

## ***Teatro Flexível***

### Cápsula Performática

Cultivar a informação com o teu som pelo espaço

Filipe Cardoso

Flavia Grützmacher

Marcia Berselli

Antes de iniciarmos nossa prática, gostaria de avisá-los(as) 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: **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](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).

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