

**TEATRO
FLEXÍVEL**



Caderno Somático II

**CÁPSULAS
PERFORMÁTICAS:**

recomendação para todos os corpos

Filipe Cardoso
Flavia Grützmacher
Marcia Berselli

CADERNO SOMÁTICO III CÁPSULAS PERFORMÁTICAS: RECOMENDAÇÃO PARA TODOS OS CORPOS

Marcia Berselli
Flavia Grutzmacher dos Santos
Filipe Luan de Sousa Cardoso

**1.ª Edição
Santa Maria
Pró-Reitoria de Extensão - UFSM
2024**



Reitor
Luciano Schuch

Vice-Reitora
Martha Bohrer Adaime

Pró-Reitor de Extensão
Flavi Ferreira Lisboa Filho

Pró-Reitora de Extensão Substituta
Coordenadoria de Articulação e Fomento à Extensão
Jaciele Carine Vidor Sell

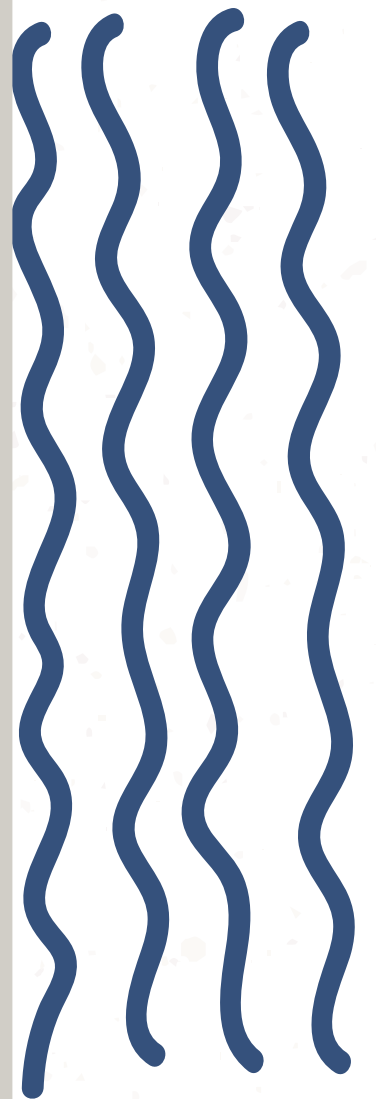
Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão
Alice Moro Neocatto
Taís Drehmer Stein
Bianca Spode Beltrame
Giséli Duarte Bastos

Subdivisão de Divulgação e Eventos
Giana Tondolo Bonilla

Revisão Textual
Mariliz Leal Ethur

Projeto Gráfico
Graciane Lorenzi
Natássia Gabaia
Beatriz Aguiar

Diagramação
Graciane Lorenzi



B535c Berselli, Marcia

Caderno somático III [recurso eletrônico] : cápsulas performáticas : recomendação para todos os corpos / Marcia Berselli, Flavia Grutzmacher dos Santos, Filipe Luan de Sousa Cardoso. – 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, Pró-Reitoria de Extensão : UFSM, CAL, Departamento de Artes Cênicas, Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: Práticas Cênicas e Acessibilidade, 2024.

1 e-book : il. – (Série Extensão)

ISBN 978-65-85653-83-1

1. Teatro – Aulas – Acessibilidade 2. Teatro Acessível – Material didático 3. Práticas corporais 4. Teatro – Performance
I. Santos, Flavia Grutzmacher dos II. Cardoso, Filipe Luan de Sousa III. Título.

CDU 792



CONSELHO EDITORIAL

Profa. Adriana dos Santos Marmori Lima
Universidade do Estado da Bahia - UNEB

Profa. Olgamir Amancia Ferreira
Universidade de Brasília - UnB

Profa. Lucilene Maria de Sousa
Universidade Federal de Goiás - UFG

Prof. José Pereira da Silva
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Profa. Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem
Universidade Federal do Tocantins - UFT

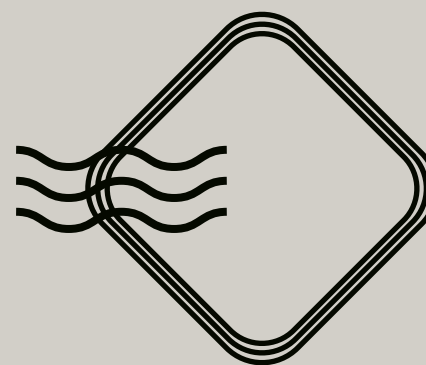
Prof. Olney Vieira da Motta
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy
Ribeiro - UENF

Prof. Leonardo José Steil
Universidade Federal do ABC - UFABC

Profa. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo
Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

Profa. Tatiana Ribeiro Velloso
Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

Prof. Odair França de Carvalho
Universidade de Pernambuco - UPE





**CADERNO SOMÁTICO III
CÁPSULAS PERFORMÁTICAS:
RECOMENDAÇÃO PARA
TODOS OS CORPOS**

MARCIA BERSELLI
FLAVIA GRUTZMACHER DOS SANTOS
FILIPE LUAN DE SOUSA CARDOSO

Santa Maria
Pró-Reitoria de Extensão
UFSM 2024

MARCIA BERSELLI:

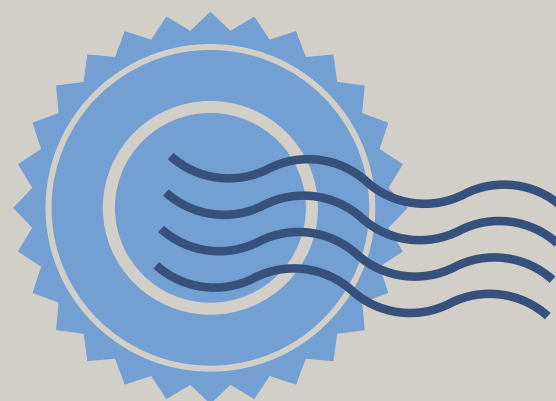
É artista da cena e professora junto ao Departamento de Artes Cênicas do Centro de Artes e Letras da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Doutora em Artes Cênicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (PPGAC/UFRGS). Líder do Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: práticas cênicas e acessibilidade (CNPq) e do Laboratório de Criação (LACRI/CNPq).

