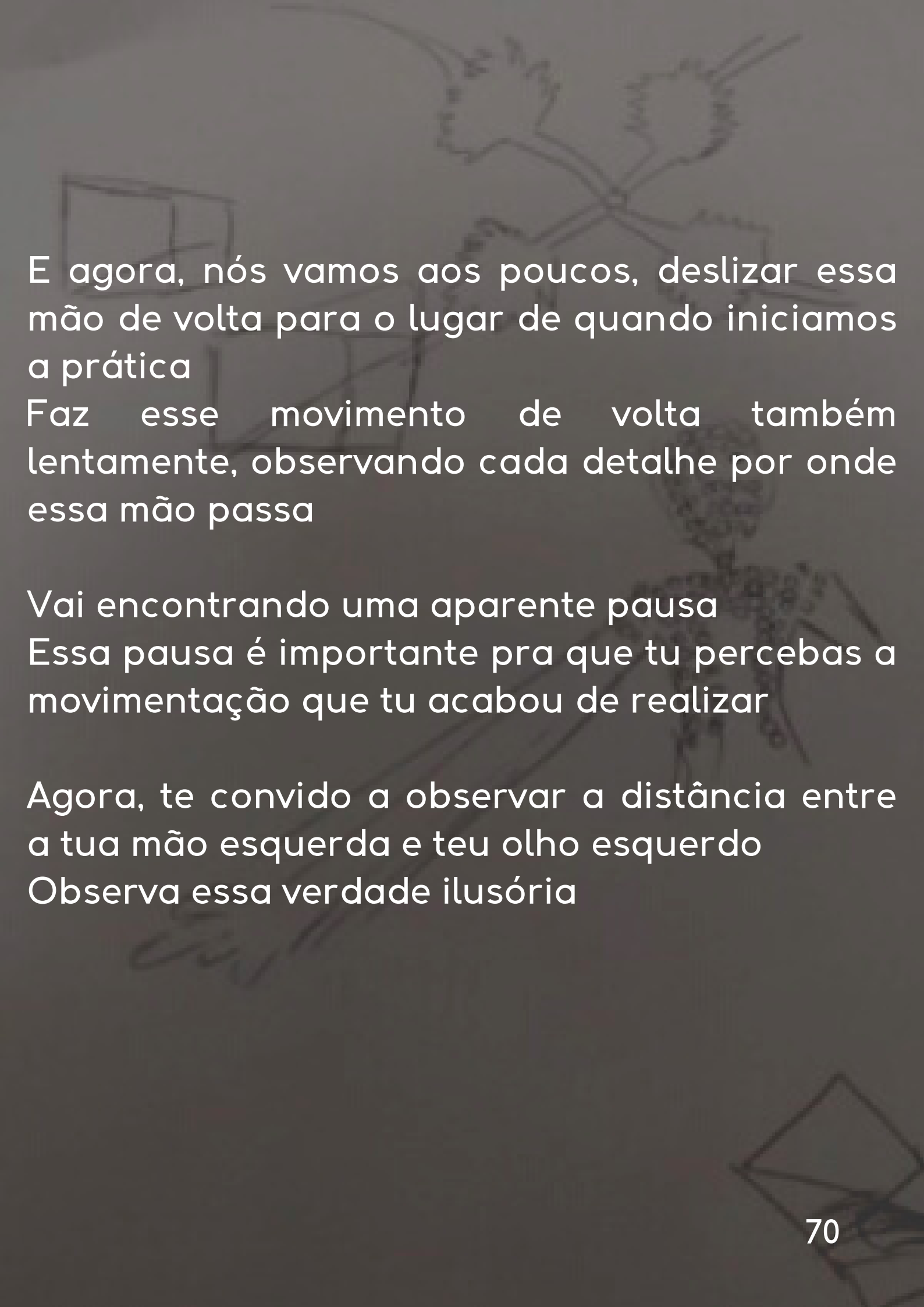
Observando cada detalhe desse percurso

Ao chegar no olho direito, tu vais deixar tua mão como se fosse uma conchinha que tapa teu olho direito

Não precisa pressionar

Sente o peso dessa mão no rosto





E agora, nós vamos aos poucos, deslizar essa mão de volta para o lugar de quando iniciamos a prática

Faz esse movimento de volta também lentamente, observando cada detalhe por onde essa mão passa

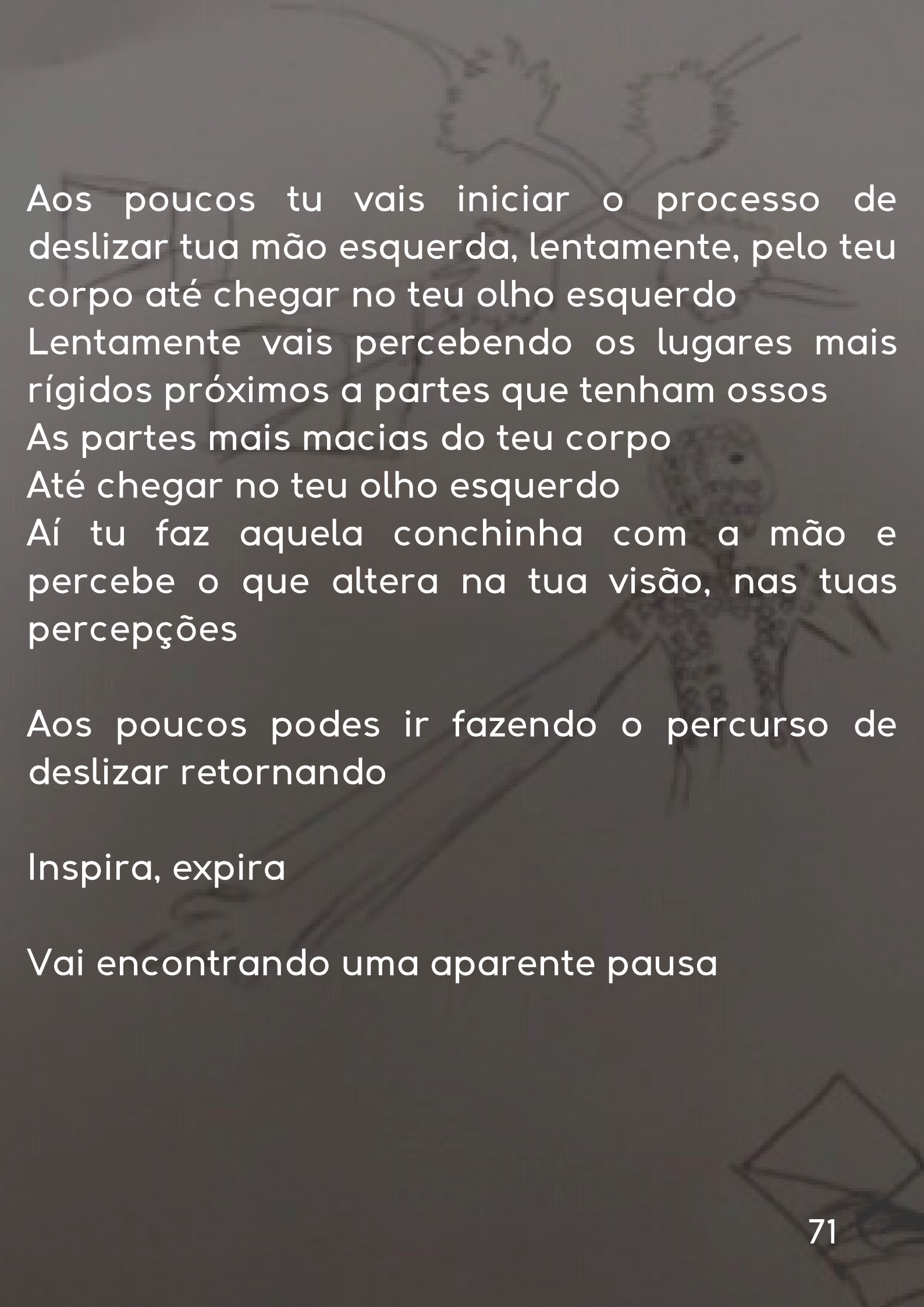
Vai encontrando uma aparente pausa

Essa pausa é importante pra que tu percebas a movimentação que tu acabou de realizar

