

Teatro Flexível

Cápsula Performática

Uma dança que acolhe

Filipe Cardoso

Flavia Grützmacher

Marcia Berselli

Vamos compartilhar contigo hoje uma prática de percepção de si que te leva a performar, a partir do seu próprio movimento. Essa prática se chama Uma dança que acolhe e foi desenvolvida pelo Teatro Flexível. Para que a prática aconteça hoje, na sua casa, nós vamos precisar de um espaço em que você consiga mover além de atenção, disponibilidade e da sua música favorita.

Como está o dia de hoje?

O clima está agradável ou você sente desconforto?

Como **você** está se sentindo neste dia?

Nesse momento, gostaria de fazer um convite: percebe o seu próprio corpo.

Gostaria de avisá-las e avisá-los que, nesse primeiro momento, a nossa prática terá um tempo ralentado. Inicialmente, nós vamos observar nossa respiração, os pequenos movimentos do corpo e seus apoios. Para quem tem questões relacionadas à ansiedade ou depressão, pode ser que essa prática te leve a um conforto ou que desperte sensações indesejadas. Conto contigo para que, percebendo qualquer desconforto, faça uma pausa. Pode deslocar pelo espaço, beber um copo de água ou mesmo conversar com alguém. A nossa proposta busca ser o menos restritiva possível, então, eu conto contigo atuando nos ajustes específicos que possam ser necessários para que a prática aconteça de maneira satisfatória.

A nossa prática começou, quando você abriu esse arquivo e agora nós passamos para a primeira parte de exploração: *pequenos movimentos, a pequena dança*.

A segunda parte se chama: *ativamente, me movo*.

E a terceira: *dançar e acolher*.

Gostaria de te convidar para ficar em uma posição verticalizada, em pé, sentada ou da forma que for confortável para o seu corpo hoje.

Se quiser, fique à vontade para fechar os olhos.

...

Como é ficar nesta posição?

Você precisa fazer algum esforço para se manter nela?

Te convido a prestar atenção na parte do seu corpo que te apoia: são os pés?

O quadril?

Ou é outra parte do corpo?

Caso você esteja com os olhos abertos, te convido a fechá-los e perceber a aparente pausa.

Você realmente está parada ou seu corpo realiza pequenos movimentos para se manter na posição vertical?

....

Com os olhos fechados, te convido a perceber a pequena dança que seu corpo faz ao ficar, aparentemente, parado.

...

É interessante... apenas para que você fique nessa posição o seu corpo está em constantes micro movimentações, oscilando entre equilíbrio e desequilíbrio, ebulição e pausa.

Além disso, os fluidos continuam se movendo no seu interior. Seu sangue corre acima e abaixo. Os processos fisiológicos seguem seu curso.

E o que chega pra você, através da percepção, de todos esses movimentos?

...

Será que ao tentar perceber essas pequenas movimentações, a sua atenção viaja pelo corpo?

Onde ela está agora?

Chegamos na segunda parte da prática: *ativamente, me movo*.

Sugiro que, aos poucos, você comece a abrir seus olhos, fazendo com que a imagem do local onde você se encontra vá invadindo seu campo visual.

Busque pela gentileza para se relacionar com seu próprio corpo.

...

Você estava numa aparente pausa. Agora, te convido a iniciar um deslocamento pelo espaço.

Você pode experimentar esse deslocamento em uma velocidade lenta.

Uma imagem que pode auxiliar é a de uma tartaruga que se desloca em um tempo ampliado.

Como seus pés tocam o chão?

Caso você faça uso de algum recurso de acessibilidade, como cadeira de rodas ou muleta, te convido a perceber as reverberações do deslocamento no seu próprio corpo. Como seu corpo reage ao deslizar da cadeira sobre o solo? E ao toque ritmado da muleta no chão?

...

Gostaria que você prestasse atenção nas reverberações que acontecem em seu corpo ao longo desse deslocamento.

O objetivo é encontrar um espaço confortável na sua casa e, enquanto desloca, encontrar nas suas memórias a sua música favorita para o dia de hoje.

Percebe como essas indicações reverberam no seu corpo e no seu mover. Como isso acontece?

...

Estamos chegando na terceira parte da nossa prática: *dançar e acolher*.

Gostaria de te convidar a mover.

Encontra a música que você pensou, aperta o *play* e se percebe.

O que esse som, já conhecido por ti, promove no teu corpo?

...

Como você move pelo espaço da sua casa? Esse que é um espaço conhecido pra ti.

...

Você se sente segura e confortável nele?

Quais são os movimentos que esse som, também conhecido, te convida a fazer?

Existem práticas cênicas que consideram que o corpo em movimento está dançando, sem ser necessários movimentos virtuosos, extremamente elaborados ou

difíceis. Nesse sentido, qualquer pessoa que deseja pode dançar, independente do movimento, do corpo, do gênero e até mesmo da existência de música.

O que importa na prática de hoje é que você se sinta livre e confortável para dançar.

Te convido a aproveitar o que a música escolhida reverbera no seu corpo.

Caso queira, você pode colocar mais do que uma música para tocar e dançar elas da maneira que seu corpo estiver afim nesse momento.

### **Qual a dança que acolhe o seu corpo hoje?**

Te convido a prestar atenção nos movimentos que seu corpo realiza ao longo do dia.

Quem sabe você ouve algum som que te convoca e permite ao seu corpo movimentar. Quem sabe você descubra que seu corpo está o tempo todo dançando.

Quem sabe você possa, ocasionalmente, voltar a uma dança que acolhe.

Nossa cápsula de hoje vai ficando por aqui. Foi um prazer dividir uma dança contigo.

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 (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.

Espero partilhar outras práticas contigo.

Até breve!

Santa Maria, 14 de julho de 2022.