

## TEATRO FLEXÍVEL

A nossa proposta busca ser o menos restritiva possível, então conto contigo atuando nos ajustes específicos que possam ser necessários para que a prática aconteça de forma satisfatória. Lembra também que tu podes pausar o áudio a qualquer momento.

Nossa Cápsula de hoje se chama: ***O que percebo ao me perceber?***

Nesse primeiro momento, vou te convidar a ficar em uma posição que seja bem confortável para ti, pode ser deitado ou deitada.

Faça os ajustes necessários.

Percebe o processo de atenção que teu corpo está gerando ao deitar. Ou tu estás se organizando no modo automático

Percebe como tu te ajusta.

Se for confortável pra ti, te convido a fechar os olhos.

Agora, te convido a voltar tua percepção para onde tua atenção está voltada.

Percebe o teu corpo ajustado nesse espaço.

Percebe quais regiões do corpo estão tocando o chão ou outra superfície com a qual ele esteja em contato.

Percebe tua cabeça, braços, lombar, tuas pernas, teus pés, o calcanhar.

Percebe como teu corpo se relaciona com a gravidade.

Usa tua atenção para discernir sensorialmente as sugestões que estão sendo dadas.

Percebe o tamanho do teu corpo nesse espaço.

Percebe o espaço em relação ao teu corpo.

Não é para corrigir a forma do teu corpo, é para perceber, reconhecer como ela se está.

Agora te convido a colocar tua mão próxima ao teu tronco.

Tuas mãos podem estar de frente ou de costas para o chão, como tu preferir.

Agora vou te convidar a deslocar as tuas mãos até a tua cabeça, buscando não tirá-las do chão caso tu estejas deitado ou deitada.

Gentilmente.

Experimenta umas duas vezes.

Agora experimenta só o deslocar da mão direita.

Agora pausa a mão direita.

Percebe tua mão.

Agora faz o percurso só da mão esquerda.

Percebe tua respiração.

E aos poucos, quem estiver de olhos fechados pode ir abrindo, lentamente.

Muito gentilmente, vai organizando os teus apoios para buscar ficar na posição vertical.

Então, aos poucos vai levantando, mas bem lentamente.

Percebe como teu corpo se comporta ao se levantar.

Percebe tuas mãos e teus pés.

Ao ficar em pé te convido a perceber tua respiração.

Inspira profundamente e solta lentamente.

Repete esse movimento de respirar.

Agora, te convido a escolher uma parte do corpo para que tu possas observar.

Pode ser qualquer parte.

Percebe. Toma teu tempo.

Podes tocar. Perceber o peso, a textura da pele.

Experimenta.

Aos poucos vai encontrando uma pausa.

Respira.

Então, te convido a fechar os olhos novamente e lembrar da parte que tu escolheu para perceber.

Podes também voltar tua atenção para essa parte e perceber como ela se encontra nesse momento.

Dá atenção para essa parte.

E aos poucos vai abrindo novamente os olhos.

Te percebe. Respira.

Então, te convido a mobilizar tua imaginação para o próximo momento de nossa cápsula.

Teu desafio é desenhar no e pelo espaço a imagem da parte escolhida do teu corpo.

Tu vais desenhar a parte escolhida por meio do teu corpo em movimento.

Como se todo o teu corpo fosse um pincel. Esse pincel corta o espaço desenhando o teu corpo.

Então tu vais construir uma imagem no espaço dessa parte que tu direcionou tua atenção.

Fica a vontade para desenhar e apagar sempre que achar necessário.

Experimenta fazer desenhos maiores e outros menores.

Ou mesmo desenhar pelo espaço outras partes do teu corpo que foram percebidas durante a prática, mas que não foi a imagem que tu escolheu.

Fica a vontade para experimentar criando outras formas também de desenhar teu corpo pelo espaço.

Lembra que durante o ato de desenhar, tu está em movimento.

Tu podes escolher também com que parte do corpo tu vais desenhar.

Com as mãos, ou pés, ou boca.

Criando outras possibilidades de se movimentar, de se perceber.

Fica à vontade.

E daqui a pouco, quando estiveres satisfeito ou satisfeita com essa exploração, tu vais encontrar uma pausa.

Quem sabe no decorrer do teu dia tu possas novamente direcionar tua atenção para alguma parte do teu corpo.

Nossa cápsula de hoje vai terminar por aqui. Espero que tu tenhas gostado dessa proposta. Até a breve!

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.

## **Referências Bibliográficas**

BRILHANDO NA QUARENTENA #119 - A Atitude da Atenção. Disponível no [https://www.youtube.com/watch?v=l21d3YVy5uc&ab\\_channel=N%C3%BAcleoFelde nkrais](https://www.youtube.com/watch?v=l21d3YVy5uc&ab_channel=N%C3%BAcleoFelde nkrais).

CARDOSO, Filipe; GRÜTZMACHER, Flavia; BERSELLI, Marcia; [org.]. **Caderno somático II** [recurso eletrônico]: Cápsulas Performáticas Santa Maria, RS : UFSM, CAL, Departamento de Artes Cênicas, Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: Práticas Cênicas e Acessibilidade, 2022. 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.