FLAVIA GRUTZMACHER DOS SANTOS:

É artista da cena e licenciada em Teatro pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Foi bolsista de Iniciação Científica com bolsa PIBIC/CNPq (2021-2022).

FILIPE LUAN DE SOUSA CARDOSO:

É artista da cena, multicriador e multicriatura. Acadêmico do curso de Licenciatura em Teatro da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Foi bolsista de Iniciação Científica com bolsa PIBIC-AF/CNPq (2021-2022).



APRESENTAÇÃO

O Caderno Somático III - Cápsulas Performáticas: recomendação para todos os corpos é o terceiro livro de propostas corporais elaborado pelo grupo Teatro Flexível. Na primeira edição, em 2020, partilhamos o primeiro Caderno Somático que foi composto por oito práticas corporais sustentadas nas abordagens somáticas do movimento. Já no segundo, o Caderno Somático II Cápsulas Performáticas, lançado na rede em 2021, apresentamos propostas de práticas corporais acessíveis aliadas ao ato de criação performática. O caderno apresentou 10 práticas para serem realizadas no espaço da casa, com objetos do cotidiano.

E agora, nesta edição, damos continuidade às propostas-doses de práticas corporais e performáticas desenvolvidas ao longo do ano de 2022, práticas específicas que foram desenvolvidas em modo síncrono, totalizando 07 propostas. Ressaltamos que ao longo de 2022 foram criadas 14 práticas ofertadas em modo síncrono e assíncrono nas oficinas de teatro em formato virtual intituladas

Cápsulas Performáticas - recomendação para todos os corpos, facilitadas pelo Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: práticas cênicas e acessibilidade.

As propostas em modo assíncrono estão disponíveis no site do Grupo e, agora, as propostas que foram desenvolvidas em modo síncrono são compartilhadas aqui, no Caderno Somático III.

As práticas selecionadas neste caderno estão sustentadas em princípios e premissas da Abordagem Somático-Performativa (FERNANDES, 2014), assim, buscamos colocar em evidência as potencialidades de experimentação do corpo no espaço cotidiano da casa.

As propostas foram pensadas, afetuosamente, para que você possa perceber melhor os espaços que ocupa, notando os objetos que te cercam e que talvez em muitos momentos passem despercebidos.

Nosso objetivo é que você se sinta confortável o suficiente para criar a partir dos próprios movimentos e com os recursos que possivelmente você terá em casa, como algodão, travesseiro ou até mesmo um cobertor. A ideia é, sobretudo, que tu te percebas, que inspire e expire, deixando a criatividade se fazer presente nas tuas explora-

ções. Espero que tu gostes do que preparamos.

Todas as propostas apresentadas no Caderno Somático nascem das Oficinas de teatro para pessoas com e sem deficiência desenvolvidas pelo Teatro Flexível. A acessibilidade é uma das premissas do grupo, assim, desejamos que esse material seja um facilitador para as pessoas que buscam desenvolver práticas corporais acessíveis.

Deixamos aqui nosso agradecimento ao apoio do Observatório de Direitos Humanos (ODH) e do Fundo de Incentivo à Extensão (FIEX) da Pró-Reitoria de Extensão (PRE) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), assim como do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – Ações Afirmativas (PIBIC-AF/CNPq). Esses apoios foram fundamentais para o desenvolvimento das oficinas. Um agradecimento também a todas as pessoas que integram ou integraram o Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: práticas cênicas e acessibilidade desde seu nascimento no ano de 2017.

INFORMAÇÕES PRELIMINARES

Antes de iniciarmos nossas práticas, gostaríamos de avisá-las(os) que a prática atua em um tempo mais lento do que aquele experimentado no cotidiano. 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. Contamos 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 e contamos contigo, atuando nos ajustes específicos que possam ser necessários para que a prática aconteça de forma satisfatória. As Cápsulas Performáticas são assim nomeadas pela compreensão de sua atuação como doses de autocuidado no formato de movimento corporal. Vamos juntas(os). Boa prática!

SUMÁRIO

1.NA MACIEZ DO COBERTOR INVENTO UM NOVO MUNDO....	12
2.DEITAR, LEVANTAR, MOVER E PERFORMAR.....	18
3.OS SONS QUE O CORPO MOVE.....	23
4.O TOQUE DO ALGODÃO: MOVER E PERCEBER.....	28
5.OBJETOS QUE REINVENTAM A MEMÓRIA.....	34
6.ENTRE DIREITA E ESQUERDA: COMO PERCEBO MINHA EXISTÊNCIA HOJE.....	41
7.AS FOLHAS CARREGAM UMA FORÇA.....	54
REFERÊNCIAS.....	58

NA MACIEZ DO COBERTOR INVENTO UM NOVO MUNDO

1

Nossa prática está dividida em três momentos:

- Consciência de si pela observação do corpo e imaginação
- Macio cobertor
- Meu corpo inventando novos mundos

1. Consciência de si pela observação do corpo e imaginação

Neste primeiro momento, vou pedir, dentro das tuas possibilidades, que tu fiques sentado ou sentada. Minha sugestão é que seja em uma cadeira que promova o máximo de conforto ao teu corpo. Caso não tenhas uma cadeira, ou não queiras sentar em uma, podes ficar à vontade para escolher um lugar que seja confortável para ti, pode ser o chão ou um móvel que tu te sintas bem em

ficar sentado ou sentada. Assim, te convido a sentar-se, gentilmente.