Agora, te convido a observar a distância entre a tua mão esquerda e teu olho esquerdo

Observa essa verdade ilusória





Aos poucos tu vais iniciar o processo de deslizar tua mão esquerda, lentamente, pelo teu corpo até chegar no teu olho esquerdo

Lentamente vais percebendo os lugares mais rígidos próximos a partes que tenham ossos

As partes mais macias do teu corpo

Até chegar no teu olho esquerdo

Aí tu faz aquela conchinha com a mão e percebe o que altera na tua visão, nas tuas percepções

Aos poucos podes ir fazendo o percurso de deslizar retornando

Inspira, expira

Vai encontrando uma aparente pausa



## 2 - Numa folha qualquer eu desenho

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

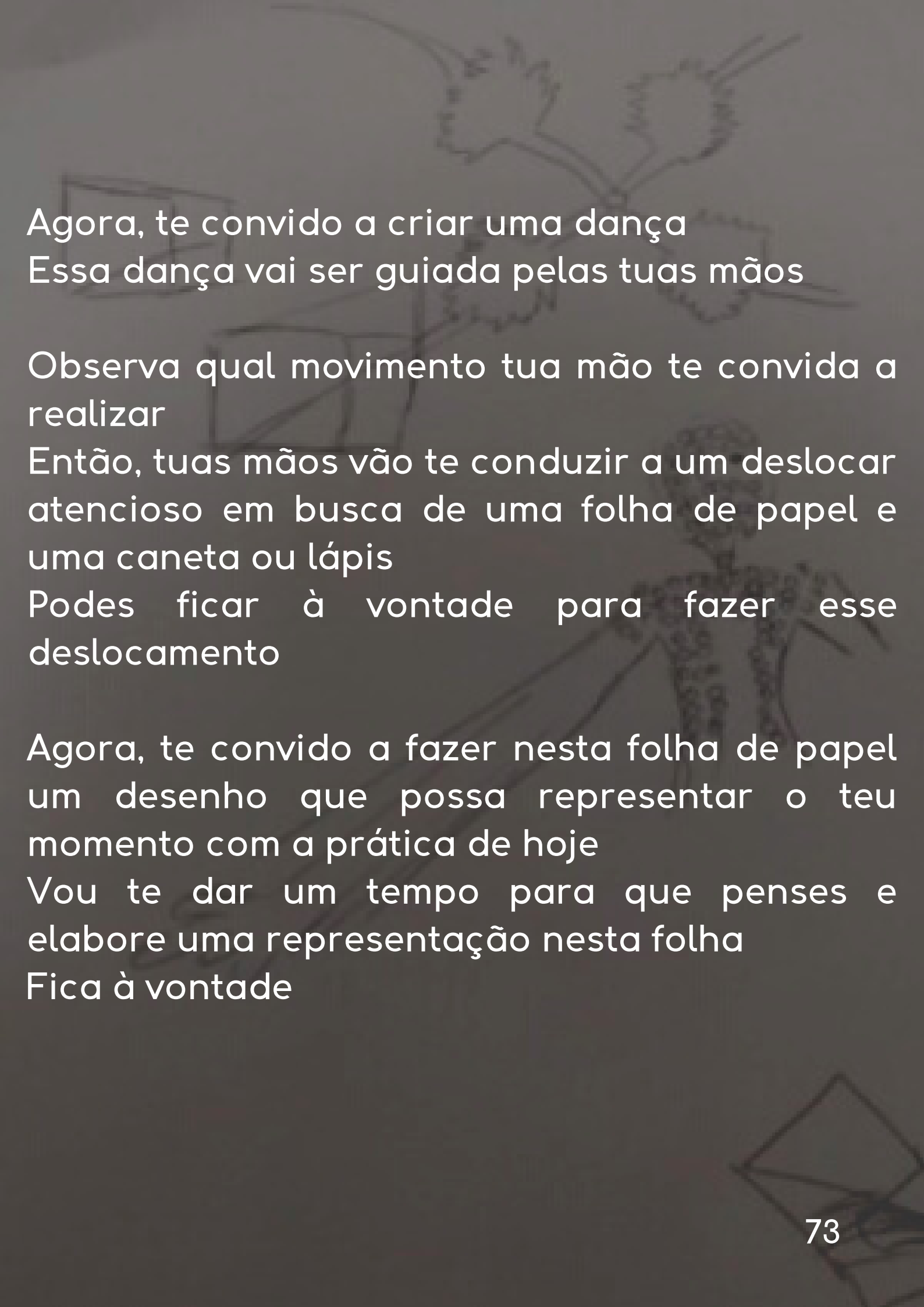
Percebe tuas mãos segurando teu peso se fores te direcionando para o nível médio

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





Agora, te convido a criar uma dança  
Essa dança vai ser guiada pelas tuas mãos

Observa qual movimento tua mão te convida a realizar

Então, tuas mãos vão te conduzir a um deslocar atencioso em busca de uma folha de papel e uma caneta ou lápis

Podes ficar à vontade para fazer esse deslocamento

Agora, te convido a fazer nesta folha de papel um desenho que possa representar o teu momento com a prática de hoje

Vou te dar um tempo para que penses e elabore uma representação nesta folha

Fica à vontade



### 3 - Livre movimentação

Feito isso, te convido novamente a pegar a folha na tua mão e criar novamente uma dança. Agora, tu vais dançar com esse papel.

Podes criar uma livre movimentação, como teu corpo te convidar à movimentar.

Pode ser uma dança conduzida por livres movimentações.

Pode ser uma interação do teu corpo com a representação da folha.

Escolhe o ritmo que te contempla e explora. Experimenta.

Agora, aos poucos, vai encontrando uma aparente pausa.

Podes ficar a vontade para ficar sentado ou sentada.

Agradecemos tua participação!

