



## Teatro Flexível

### Um encontro com o que te cerca... performar um encanto que nasce de ti

A prática de hoje te convida a investir no teu espaço de modo a criar ou desvelar os pequenos encantos que te rodeiam e que nascem de ti: no teu modo de perceber o espaço em que te encontras

---

Inicialmente, vou te convidar a passear pela tua casa trazendo a percepção para o teu modo de deslocar.

Nossa prática hoje começa aí onde tu estás agora, assim que abriu esse documento digital. Nossa prática já começou e eu espero que tu estejas bem com a tua disponibilidade hoje, seja ela qual for. Vamos então deslocar pelo espaço e eu gostaria que tu percebesse tudo o que é vivo nesse espaço em que tu te encontras. Toma um tempo para fazer o teu deslocamento, reconhecendo tudo o que é vivo. Um mapeamento que envolve o espaço e o teu próprio corpo que percebe, identifica, nomeia o que te cerca.

---

Agora que o exercício de mapeamento inicial já ocorreu, inspirada pela performer Tânia Alice em suas performances, vou te convidar a registrar os teus pequenos encantos.

Para isso, vou convidar que tu encontres um local aí no teu espaço para fazer uma pausa.





---

Vais te colocar confortavelmente nesse local, podes escolher deitar com as costas apoiadas no chão, sentar no chão ou em uma cadeira apoiando bem os ísquios (aqueles ossinhos na base do quadril, entre as nádegas) ou mesmo ficar em pé, na posição vertical com os pés ligeiramente afastados e a face voltada para a frente, sem que o queixo tombe em direção ao peito nem que aponte lá para o teto.

---

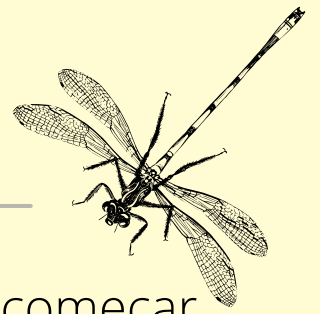
Confortável nessa posição que tu escolheu, te convido a gentilmente colocar tua atenção na tua respiração, percebendo, sem direcionar, o ar que entra enchendo os teus pulmões e o ar que sai.

Na inspiração, as costelas são elevadas e o esterno, esse osso que tu tens aí no meio do teu peito (e que parece uma gravatinha) é projetado para a frente pela contração dos músculos intercostais externos e pela expansão da caixa torácica. O diafragma contrai e se move para baixo, ocorrendo então a entrada de ar para os pulmões.

---



Com a consciência desse movimento, percebe o ar entrando e saindo. Enquanto isso, tenta trazer uma ideia de relaxamento para o teu corpo, partilhando o teu peso com os pontos de contato (que podem ser com o chão, com a cadeira)



---

Quando te sentir confortável, vou te convidar a começar a recordar as tuas percepções anteriores, aquelas lá do início da prática, ao deslocar mapeando o teu espaço.

O que mais te chamou a atenção?

O que tem de vivo aí nesse teu espaço?

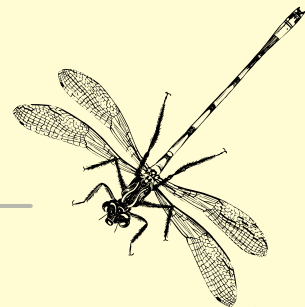
---

E então te convido a gentilmente, pouco a pouco, retornar o deslocamento pelo espaço buscando interagir com tudo o que é vivo aí. Pode ser um animal de estimação, uma companhia que te alegra e estimula todos os dias, pode ser uma planta, com quem conversas sobre as manchas e a quantidade de água, pode ser um vento que bate na cortina e te mostra uma dança sutil, pode ser um pedaço de céu azul que é emoldurado pelas aberturas da casa ou um raio de sol que tingem o chão e as paredes e provoca mudanças na temperatura e na iluminação da casa. Pode ser ainda alguma outra coisa que eu não consegui imaginar, mas que tu percebes aí onde estás agora.

---



Na tua interação com o que é vivo, te convido a fazer os movimentos que tu sentir vontade. Lembra de mover todo o teu corpo, até mesmo aquelas partes mais esquecidas.



---

Ao mover, busca interagir com esse ser vivo com quem tu estás performando. Qual a qualidade do movimento que é exigida nessa interação? Tu podes seguir deslocando pelo espaço, de um lado a outro da tua casa, ou podes escolher um local apenas.

Convida a planta ou o pet ou qual for o teu parceiro de criação nesse momento a compor pelo espaço. Sem julgamentos, não precisamos nomear essa exploração.

---

Se for possível, investe nos diferentes sentidos para perceber o que teu parceiro está te propondo. O tato, em especial, pode nos fornecer muitas informações e despertar um saber sensível a partir de uma conexão profunda que, se nos dermos o tempo necessário, pode se estabelecer.

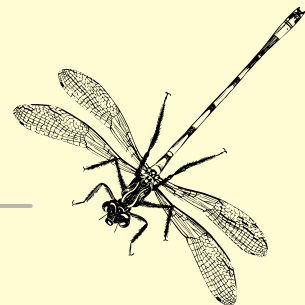
O que o teu parceiro te informa a partir do tato?

Quem sabe, tu possas deslizar partes do teu corpo, gentil e suavemente, partilhando pontos de contato com o teu parceiro da performance agora. Perceba o que vocês querem fazer e como querem mover.



---

Na tua interação com teu parceiro, te convido a te deixar levar, a responder ao que teu parceiro está propondo. Qual o convite que o teu parceiro vivo está te fazendo agora?



---

Tu podes seguir com a exploração pelo tempo que tu e teu parceiro de criação quiserem, dentro daquilo que for confortável para os dois.

Pode haver pausas, falas, danças, músicas, sonecas, petiscos e o que mais vocês estiverem dispostos a experimentar.

---

Para irmos finalizando a experimentação performática de hoje, te convido a registrar, na memória ou por meios digitais ou físicos (na escrita, no vídeo, na fotografia, no áudio), três momentos dessa criação.

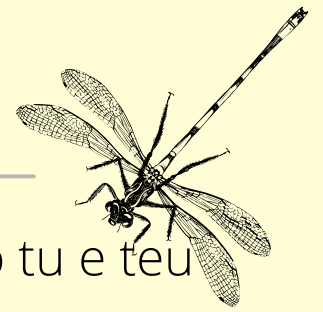
O que ficou mais presente para ti na criação de hoje?

E para o teu parceiro vivo, o pet, a planta, o sol, o vento ou o céu ou outra forma viva que me escapa agora, o que será que ficou mais presente?

---



Me parece bonito pensar que tudo o que nos cerca compõem conosco, na interação sutil do perceptível e do que não conseguimos perceber ou compreender.



---

A prática de hoje termina aqui. Ou continua, caso tu e teu parceiro queiram ainda explorar novas possibilidades, no mover sutil daquilo que os convoca nesse momento.

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.

---

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/CNPq.

---

#### Referências:

ALICE, T. Performances – Arte relacional como poéticas do cuidado para/com/por animais. Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 2, n. 41, p. 1-20, 2021. DOI: 10.5965/1414573102412021e0125. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/20006>. Acesso em: 16 maio. 2022.