

Teatro Flexível

Antes de iniciarmos nossa prática, gostaria de avisá-los 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. 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 se chama: ***O corpo tem suas razões***

Nesse momento vou te convidar a deitar de costas no chão.

Se essa posição não for possível ou confortável pra ti, encontra uma posição confortável.

Antes de deitar, prepara o teu espaço com um tapetinho ou coberta para que tu não deites diretamente no chão que pode estar frio.

Atenta tua respiração.

Agora, te convido a ouvir minha leitura de um trecho do livro *O corpo tem suas razões*:

"Nesse instante, esteja você onde estiver, há uma casa com o seu nome. Você é o único proprietário, mas faz tempo que perdeu as chaves. Por isso fica de fora, só vendo a fachada. Não chega a morar nela. Essa casa, teto que abriga suas mais recônditas e reprimidas lembranças, é o seu corpo. 'Se as paredes ouvissem...'. Na casa que é o seu corpo, elas ouvem. As paredes que tudo ouviram e nada esqueceram são os músculos. Na rigidez, crispação, fraqueza e dores dos músculos das costas, pescoço, diafragma, coração e também do rosto e do sexo, está escrita toda a sua história, do nascimento até hoje. Sem perceber, desde os primeiros meses de vida, você reagiu a pressões familiares, sociais, morais. 'Ande assim. Não se mexa. Tire a mão daí. Fique quieto. Faça alguma coisa. Vá depressa. Aonde vai você com tanta pressa...?'. Atrapalhado, você se dobrou como pôde. Para conformar-se, você se deformou. Seu corpo de verdade - harmonioso, dinâmico e feliz

por natureza - foi sendo substituído por um corpo estranho que você aceita com dificuldade, que no fundo você rejeita. É a vida, você diz; não há outra saída. Respondo-lhe que você pode fazer algo para mudar e que só você pode fazer isso. Não é tarde demais. Nunca é tarde demais para libertar-se da programação de seu passado, para assumir o próprio corpo, para descobrir possibilidades até então inéditas." (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2008, p. 01).

E te convido a seguir com o foco na tua respiração.

Percebe o ar entrando e o ar saindo.

Sente o peso do teu corpo distribuído.

Percebe a parte de trás da cabeça tocando o chão.

Percebe as orelhas em relação à distância do chão.

O chão está mais próximo da orelha esquerda ou direita?

Leva a atenção para a lombar, essa região mais na base da tua coluna.

Percebe a distância com o chão.

Consegue perceber?

Há algum espaço entre a região da lombar e o chão?

Agora, te convido a dobrar tuas pernas com os joelhos apontados para cima apoiando os pés no chão.

Tu percebeu o percurso feito ou foi no automático?

Vou te convidar, a colocar as pernas esticadas novamente e então tu vais fazer esse percurso de dobrar, mas agora, percebendo atentamente esse caminho.

Percebendo as movimentações que tu fazes.

Te convido a perceber a mudança nos teus pontos de apoio, nas partes que tocam o chão.

Repara que, talvez, com as pernas dobradas aquele espaço entre a lombar e o chão desaparece.

Podes esticar novamente as pernas.

E agora, quero te convidar a espreguiçar.

Aos poucos vai explorando teus apoios para subir ao nível alto.

Usa tuas mãos, teus pés...

Vai percebendo a força que tu usa para se apoiar.

Ao chegar no nível alto te convido a perceber o teu peso.

Atenta agora aos teus pés.

Te convido, se for possível, a perceber o peso do lado direito do teu corpo.

E, agora, te convido a perceber o peso no lado esquerdo.

Agora, tenta retirar um pouco do chão o lado direito do corpo e percebe somente o esquerdo recebendo o peso. Se tu estiver em pé, o teu pé direito vai sair um pouco do chão.

Agora ao contrário, retira o lado esquerdo e percebe o lado direito.

Agora, vou te convidar a se deslocar para um lugar de média distância em relação ao lugar que tu iniciou a prática, podes ter como ponto de distância o aparelho em que tu estás escutando o áudio.

Tu segue ouvindo minhas sugestões mas se afasta um pouco.

Desloca em uma velocidade mais lenta.

Atenta teus pés.

Ao chegar nesse lugar tu vais pausar.

E novamente atentar teus pés.

Observa o que há aí, nesse lugar que tu está agora.

Agora tu vais ter um tempo para fazer o retorno, de volta ao local do início, tendo como foco o aparelho que te guia em termos de distanciamento.

Agora, te convido a se movimentar livremente nas proximidades do aparelho.

Experimenta mobilizar os olhos, a boca, o nariz, as mãos, os pés.

Qual o movimento que teu corpo deseja fazer neste momento?

Se quiser fazer alguns sons ou falar algumas palavras que te vierem durante o experimento, fica à vontade.

Tu podes também descrever o que está sendo percebido por ti agora através dos sentidos. O que tu observas, o que tu sentes?

Aos poucos vai encontrando uma aparente pausa. Se quiser tomar um copo com água fica à vontade.

Nossa cápsula de hoje vai chegando ao final.

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 (FIEX-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.

Referências

BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões** - Antiginástica e Consciência de si. 20ª ed. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2008.