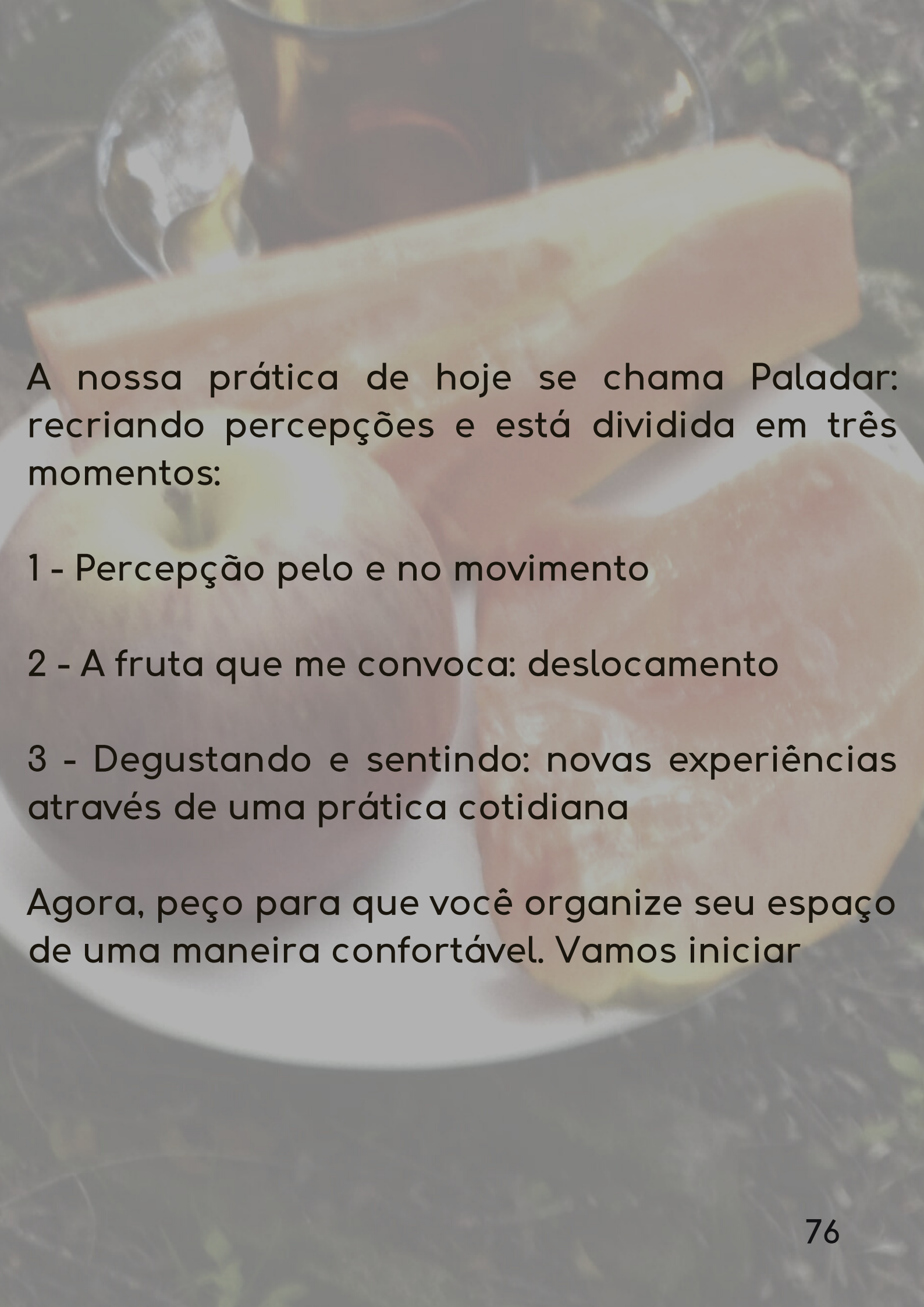




**TEATRO  
FLEXÍVEL**

Cápsula 08  
Paladar:  
recriando percepções



A photograph of a plate of sliced watermelon and a glass of water with a lime wedge. The image is slightly blurred and has a soft, warm tone. The text is overlaid on the image.

A nossa prática de hoje se chama Paladar: recriando percepções e está dividida em três momentos:

1 - Percepção pelo e no movimento

2 - A fruta que me convoca: deslocamento

3 - Degustando e sentindo: novas experiências através de uma prática cotidiana

Agora, peço para que você organize seu espaço de uma maneira confortável. Vamos iniciar



## 1 - Percepção pelo e no movimento

Vou pedir para que você se sente em um local que seja confortável

Se outra posição for melhor para ti, fique à vontade para exercer sua autonomia e experimentar na posição que for mais adequado para o seu corpo hoje

Gentilmente, peço que você mova a sua mão direita em direção ao seu abdômen

Quando seu corpo estiver confortável, peço que leve a sua mão esquerda até o tórax

Quando você respira, existem movimentos que atravessam o seu corpo?

E as suas mãos, elas se movem enquanto você respira?

Caso você se sinta confortável, feche os olhos e experimente colocar o foco de sua atenção na entrada do ar pelas suas narinas e, depois, em sua saída



O ar que você inala tem algum cheiro?

Qual é a temperatura em que ele se encontra?

O ar entra em nosso corpo pelas narinas, ou fossas nasais, o termo técnico

Você sabia que, ao entrar em contato com as fossas nasais, o ar é umedecido, aquecido e filtrado? Depois ele passa pela faringe, laringe e pela traqueia

Um dos últimos estágios para o oxigênio em nosso corpo é o de passar para os brônquios, pois eles dão acesso aos pulmões

Agora, gostaria que você abrisse a sua boca. Não precisa abrir de forma exagerada, ou que cause desconforto. A abertura precisa ser suficiente para que o ar consiga entrar pela sua boca



A ideia neste momento é experimentar a sensação do ar dançando pela sua boca, descendo pela sua garganta e continuando o processo, até chegar em seus pulmões

Qual é a sensação do ar entrando pela sua boca?

E por onde ele sai?

Você pode jogar com as diferentes possibilidades de entrada e saída de ar do seu corpo pelo tempo que for interessante para ti

Nariz e boca podem executar a função de respirar, mas é o nariz o responsável pela respiração em nosso corpo. A boca costuma ser usada em crises alérgicas ou resfriados, quando ficamos com o nariz trancado

Agora peço que você, gentilmente e com calma, abra seus olhos. Pode ser interessante abri-los aos poucos, permitindo que pequenos feixes de luz invadam sua visão de forma lenta e gradual



Esse cuidado é importante para não gerar desconforto ao olhar, tendo em vista a diferença luminosa entre estar com os olhos fechados e no instante seguinte totalmente abertos. Esse é um pequeno cuidado que você pode ter com seu corpo, como se fosse um carinho que alguém faz em ti, um carinho de si para si mesma

## 2 - A fruta que me provoca: o deslocamento

Agora que seus olhos estão abertos, peço que você perceba como está se sentindo: quais são as partes do seu corpo que estão em contato direto com alguma superfície?

Seu quadril?

Suas nádegas?

A lombar... ?

Talvez a coluna inteira?

E seus pés, tocam o chão?



Quando você se sentir confortável, gostaria de pedir para que você mudasse a sua posição: de sentada, peço que se coloque, gentilmente, em pé, ou de alguma outra maneira que te possibilite realizar um deslocamento

Você terá agora um tempo para deslocar do local em que se encontra até chegar em um cômodo de sua casa em que existam frutas

Você pode realizar o deslocamento no seu tempo

Nossa prática também tem como objetivo estimular e desenvolver a autonomia de cada pessoa. Neste momento, você pode exercitar a sua, percebendo seus anseios, desejos e limites, pois todas essas práticas dependem da sinceridade de si consigo mesma



### 3 - Degustando e sentindo: novas experiências através de uma prática cotidiana

Qual fruta você escolheu?

E por que escolheu esta fruta especificamente?

