

TEATRO FLEXÍVEL

Cápsula Performática

Cultivar a informação com o teu som pelo espaço

Filipe Cardoso
Flavia Grützmacher
Marcia Berselli

A nossa Cápsula se chama: Cultivar a informação com o teu som pelo espaço

Inicialmente, te convido a perceber o teu corpo aí onde tu estás agora.

Como tu te percebes?

Atenta a essa experiência agora.

Se tu estás em pé, percebe o contato dos teus pés com o chão. Se estás sentada(o), percebe o apoio do quadril na cadeira ou no chão.

Te convido a suspirar.

Após o suspiro, te convido a falar a frase "sentir saber sabor solar".

Atenção aos pontos de contato do teu corpo com o chão.

Quando eu te convido a falar a frase, para onde tu direcionas as palavras?

Tua frase ocupa o espaço?

E, agora, te convido a buscar uma trajetória com teu corpo de modo a que tu encontres um local para deitar, confortavelmente.

Observa os pontos de contato do teu corpo com o chão agora.

E te convido a flexionar as pernas, mantendo as plantas dos pés apoiadas no chão, levemente próximas do teu quadril.

Sugiro que tu leve as tuas mãos até a região do peito: as mãos repousam ali.

Os teus braços ficam apoiados no chão, encontrando a posição mais confortável pra ti.

Percebe o movimento do corpo na aparente pausa.

E agora te convido a explorar o movimento do peito para o teto e para o chão. Quando tu inspira, a região do peito vai em direção ao teto. E quando tu expiras, soltando o ar, a região do teu peito afunda em direção ao chão.

Te convido a fazer esse movimento algumas vezes, inspirando e expirando lentamente.

Observa o teu corpo como ar que entra e ar que sai.

Um corpo vivo, que é preenchido de ar.

Recolhe as informações que te chegam.

Acolhe a tua experiência.

Agora, te convido a, quando soltar o ar, experimentar dois sons: o som da letra M e o som da letra A.

M

A

M

A

M

A

E agora junta os dois sons: MA MA MA
MA MA MA

Gentilmente produzindo os sons. Sem forçar.

O que tu percebe nessa exploração do som?

Explora e pausa, no teu ritmo. Enche de ar inspirando e repete a produção dos sons até tu te sentir satisfeita(o).

Agora, te convido a perceber o espaço que há entre a tua cintura escapular (essa parte do corpo que conecta os membros superiores ao teu tronco, formada pelas escápulas, clavículas e parte do esterno) e as tuas últimas costelas.

Quando tu encher de ar, imagina o ar tomando conta de todo esse espaço. Expandindo.

Ainda com as mãos pousadas na região do peito, te convido a produzir mais uma vez os sons do M e do A.

Une a produção dos sons a imagem de expansão da região do peito.

E, aos poucos, as tuas mãos podem deslizar para cima, buscando um movimento de espreguiçar. Lentamente. Depois, elas podem deslizar para as laterais, e tu podes convidar tuas pernas a participarem do movimento. Tu podes explorar abrir o corpo em formato de estrela quando tu inspirar, ou seja, quando encher de ar. E fechar o corpo, na posição do bebe encolhido na lateral quando tu soltar o ar. Podes também explorar outros movimentos, junto da respiração.

Aos poucos, permita que teus movimentos se expandam, de modo que podes sair do nível baixo e ir explorando o nível médio e, quem sabe, o nível alto. Ou seja, se estavas deitada podes ir sentando e chegar a ficar em pé. Escolhe o que for mais confortável e adequado pra ti hoje.

E te convido a retomar, junto do movimento, a produção do som falando a frase "sentir saber sabor solar".

Percebe a frase sendo formada e ganhando o espaço.

Saboreia a frase.

Lança a frase pro espaço.

Canta a frase, sussurra. Explora os sons.

Qual a sensação de explorar teu corpo movendo no espaço com o som da frase?

Em qual movimento tu encontra o teu conforto?

Aos poucos, tu podes trazer outras frases para a exploração.

Quem sabe alguma música que tu goste. Um poema, um verso.

Essa é a tua performance, acontecendo do modo que for confortável pra ti.

O teu som pode deslizar pelo espaço, enquanto tu vais recolhendo informações sobre a casa que é o teu corpo. Teu corpo casa que está compondo no teu espaço casa.

Uma casa que se alegra com o teu próprio som.

Uma casa que é morada de afeto.

Um afeto que expressa a tua generosidade contigo mesma(o).

Tu podes seguir nessa exploração o tempo que for confortável.

Cultiva a informação do afeto em ti.

E, quando quiser, tu encontras uma pausa.

A pausa marca o fim provisório da tua exploração.

Nossa cápsula de hoje vai ficando por aqui.

Você pode partilhar percepções conosco através de mensagem via site www.teatroflexivel.com.br, via email contato@teatroflexivel.com.br ou ainda, através de nosso perfil no Instagram [@teatroflexivel](https://www.instagram.com/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 - Ações Afirmativas - PIBIC-AF/CNPq.

Julho de 2022