Tu percebes como tu escolhes sentar?

Como teu corpo escolheu sentar?

Pode ficar à vontade para fechar os olhos.

Aos poucos, te convido a fazer alguns pequenos ajustes. Imagina um fio que está preso ao teto e te puxa para cima da tua cabeça. Ao imaginar esse fio, vai alongando tua coluna, sentido o peito abrir. Percebe a tua coluna, alongada em direção ao céu mas não esticada rigidamente. A coluna tem suas ondulações próprias. No topo temos a região cervical, com as vértebras cervicais ali nessa região do teu pescoço, abaixo as vértebras torácicas, na região mais superior e no meio das costas, depois as vértebras lombares na região mais na base das costas e por fim as vértebras do cóccix e o sacro. Então, respeitando essa curvatura natural, convido que tu mantenhas as costas alongadas. Como um fiozinho de lã que estivesse enrolado em uma bolinha e fosse então preso ao teto por uma de

suas pontas, ele pende do teto até o chão. Um fiozinho que está colado ao teto e que, sem sofrer outra ação externa, não fica esticado, mas está ali suspenso, mantendo suas ondulações. Te convido também a colocar tuas mãos sobre tuas coxas, percebe o peso delas.

Tu consegues prestar atenção em qual parte do teu corpo em contato com a cadeira tu estás depositando força?

E os teus pés? Consegues sentir o peso que está sobre eles?

Te convido a observar a região da lombar, que é aquela parte da coluna vertebral que fica na base das costas, na região do quadril e um pouco acima, observa se têm peso exagerado nesta região. E os teus ombros?

Caso sinta a necessidade de fazer alguns ajustes para que teu corpo se sinta confortável, fique à vontade. Agora, gentilmente, vou indicar que tu percebas como está o teu corpo sentado ou sentada.

Consegue perceber a forma que teu corpo ocupa a cadeira?

Te desafio a imaginar o desenho do teu corpo na cadeira. Caso a cadeira tenha encosto, tu consegues sentir esse contato entre as tuas costas e a cadeira? Ou não encosta?

Tu sentes tuas nádegas na cadeira?

Teus pés tocam o chão?

Vai percebendo.

E aos poucos, vai encontrando uma aparente pausa.

2. Macio cobertor

Bem, agora te convido a ingerir a segunda parte de nossa cápsula. Vou te convidar, gentilmente, a pegar a cobertura sugerida como parte dos ingredientes da nossa cápsula. Podes ficar à vontade para fazer um deslocar mais lento. Atenta e atento em como tu te movimentas. Aos poucos, te convido a sentir essa cobertura nas tuas mãos. Reconhece sua textura, seu peso, seus sons, observa a cobertura. Reconhece o cheiro que ela tem. Quero te convidar, neste momento, a reinventar essa cobertura.

Primeiro, tu vais transformar essa coberta em uma bola, do jeito que tu quiseres, devagar, sem pressa, com atenção aos movimentos de tuas mãos. Sente o contato dos teus dedos com a coberta. Vai percebendo o tamanho que essa bola está ficando. Aos poucos, tu vais dar pequenos abraços nessa bola. Ora abraço mais suave e ora mais apertado. Vai explorando essa bola. Se tu ainda estiveres sentado ou sentada, te convido para que no ritmo mais lento, gentilmente, tu te levantes, e inicie uma leve dança com a tua bola. Podes dançar também ao redor da cadeira. Te movimentar junto da bola que tu criou. Podes abrir os braços, sentir os pés no chão, e claro, sempre com atenção à respiração. Se quiser deixar a bola de lado e dançar com a cadeira, é uma possibilidade. Podes ficar à vontade para tocar a cadeira, sentar novamente, perceber sua textura, peso... tudo conforme for mais confortável e convidativo para o teu corpo. Aos poucos, para quem soltou a bola, te convido a pegá-la novamente.

3. Meu corpo inventando novos mundos

Agora, vou te convidar a performar. A se movimentar expressivamente. Sabe a coberta, que se transformou em bola? Agora, tu vais transformá-la novamente. Dessa vez em um objeto que tu queiras, conforme tua imaginação te permitir. Brinca com a coberta, reinventa em outros objetos. Outras possibilidades. Aos poucos, gostaria que tu começasse a falar o nome do objeto que imaginou, transformou. Começa falando baixinho, e podes ir aumentando o som, bem devagar. Podes direcionar tua fala para as paredes, para o piso, o teto, ou para onde for mais convidativo ao teu corpo. Aos poucos, te convido a retornar para sentar na cadeira, ou para o lugar onde tu iniciou a prática.

Tu sentes as vibrações do teu corpo? Eram as mesmas de quando iniciamos essa prática?

Te observa, inspira e expira e vai encontrando uma aparente pausa.