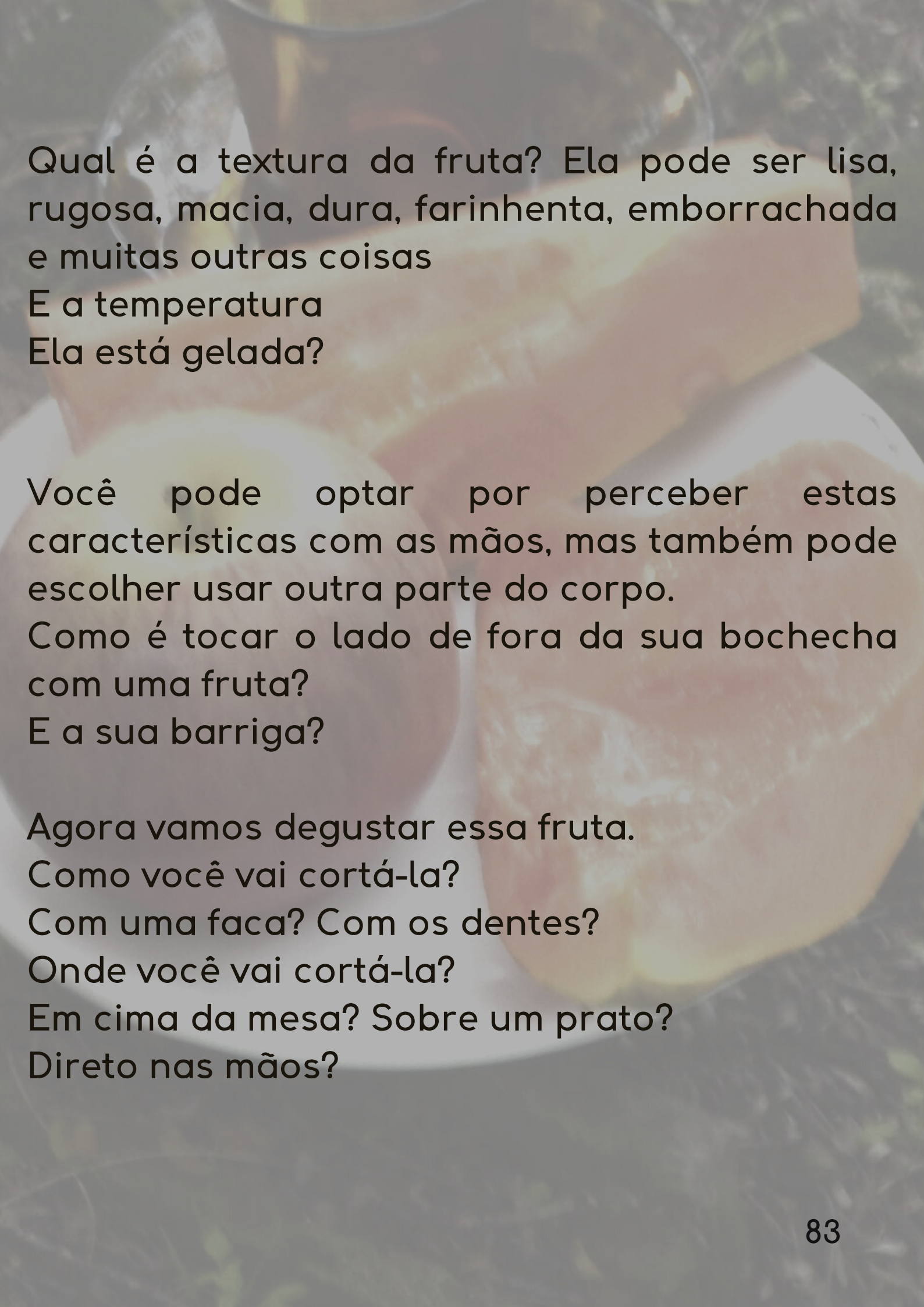
Você sabia que a comida é capaz de despertar emoções, sentimentos e memórias?

Sabores e aromas podem ficar registrados em nossas memórias juntamente com os momentos e as pessoas com as quais compartilhamos essas experiências

A Memória Gustativa pode ser definida como sendo as lembranças de comidas e bebidas e pode ser também comidas e bebidas que evocam lembranças (ISHIZAKA, 2019, p. 8)

Você pode ralentar os movimentos e focar na percepção de cada pequeno detalhe. Hoje, comer esta fruta que você escolheu pode ser uma experiência diferente. Uma ação performática





Qual é a textura da fruta? Ela pode ser lisa, rugosa, macia, dura, farinhenta, emborrachada e muitas outras coisas

E a temperatura

Ela está gelada?

Você pode optar por perceber estas características com as mãos, mas também pode escolher usar outra parte do corpo.

Como é tocar o lado de fora da sua bochecha com uma fruta?

E a sua barriga?

Agora vamos degustar essa fruta.

Como você vai cortá-la?

Com uma faca? Com os dentes?

Onde você vai cortá-la?

Em cima da mesa? Sobre um prato?

Direto nas mãos?



Quando você corta a fruta, ela exala algum cheiro?

Você sabia que existe um nervo específico em nossa cabeça que é ligado aos pelos de nosso nariz e é responsável pela decodificação dos odores? As células nervosas especializadas nessa decodificação chamam-se receptores olfativos

Além disso, milhões de pequenas papilas gustativas cobrem a maior parte da superfície da língua

Uma papila gustativa contém diversos tipos de receptores gustativos, sendo que, cada tipo detecta um dos cinco sabores básicos: doce, salgado, ácido, amargo ou saboroso (também chamado de umami, o sabor do glutamato monossódico). Estes sabores podem ser detectados em toda a língua, mas certas áreas são mais sensíveis a cada sabor (FRIED, 2020)



Você sabia que a doçura é mais facilmente identificada pela ponta da língua? E as sensações amargas são facilmente detectadas no terço posterior da língua (idem)

Voltando à sua fruta de hoje, gostaria de saber: Onde você vai comê-la?

Será que você gostaria de organizar seu espaço para a degustação?

Caso você queira, convido-te a escolher um local no qual você não costuma experimentar alimentos, um local em que você pode usar costumeiramente apenas como passagem. Como seria comer uma fruta no corredor?

Te convido também a experimentar as quantidades:

Como é colocar um pedaço muito pequeno?

E a quantidade que habitualmente você coloca?



Como sua respiração fica enquanto você se auto observa comendo?

Preencha a sua boca com a fruta. É possível?