DEITAR, LEVANTAR, DESLOCAR E PERFORMAR

2

Para essa prática vou te convidar a deitar de costas no chão. Antes de deitar, prepara o teu espaço com um tapetinho ou coberta para que tu não deites diretamente no chão que pode estar frio. Depois de preparar o espaço, te convido a ler 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, cora-

ção 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).

Atenta a tua respiração.

Nesse momento vou te convidar a deitar de costas no chão. Se essa posição não for possível

ou confortável pra ti, encontre uma posição confortável. 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 atenção para 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 percebeste o percurso feito ou foi no automático?

Vou te convidar a colocar as pernas alongadas 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 alongar 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 convidado 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. Tenta retirar um pouco do chão o lado direito do corpo e percebe somente o esquerdo recebendo o peso. Se tu estiveres 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 iniciaste a prática. Desloca em uma velocidade mais lenta. Atenta aos teus pés. Ao chegar nesse lugar tu vais pausar. E novamente atentar teus pés. Observa o que há aí, nesse lugar em que tu estás. Agora, te convido

se movimentar livremente no espaço. Experimenta mobilizar os olhos, a boca, o nariz, as mãos e os pés.

Qual o movimento que teu corpo deseja fazer neste momento?

Se quiser fazer alguns sons ou falar algumas palavras que te virem 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 prática chegou ao fim.



OS SONS QUE O CORPO MOVE

3

Nossa prática está dividida em três momentos:

- Consciência de si pela observação da respiração
- Quais os sons que percebo?
- No som do coletivo

1. Consciência de si pela observação da respiração

A primeira indicação de hoje vai ser deitar de costas para o chão. Mas antes de deitar, vou te convidar a preparar o teu espaço com um tapetinho ou coberta, para que tu não deites diretamente no chão que pode estar frio. Alonga tuas pernas. Faz as tuas observações. Cria teu espaço para celebrar a vida que pulsa em ti. A proposta aqui é abrir uma escuta para a tua vida pulsante. A nossa prática de hoje quer despertar em nós um espaço para a

escuta das nossas vidas. Então, percebe o que teu corpo comunica.

O que chama tua atenção?

Só observa.

É um pensamento?

É uma parte do teu corpo que te convida a percebê-lo?

Agora, te convido a observar tua respiração. Percebe tua respiração e os movimentos que teu corpo faz ao respirar. Não precisa colocar as mãos, nesse primeiro momento. Apenas percebe. E, enquanto isso, vai percebendo o que teu corpo te convida a mobilizar. Se o corpo pede algum ajuste. Continua observando tua respiração. Podes exercitar inspirações e expirações mais lentas e mais profundas. E aos poucos tu podes ir aprofundando essa inspiração e também a expiração. Percebe a expansão do peito ao inspirar. Percebe o relaxamento ao expirar. Quando tu solta o ar, expirando, pode experimentar soltar mais do teu peso para o chão.

2. Quais os sons que percebo?

Quem estiver com os olhos abertos, vou convidar que os feche. Então, tu vais dedicar a tua atenção aos sons do teu corpo.

Consegues perceber as batidas do teu coração?

Consegues perceber como essas batidas se ampliam e chegam em outras partes do teu corpo com outros sons?

Percebe outros sons que tem pelo teu corpo?

Vai encontrando uma pausa. Dedicar agora atenção ao espaço no qual teu corpo se encontra. Ainda de olhos fechados. E nessa percepção do espaço, tu vais perceber se tem algum som, ou mesmo um ruído que te chame atenção. Percebe. Aos poucos tu vais abrindo teus olhos, pode começar com pequenas piscadinhas. Percebe os pequenos feixes de luz tocando tua retina. Percebe quais são essas primeiras imagens que tu encontra ao abrir os olhos. Caso tenha percebido algum som, te convido a começar a criar pequenos movimentos com teu corpo que dancem com esse som. Atenta o teu escutar.

Que parte do corpo o som te convida a mover?
Em meio aos ruídos e aos pequenos movimentos, é possível perceber o silêncio?

O que seria o silêncio no externo e no interno do corpo?

Com som e silêncio, com pausa e movimento.

O que teu corpo te convida a movimentar agora?

E se tu provocar alguns pequenos toques com mais força em partes específicas do teu corpo, qual será o som que faz?

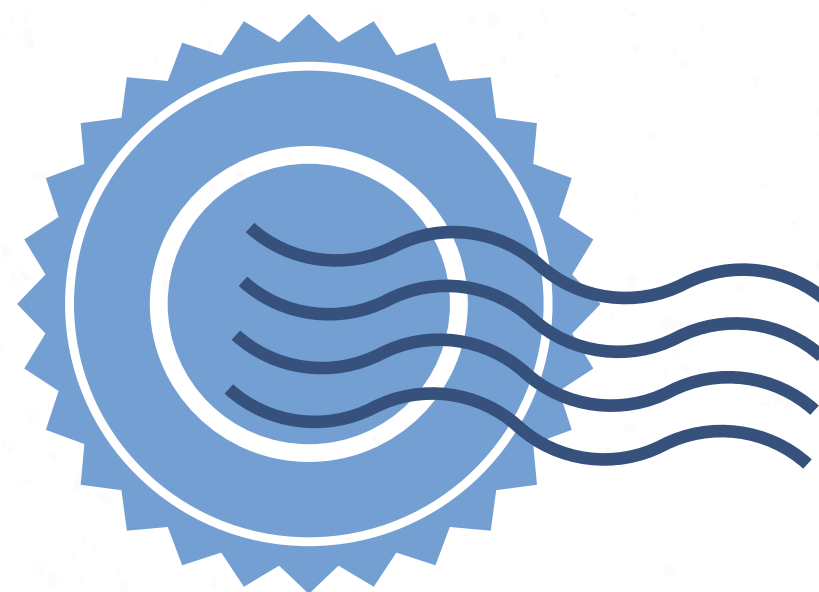
Experimenta dar pequenas batidas com a ponta do dedo em alguma parte que tu estejas observando. Podes experimentar mais vezes. Outros lugares, outras formas. Encontra também outros tipos de movimentos. Agora, vou te convidar a escolher um objeto que tu consigas criar alguma sonoridade junto a ele. Algum objeto que esteja por aí, próximo de ti. Um objeto da tua casa. Experimenta diversas maneiras de tocar o objeto. Percebe os possíveis sons. E agora, junto ao objeto, te convido a criar teu próprio som. E se vierem palavras que tu queiras colocar nesse experimento, fica à vontade.

3. No som do coletivo

Segue experimentando som e movimento.

Percebe os diversos sons que estão no ambiente nesse momento?

Fica à vontade para se movimentar como teu corpo te convidar. Explora. Te movimenta. Aos poucos vai encontrando uma aparente pausa. Vai percebendo o silêncio. Respira. Nossa Cápsula de hoje está chegando ao final.



TOQUE DO ALGODÃO: MOVER E PERCEBER

4

Vamos precisar de dois ingredientes: um pedaço de algodão e um copo com água.

A proposta está dividida em quatro momentos:

1. Algodão pelo espaço
2. Percebendo meu corpo
3. Ao encontro do algodão
4. Gotas de água no algodão

1. Algodão pelo espaço

Bem, a nossa prática de hoje inicia com a escolha de um lugar no espaço onde tu estás. Primeiramente, tu podes pensar nesse lugar. Tu vais precisar fazer um deslocamento, então o ideal é que tenha uma distância considerável.

Lembra dos ingredientes para a nossa Cápsula?

Então, após imaginar esse lugar, vou te convidar a deixar o copo com água aí próximo de onde tu estás. Após realizar essa tarefa vou te convidar a pegar o algodão e se deslocar em um ritmo mais lento para o lugar que tu imaginaste, que tu escolheste. Ao chegar nesse lugar, tu vais deixar o algodão em algum local onde tu possas acessar quando for sugerido, e após, podes também lentamente retornar para o lugar do início da prática. Faz esse percurso em um ritmo próximo ao que tu já experimentaste.

2. Percebendo meu corpo

Nesse momento, vou te convidar a ficar em uma posição que seja confortável para ti, pode ser sentado ou sentada, deitado ou deitada. Ao fazer essa escolha te convido a dar atenção a tua respiração. Primeiro, te convido a inspirar e a expirar, também em um ritmo mais lento. Podes fazer essa movimentação umas duas ou três vezes, ou quantas teu corpo achar que é necessário. Gentilmente, inspira e expira. Então, vou te convidar a perceber a posição que tu estás sentado ou sentada, deitado ou deitada.

Como teu corpo se encontra?

Tu consegues perceber as partes que tocam o chão, a cadeira ou o lugar que tu estás?

Percebe quais são essas partes do teu corpo que entram em contato com essa superfície. Agora, nós vamos iniciar o terceiro momento da nossa prática que se chama:

3. Ao encontro do algodão

Então, te convido a ir se movimentando lentamente até o algodão. Escolhe a forma como tu queres chegar lá. Pode ser em um nível mais baixo, deslizando pelo chão, ou utilizando os apoios do teu corpo, experimenta um percurso diferente da primeira vez que tu fizeste esse trajeto. Podes usar teus braços ou pernas ou ainda outras partes do corpo que te impulsionam no deslocamento. Assim como pode ser em um nível mais alto, percebendo teus pés tocarem o chão. Podes ir tocando nas coisas que vais encontrar neste percurso. Sentindo texturas, possíveis cheiros... ao chegar no algodão tu vais pegá-lo gentilmente, percebendo a textura desse material que tu estás segurando. Vai

percebendo o peso. Podes passar de uma mão para a outra, percebendo a vibração ao chegar na mão que recebe o algodão. Fique à vontade para experimentar. Aos poucos, sugiro que tu segures o algodão e faça o percurso de volta para o local do início, gentilmente. Nesse momento, tu também podes observar quais imagens estão construídas pelas e pelos participantes que estão ao teu lado. Aos poucos vai encontrando uma pausa, se distancia. Agora, estamos chegando no último momento da nossa prática de hoje que se chama:

4. Gotas de água no algodão

Lembra do copo com água?

Vou te convidar a beber um pouco dessa água e perceber como teu corpo a recebe. Percebe a respiração. Vou pedir para que tu molhes o algodão que tu estás segurando. E nesse momento, tu vais percebendo a alteração criada na textura do algodão em contato com a água. Percebe também o peso do algodão.

Tu consegues notar alguma diferença?

É o teu momento de criar. Criar imagens, criar falas poéticas sobre o que tu estás percebendo, sobretudo perceber as movimentações que tu estás realizando. Feito isso, peço para que todos e todas amassem o algodão permitindo que saia um pouco da água que tem nele para que possamos utilizar ele umedecido. Então, te convido, gentilmente, a passar pelo teu rosto. Podes começar pela frente dele, pela parte acima das sobrancelhas e ir descobrindo outras partes. Sente no toque do algodão, a temperatura, a densidade, etc. Podes também ir desenhando algumas partes do rosto, como por exemplo, desenhar ao redor da tua boca com o algodão. -Experimenta, percebe, descobre. Quero sugerir experimentar partes do teu corpo que tu ainda não tocou com o algodão. Te sugiro criar movimentos mais fluídos como se fosse uma dança. Então, tu podes dançar com o algodão pelo teu corpo. Agora, te convido também a nomear a tua dança. Qual seria o nome dela?