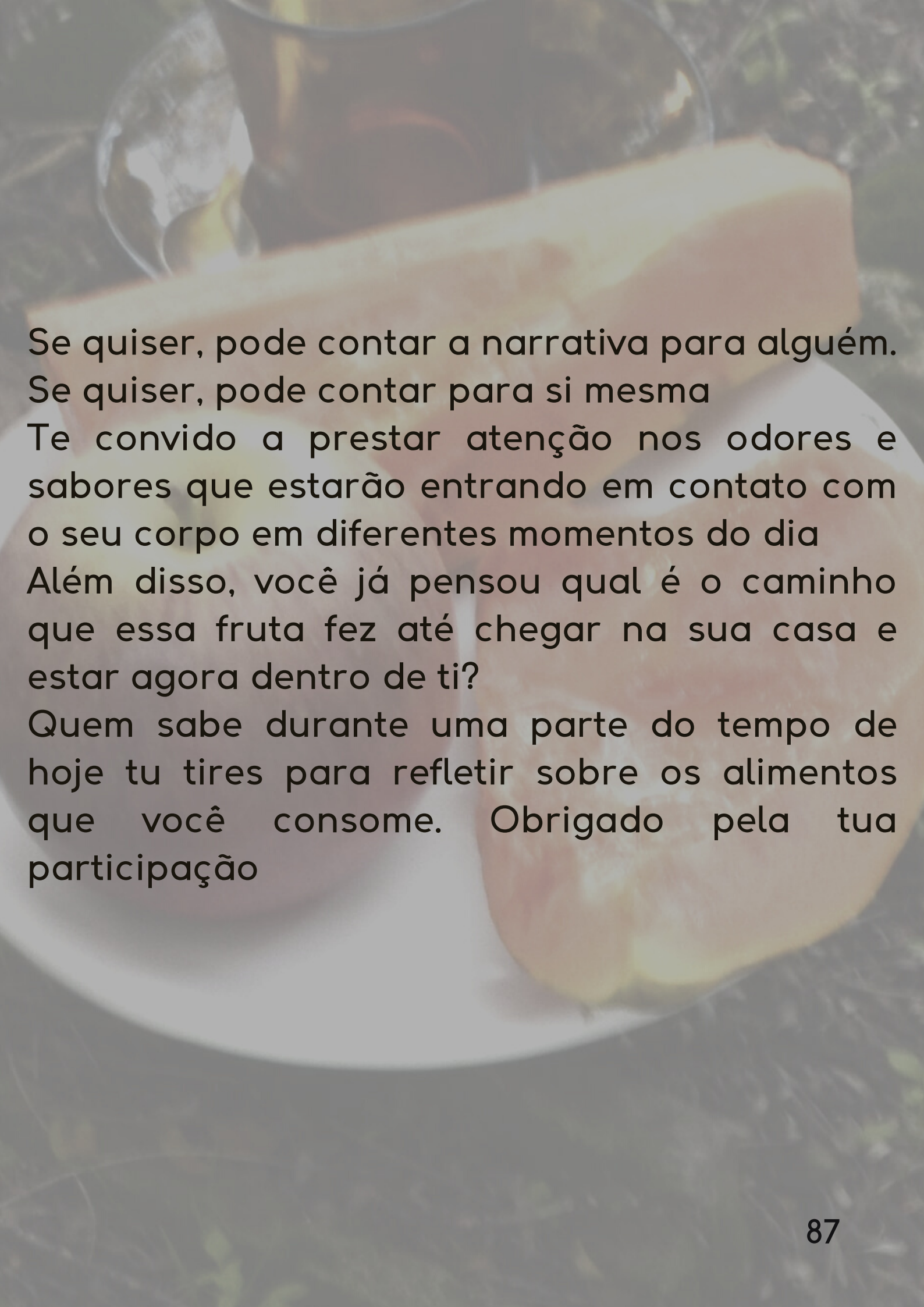
E quais são as velocidades de mastigação?

Quando eu era criança, cresci ouvindo que deveria mastigar 32 vezes cada garfada ou pedaço de alimento que colocasse na boca. Era para ficar bonita e facilitar o momento de digestão. Não consegui realizar nenhuma refeição completa com as 32 mastigadas.

E você, já contou quantas vezes mastiga?

Nosso experimento vai encerrando por aqui. Sugiro que você tome um tempo para imaginar o que acontece com essa fruta depois que ela entra pela sua boca. Ela aparentemente some, mas ela continua existindo





Se quiser, pode contar a narrativa para alguém.  
Se quiser, pode contar para si mesma

Te convido a prestar atenção nos odores e sabores que estarão entrando em contato com o seu corpo em diferentes momentos do dia

Além disso, você já pensou qual é o caminho que essa fruta fez até chegar na sua casa e estar agora dentro de ti?

Quem sabe durante uma parte do tempo de hoje tu tires para refletir sobre os alimentos que você consome. Obrigado pela tua participação



# TEATRO FLEXÍVEL

## Cápsula 09 A gentileza do toque e do abraço



A close-up photograph of human skin, likely a shoulder or upper arm, with a warm, reddish-orange glow. The skin texture is visible, and the lighting creates soft shadows and highlights, giving it a tactile quality.

A prática está dividida em cinco momentos

1 - Como vai meu corpo?

2 - A gentileza do toque

3 - A gentileza do abraço

4 - A gentileza do toque e do abraço

5 - Pequeno verso



1 - Como vai meu corpo?

Nesse primeiro momento, minha indicação é para que tu fiques deitado ou deitada de costas para o chão, com os braços abertos próximos ao teu tronco, ali pela região do quadril

Aos poucos tu vais reconhecer teus apoios  
Observa quais partes do teu corpo conseguem tocar o chão

Então, observa para onde está tua atenção  
Talvez ela tenha ido para algum pensamento, ou para um desconforto, ou mesmo para uma sensação agradável  
Esse é um convite para ti perceber como vai o teu corpo



Talvez tu sintas diversos movimentos pelo teu corpo

Então te convido a perceber o ritmo da tua respiração

Inspira, expira

Te permite inspirar profundamente e aos poucos expirar

Tem alguma qualidade na tua respiração?

Tem algum som?

Vai encontrando uma aparente pausa

Eu te convido a repousar tua mão direita sobre teu peito

Reconhece tua respiração com a presença da tua mão no peito

Inspira e expira



Agora, tu podes deslizar tua mão para o lugar em que ela estava inicialmente

Dá uma pequena pausa para que tu sintas a movimentação que tu acabou de realizar

Respira

Agora tu podes levar tua mão esquerda ao centro do peito

Observa tua respiração

Inspira, expira

Sente essa presença sobre teu peito

Agora, tu podes novamente deslizar tua mão para o lugar em que ela estava inicialmente

Então tu vai encontrando uma aparente pausa



## 2 - A gentileza do toque

Te convido a deslizar tua mão direita para tocar a região das tuas costelas esquerdas

Podes realizar esse percurso lentamente até chegar na região

E quando chegar tu vais sentir as divisões que existem na região das tuas costelas

Desbrava essa região, gentilmente

Agora tu vais deixar tua mão parada nessa região das costelas esquerdas

E te convido a escutar tua respiração

Podes inspirar profundamente e soltar o ar aos poucos

Realiza essa movimentação cerca de três vezes

No teu tempo, no teu ritmo

Então, gentilmente, tu vais deslizando de volta para onde tua mão estava

Sente o percurso feito pela tua mão

Vai encontrando uma aparente pausa



Agora, te convido a deslizar tua mão esquerda para a região das tuas costelas direitas  
Gentilmente tu vais reconhecendo esse percurso

Percebe as partes mais macias que tu vais encontrar pelo caminho

Assim como os ossos que tu vais encontrar na região das costelas

Podes ficar a vontade para ir um pouco mais abaixo das axilas se sentires vontade

Também podes tocar lentamente a parte das costas

Vais tocando, atentamente

Aos poucos vai encontrando uma pausa para a tua mão

Então tu inspira profundamente e expira lentamente

Podes realizar essa movimentação três vezes ou quantas teu corpo achar necessário

Inspira, expira

Aos pouco tu vais deslizando para o percurso de volta para onde tua mão estava



### 3 - A gentileza do abraço

Você já se deu um abraço hoje?