Antes de decidir o nome, dança mais um pouco, percebe o nome da tua dança com esse algodão. Experimenta mais um pouco. Vai definindo

o nome da tua dança e encontrando uma aparente pausa. Aos poucos vai finalizando. Te convido a dar atenção novamente a tua respiração. Inspira, expira.

Reconhece a composição que tu acabas de desenvolver no espaço e na tua própria companhia.



OBJETOS QUE REINVENTAM A MEMÓRIA

5

Nossa prática está dividida em três momentos:

- Como está minha cabeça hoje?
- Deslocamento: retorno à infância através de um objeto
- O objeto que me conduz

Para iniciarmos a nossa prática de hoje, gostaria que você fosse encaminhando o seu corpo para a posição sentada. Se essa não for possível ou confortável, encontra a que for melhor para o teu corpo hoje. Gostaria que você percebesse quais partes do seu corpo estão em contato com alguma superfície e como esse contato acontece.

Se você está sentada, seria o quadril que está encostando no chão ou ele está sobre a maciez de uma poltrona?

E a sua coluna, existe algum encosto que a apoia?

Partindo desta percepção inicial, gostaria de te convidar a voltar seu foco de atenção para a região da sua cabeça.

Para qual parte dela você direcionou a atenção?

Agora eu tenho alguns direcionamentos para a sua percepção:

Como está a temperatura do seu rosto?

O ar que está em volta do seu corpo é mais quente ou mais gelado que o seu corpo?

Você pode tocar no seu rosto com uma das mãos, e perceber a diferença de temperatura entre esses dois membros. A mão que tocou seu rosto pode ir subindo, lenta e gentilmente, até chegar no seu couro cabeludo.

Você já tocou nesta parte do seu crânio hoje?

O couro cabeludo é uma região do corpo que pode ficar dolorida por diversas ações como prender o cabelo de maneira muito firme e uso excessivo de bonés e capacetes apertados. -Vamos então iniciar uma massagem nesta parte do corpo. Você pode escolher fazer com uma ou com as duas mãos, até mesmo se você começa com uma e de-

pois trocar pela outra, para não cansar os braços. Você pode aquecer um pouco suas mãos. Esfrega uma na outra até sentir que a temperatura está agradável e, para massagear, você pode começar abrindo a mão, com movimentos com a ponta dos dedos, pressionando todos os dedos em diferentes regiões do seu crânio. Uma imagem que pode ajudar é a de amassar a massa de um pão: com os movimentos das pontas dos dedos, vai massageando todo o seu crânio, podendo extrapolar e chegar no seu nariz, bochechas, testa, orelhas, pescoço, nuca e até os ombros. Quando você se sentir confortável, gostaria de te convidar a mudar o tipo do movimento que está realizando: agora, com a mão fechada e a ponta dos dedos tocando a palma, use uma parte dos dedos para esfregar a pele da sua cabeça, com movimentos rápidos e suaves.

Lembra...? Você pode explorar a parte do seu crânio e passear pelas orelhas, pescoço, nuca e ombros. Como terceira ação desta massagem, gostaria que você fizesse uma concha com a mão e desse leves batidinhas na sua cabeça, podendo

diminuir a intensidade se chegar na face. Caso suas mãos tenham esfriado, peço que, gentilmente aqueça-as de novo e então, como um ato de concluir esta prática, com a ponta dos seus dedos faça uma chuvinha de energia que passa pela sua cabeça e desce até onde for confortável para ti.

Chegamos na segunda parte:

Deslocamento: retorno à infância através de um objeto.

Gostaria de te convidar a fazer um deslocamento. Talvez, como mobilizamos a região da cabeça, tu possas perceber qual o peso dessa região ao estar sentada ou sentado e quais as mudanças quando tu te encaminhas para o movimento do deslocamento. Esta ação pode ser desenvolvida de maneira ralentada, mais lenta do que o ritmo cotidiano que tu usas quando sai do quarto e vai ao banheiro, por exemplo. Durante o deslocamento, deixa tua atenção viajar entre a percepção do espaço, a ação de deslocar e o peso/leveza da tua cabeça. Você terá alguns minutos para, em deslocamento, deslizar pelas memórias da sua infância

e encontrar um objeto que traga consigo sensações de afeto e carinho.

Será que as memórias estão guardadas no interior da cabeça, naquela massa que preenche o interior da tua cabeça, ou será que estão dispersas em todo o teu corpo?

Ao buscar o objeto, tenta perceber as memórias chegando. Indo e vindo como ondas do mar. Toma teu tempo para encontrar o objeto, ou para que ele te encontre. Caso você não encontre nenhum objeto que ative memórias, foca na busca por algum objeto que te traga a sensação de conforto, afeto ou carinho. Encontra esse objeto pela sua casa e, quando se sentir confortável, retorna para o lugar onde tu iniciaste a prática. Ao retornar para o espaço onde iniciou a prática, nós adentramos no terceiro momento da dose de autocuidado de hoje,

O objeto que me conduz

Qual é a relação que você tem com esse objeto?

Gostaria que você percebesse o peso deste objeto.

Ele está quente?

Qual a sensação que você tem ao estar em contato com ele?

Será que a prática de hoje te leva a pensar nas histórias já vividas com esse objeto?