Quero te fazer um convite a um auto abraço

Aos poucos, te convido para que tu execute movimentos de auto abraço

Vai encontrando a melhor forma de se abraçar

Podes colocar pequenas pressões no teu abraço

Sente quais partes do teu corpo te convidam a serem abraçadas

Podes dar pequenos apertos, como quem estava com saudade de alguém

Observa o toque de tuas mãos nesse abraço

Percebe as pequenas pressões do teu corpo no contato com pele ou com tecido da roupa que vestes

E leva um tempo explorando alguns abraços

Vai encontrando uma aparente pausa



#### 4 - A gentileza do toque e do abraço

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 segurando 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 de algum objeto que tu consigas abraçar, de preferência que seja macio

Pode ser um travesseiro, um ursinho, uma colcha de cama macia ou mesmo uma pequena almofada

Ou qualquer objeto que tu consigas abraçar confortavelmente

Ao pegar esse objeto te convido a fazer pequenas e gentis explorações de toque

Podes sentir com as mãos, com os pés

Na barriga... como tu preferir

A ideia é que tu consigas observar teu toque sobre o objeto escolhido

Aos poucos tu também podes acrescentar abraços mais apertados nesse objeto

É o teu momento de criar movimentos mais livres

Pode ser uma pequena dança junto ao objeto

Ou qualquer movimento que tu perceba que teu corpo te convida a criar



## 5 - Pequeno verso

Aos poucos, gostaria de te convidar a a  
audiodescrever livremente as imagens que  
estão sendo formadas por ti

Podes acrescentar possíveis significados que tu  
percebes nas imagens

Vamos explorar performar com as imagens e  
com as palavras



Aos poucos, quero te convidar a criar em um pequeno verso que represente a prática que realizamos.

Pode ser as primeiras palavras que vierem em tua mente

Sem fazer juízo de valor sobre as palavras que te surgirem

Vou te dar um tempo pra explorar mais um pouco possíveis movimentos e junto a isso o nosso pequeno verso

Agora, aos poucos, vai encontrando uma aparente pausa

Podes ficar à vontade para ficar sentado ou sentada

Respira, e vai repousando teu corpo



# TEATRO FLEXÍVEL

## Cápsula 10 Chá das cinco

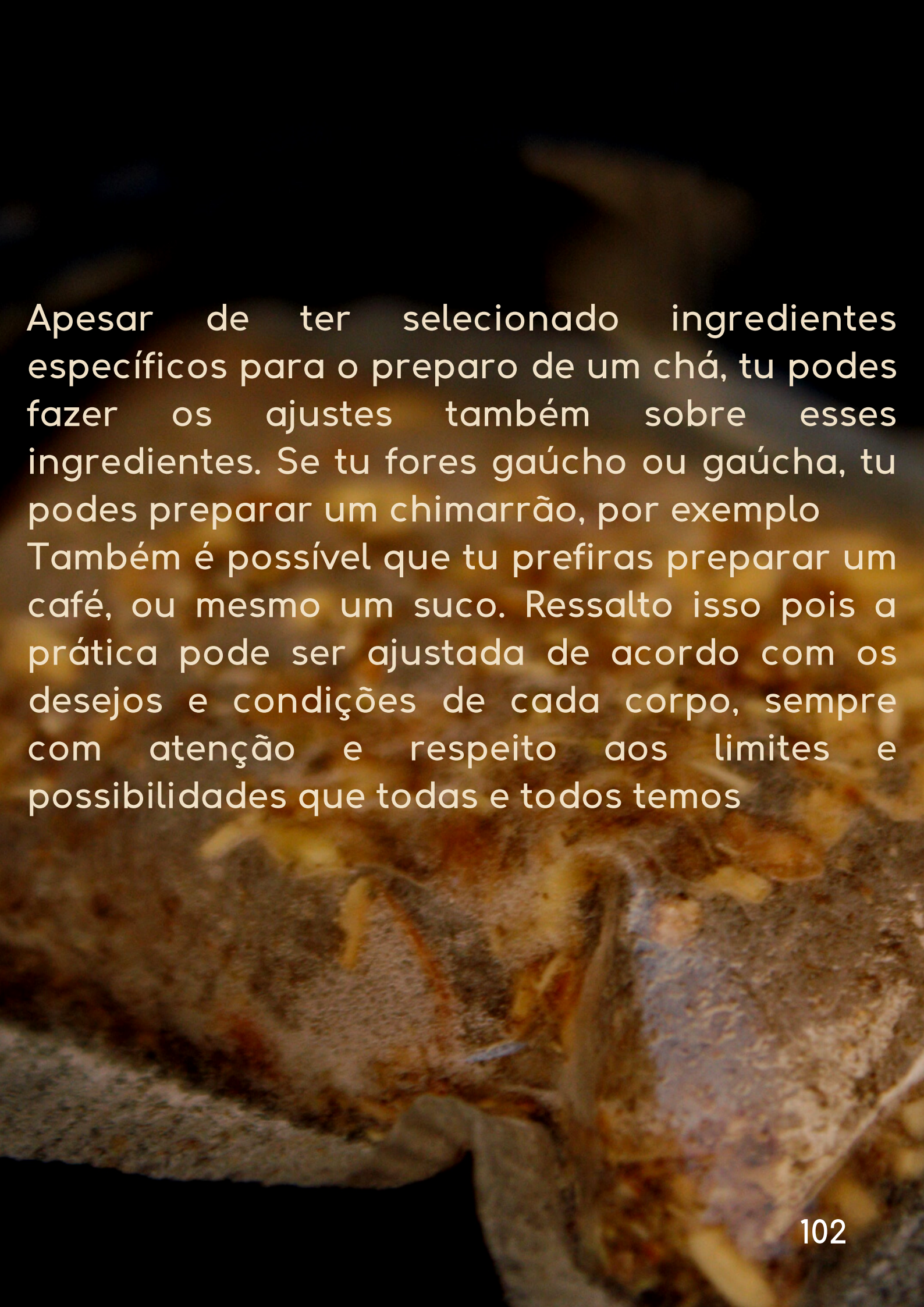




Para que a cápsula aconteça, precisamos dos seguintes ingredientes

- Um espaço que seja confortável a 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