Gostaria de te convidar a mover com ele.

Quais são as formas de passar os dedos por esse objeto?

É possível colocar ele sobre uma parte do seu corpo e deslocar?

Você pode brincar de girar com ele...

Já pensou em dançar?

Tu danças com o objeto ou o objeto dança contigo?

Quem conduz essa dança?

Aos poucos, gostaria que você escolhesse uma memória que resgatou da sua infância. O objeto de hoje está há algum tempo em contato contigo. Gostaria de te desafiar a contar sua história para esse objeto. Contar a história permite também reinventar a memória. Como tu escolhe contar essa história hoje?

O objeto não tem a capacidade de ouvir, mas vocês desenvolveram um contato próximo.

Como é contar algo para alguém que ouve e não te julga?

Tu contas sussurrando? Usando teu tom de voz cotidiano? Tu contas cantando?

Ao contar, qual memória pode te aquecer hoje?

Tu contas a história movendo ou contas em aparente pausa?

E, aos poucos, vai encontrando um final para o momento de contação de história. Este é um momento para explorar sua criatividade e a habilidade de descrever. Fique à vontade.



ENTRE ESQUERDA E DIREITA, COMO PERCEBO MINHA EXISTÊNCIA HOJE

6

A prática está dividida em quatro momentos:

- Em pé, início a percepção
 - O que o deitar pode me trazer?
 - Em pé, percebo novamente
 - O espaço no qual estou: movendo em relação
- Para iniciarmos a nossa prática, te convido a ficar em pé, pois em pé, início a percepção. Caso não seja possível ou confortável pra ti, encontra a posição que for melhor para o teu corpo hoje. Eu vou trazer indicações e provocações de percepção para que tu sintas teu corpo. Não é necessário trazer respostas para o grupo. Podes fechar os olhos, se for possível. Atenta tua respiração. Atenta agora aos teus pés. Te convido, se for possível, a perceber o peso do lado direito e depois do lado esquerdo. E a tua cabeça... Percebe o peso dela.

Ela faz algum movimento de pêndulo, para a frente e para trás?

Ou se os seus pés fazem esse movimento naturalmente.

Qual é a sua tendência de movimento nesse momento?

Mesmo que tu estejas parada ou parado, o que tu percebes como um chamado, uma leve tendência desse pendular que pode acontecer na cabeça, pode acontecer do pé direito ao pé esquerdo. E esse movimento pode subir do pé, indo pelo quadril e chegando até a cabeça. Ou tu podes perceber direto na cabeça e ir fazendo esse movimento contrário, descendo em direção aos seus ombros, indo em direção ao quadril e chegando até os seus pés.

Como está a tua respiração agora?

Agora que tu percebeste o teu corpo e os teus pequenos movimentos. Onde está a tua respiração?

Tá no peito, no abdômen, na barriga?

Passando pela segunda parte da prática, te pergunto, O que o deitar pode me trazer?

E tu podes ir te encaminhando para deitar de costas. Tu podes deitar sobre um tapetinho ou uma toalha no chão ou, também, em um colchão. Observa como ocorre esse caminhar, até o deitar de costas, buscando manter essa conexão contigo.

Que forma tu escolhes... quando deita no chão?
E aí tu podes deitar de costas.

Sugiro que tu pegues uma manta ou uma coberta fina. Podes cobrir teu corpo e ter mais conforto durante esta parte da prática. Ao deitar de costas, sente esse contato com o chão. Imagina que teu corpo é um carimbo.

Quando tu deitas no chão, que tipo de contato esse carimbo tá carimbando no chão?

Que tipo de formato ele está construindo?

Existe alguma região em que tu percebes um maior contato que toca o chão?

Como uma pressão ou... algum lado que fica mais alto?

Quais são as diferenças que tu percebes em ti agora... de um lado e do outro.

Como está a tua respiração agora, ela continua no abdômen ou ela está no peito?

Ou ela está nos dois lugares, no peito e no abdômen?

Fazendo essa respiração e percebendo ela com mais consciência, tu sentes as costas pressionando o chão enquanto tu respiras?

Fazendo essa respiração e percebendo ela com mais consciência, tu sentes as costas pressionando o chão enquanto tu respiras?

Quando tu inspiras tu sentes alguma pressão das costas no chão?

Ou na tua lombar. A lombar é essa região que começa um pouco acima do teu quadril. E agora podem suavemente dobrar as duas pernas, com as plantas dos pés apoiadas no chão. Nessa posição a tua lombar também encosta no chão. Podem manter levemente afastados os dois joelhos. Verifica para ti qual a distância mais confortável entre o teu calcanhar e o teu quadril. Observa como tu colocou o calcanhar no chão. Experimenta colocar ele um pouco mais pra frente e um pouco mais pra trás e percebe se alguma posição é mais confortável pra ti.

Essa movimentação mexe na tua lombar?

Qual é a tua sensação nesse momento?

Só em mudar o calcanhar de lugar, nessa distância que conecta com o quadril... como fica pra ti?

Agora, de uma maneira bem suave e tranquila, tu podes devagar ir deslizando o joelho direito e deixando o joelho esquerdo parado num ponto neutro pra ti. Tu vais deslizar teu joelho direito em direção ao joelho esquerdo, como se fosse um encontro. Deixa cair a perna pra dentro, um pouquinho. Vai e volta. -Faz esse movimento e percebe que quando tu moves o joelho direito em direção ao joelho esquerdo, pode encostar na parte de dentro da sua perna, o que ficar confortável para ti.

Esse movimento mexe lá na sola do teu pé?