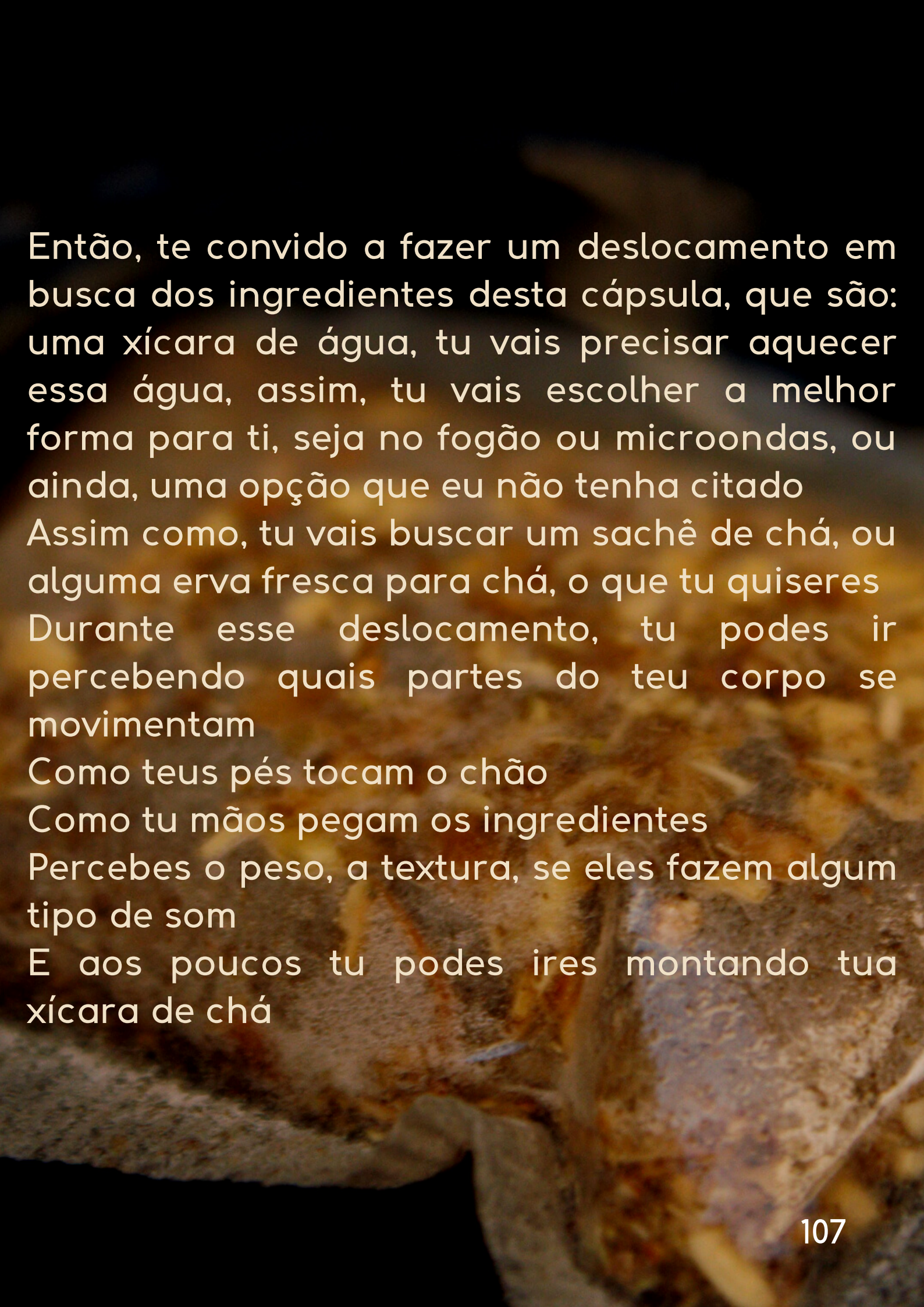
Percebe tuas mãos apoiando teu peso se fores te direcionando para o nível médio

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

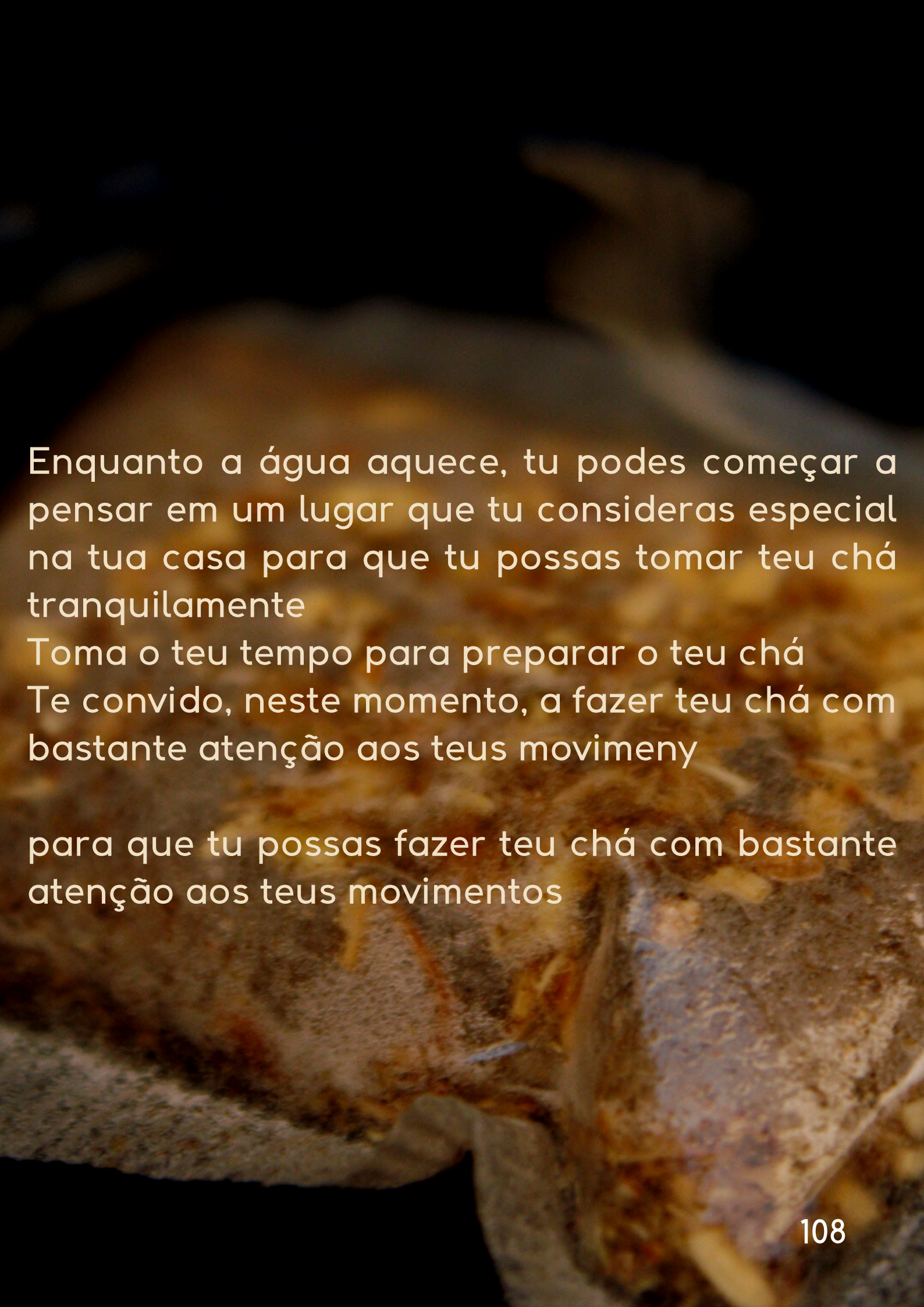
Vai encontrando teu tempo, teu ritmo





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 irs 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 fazer teu chá com bastante atenção aos teus movimentos

para que tu possas fazer teu chá com bastante atenção aos teus movimentos



### 3 - Chá das cinco

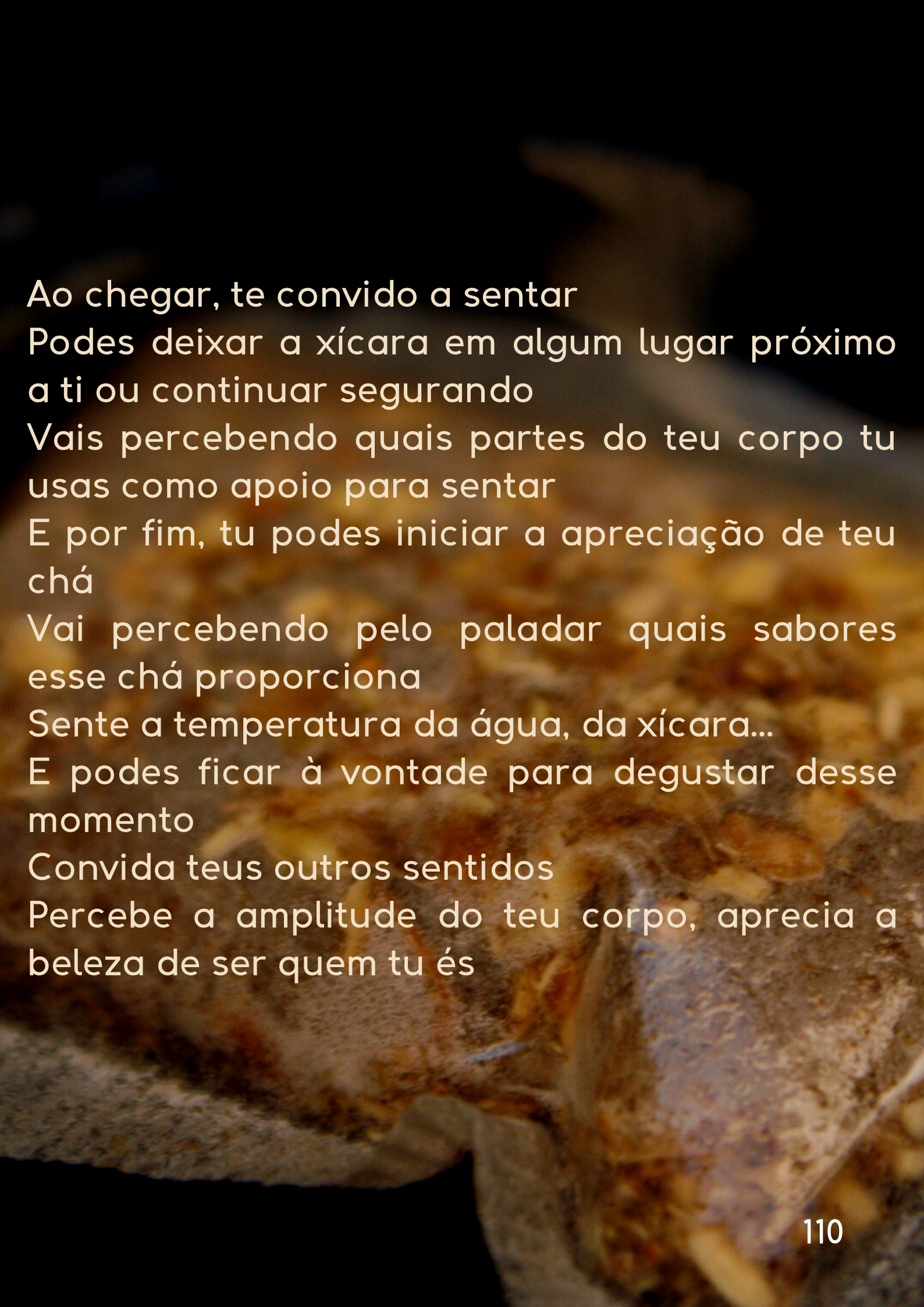
Bem, agora estamos chegando ao último momento de nossa prática

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



As propostas partilhadas integram as Oficinas 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.

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)



## Referências

ALICE, Tania. Petformances – Arte relacional como poéticas do cuidado para/com/por animais. *Urdimento – Revista de Estudos em Artes Cênicas*, Florianópolis, v. 2, n. 41, set. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5965/1414573102412021e0125>.

COSTA, Priscila Rosseto; STRAZZACAPA, Márcia. A quem possa Interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas. *Rev. Bras. Estud. Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 39-53, jan./abr. 2015. Disponível em : <https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/47152>. Acesso em 09 nov., 2021.

FABIÃO, Eleonora. Performance e teatro: poéticas e políticas da cena contemporânea. *Sala Preta*, n. 8, 2008, p.235-46. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-867.v8i0p235-246>.

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

FERNANDES, Ciane. *A Prática como Pesquisa e a Abordagem Somático Performativa*. Salvador: Universidade Federal da Bahia; Professor Associado IV. CNPq; Bolsista Produtividade em Pesquisa 1C.

\_\_\_\_\_, 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.

\_\_\_\_\_, Ciane. *Movimento e Memória: Manifesto da Pesquisa Somático-Performativa*. Salvador: UFBA, 2012; Professor Associado III. Performer e coreógrafa.



\_\_\_\_\_, Ciane. Dança-Teatro: Fluxo, Contraste, Memória. No Glossário. Mimus – Revista online de mímica e teatro físico. Ano 2, no.4. Salvador: Padma Produções, 2012. p. 76-79. Disponível em: [www.mimus.com.br](http://www.mimus.com.br). Acesso em: 22 de setembro de 2021.

FRIED, Marvin P. Considerações gerais sobre distúrbios do olfato e do paladar. 2020. Manual MSD - Versão Saúde para a Família. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-do-ouvido,-nariz-e-garganta/sintomas-de-dist%C3%BArbios-do-nariz-e-garganta/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-dist%C3%BArbios-do-olfato-e-do-paladar>. Acesso em: 23 nov. 2021.

ISHIZAKA, Marcio Lucena. A INFLUÊNCIA DA MEMÓRIA GUSTATIVA NA FORMAÇÃO DO COZINHEIRO PROFISSIONAL. 2019. 25 f. TCC (Graduação) - Curso de Tecnologia em Gastronomia, Instituto Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/handle/123456789/1263>. Acesso em: 23 nov. 2021.

Live Rita e migs- arte, corpo e pandemia:  
<https://youtu.be/QlrUgbou0L0>

MONT'ALVÃO, C., DAMAZIO, V. Design, Ergonomia e Emoção. Rio de Janeiro: Mauad X. FAPERJ, 2008.

NORMAN, Donald A. Design Emocional: Por que adoramos (ou detestamos) os objetos do dia-a-dia. Rio de Janeiro: Rocco, 2008.  
Núcleo Feldenkrais - Youtube. BRILHANDO na QUARENTENA #11 - Reconhecendo o caminho da mão até os olhos. 2020.



PAULINHO NOGUEIRA. Álbum: O fino violão, Vol.2. Cidade: São Paulo - SP. Gravadora: Clark 2, 1980. Duração: 45:51. Movieplay, 1999  
Priscila Rosseto Costa; Márcia Strazzacappa - A quem possa Interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas. Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 39-53, jan./abr. 2015. Disponível em : < <http://www.seer.ufrgs.br/presença> >

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.

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-hrqy8HyPthA](https://open.spotify.com/episode/0L428F2K6mhdU4hN4R3dq7?si=_pBg7pwNQG-hrqy8HyPthA)

RIBEIRO, Rafael. Emoção e Objetologia: Estudo contemporâneo sobre as relações de afeto entre o homem e os objetos- produtos. São Paulo, 2009. 78 f. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós Graduação do Departamento do Design, Arte e Moda. Universidade Anhembi Morumbi.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Sistema respiratório"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-respiratorio.htm>. Acesso em 24 de novembro de 2021.

SILVA, Renata Teixeira Ferreira da; SILVA, Suzane Weber da. Performance do Encontro: Práticas performativas em tempos de presença real e virtual. Urdimento, Florianópolis, v. 3, n. 39, nov./dez. 2020.

VALS, Anne. Aula Online Lygia Clark: a casa é o corpo. 2019.





**UFSM**  
Pró-Reitoria de  
Extensão



**TEATRO  
FLEXÍVEL**