Quando tu giras um pouco, fazendo esse movimento, percebes a diferença que vai alternando a tua pisada no chão?

E tu percebes a tua lombar se movendo junto?

Quando tu te afastas do chão e quando aproximadas do chão. Faz algumas vezes esse movimento e aí pode parar um pouquinho. E percebe como

está a tua respiração. Agora experimenta fazer com o teu joelho esquerdo. Levando-o de encontro com o joelho direito, fazendo esse movimento para dentro, deixando cair lentamente a perna na direção do joelho direito. Deixando o joelho direito neutro, parado.

E quando tu estás fazendo esse movimento tu percebes algum movimento nas costas, lá nas tuas escápulas?

Tu consegues sentir um pouco da tua cabeça que toca o chão, a tua nuca, a região de trás da tua cabeça?

Tu percebes o peito movendo ou as costelas fazendo esse movimento junto com o quadril?

O que nesse movimento te chama mais atenção?

Quem te chama pra conversar aí: é a tua lombar, é a sola do teu pé... é a tua respiração?

É o teu ombro? Ele pode levantar um pouco enquanto tu giras.

Ou é a tua escápula?

E aos poucos vai encontrando uma aparente pausa. Pode estender novamente as duas pernas em direção ao chão.

De que forma tu estás tocando o chão? Ou, de que forma esse chão está te tocando?

Tu podes estar sentindo alguma pressão no calcanhar que tá tocando o chão, na tua nuca, nos teus pontos de apoio, caso tenha mudado tua referência. Percebe se existem diferenças presentes no teu corpo ou se está tudo igual como no início. E agora vocês podem dobrar novamente as duas pernas, colocando as solas dos pés no chão, joelhos em direção ao teto. Fazendo um movimento com o joelho esquerdo e o joelho direito, com a perna esquerda e a perna direita, trazendo os dois em um movimento para dentro, como se os dois fossem se encontrar. Façam o movimento de abrir e fechar a perna, fazendo esse encontro dos dois joelhos... e percebendo esse deslize, esse encontro de abrir e fechar.

E quando tu fazes esse movimento, o que em ti chama atenção?

Nas tuas virilhas, no quadril, na lombar... Brinca com esse movimento de abrir e fechar, como se fosse um bater de asas, só que para dentro. Pra dentro e pra fora.

Quando tu fazes esse movimento, tu percebes algum movimento nas tuas costelas?

Percebes algum movimento no teu tronco, na tua coluna?

E aí tu podes parar um pouquinho, em busca de uma aparente pausa. E nessa pausa podes manter as pernas e os joelhos afastados, naquela forma confortável... A distância do calcanhar até o quadril de uma forma confortável. E agora vou te convidar a lateralizar os dois joelhos, as duas pernas. Rolar as duas pernas para o teu lado direito. Deixando cair. Sentindo a força da gravidade soltando esse quadril para o lado direito, os joelhos, até onde for gostoso pra ti. Vai e volta. E não precisa deixar cair até o chão. Tu podes sentir onde tu percebes essa primeira resistência, esse primeiro contato sem ser com o chão. Tu podes parar antes. Com as pernas tu viras pro teu lado direito. Vai e volta. Lentamente. E agora quando voltar novamente para o teu centro, inclui a cabeça nesse movimento. E rola junto a cabeça pro mesmo lado que tu estás rodando as pernas, pro teu lado direito. Ah, antes de iniciar, percebe quem inicia esse

movimento: se é a cabeça ou se são as pernas.

Ou, quem chega primeiro?

Quem vai e quem chega primeiro. Vai e volta. E agora gira as suas duas pernas pro lado direito e a tua cabeça pro lado esquerdo. De uma forma suave, ou do teu jeito. De uma forma que não te machuque, nem a tua coluna, nem a tua lombar. Observa qual é o ritmo em que tu estás fazendo isso e como está a tua respiração. Pode encontrar uma aparente pausa, estendendo as duas pernas sobre o chão. Percebendo o teu corpo novamente no chão. Te percebendo como um todo.

O que está acontecendo com o teu corpo neste momento?

Como está a tua respiração?

Ela acontece no abdômen ou ela acontece num todo?

Se tornou mais fácil respirar neste momento?

Novamente vocês podem dobrar as duas pernas, colocando a sola dos pés no chão. E agora só observa, quando ficam nessa posição, o que muda.

Concretamente, o que mudou foi o fato de tu dobraste os dois joelhos, dobrando as duas per-

nas. A partir disso, algo mudou na sua coluna?

Agora podes girar, deixar cair lá para o lado esquerdo. Com as duas pernas gira pro teu lado esquerdo. Vai e volta. Lembrando de novo que não precisa tocar o chão. Só desliza, deixa cair as tuas pernas, deixa a gravidade te levar. E vai sentindo esse deslizar das duas pernas em direção ao chão pro teu lado esquerdo. Indo e voltando.

O que acontece com o teu quadril enquanto tu fazes esse movimento?

Agora quando tu voltares pro ponto neutro, que seria o centro com os dois joelhos para cima, inclui a cabeça. Na hora que girar as pernas pra esquerda, gira tua cabeça também pra esquerda. Um pouquinho, e volta. Percebe a sola do teu pé que se desloca nesse movimento.

A tua lombar que sai do lugar, fica mais alta? Se afasta? Vai afastando do chão?

E as tuas escápulas?

Quando voltar para o centro, inclua a tua cabeça pro lado oposto. Então as tuas pernas pro lado esquerdo e a cabeça roda lá pro lado direito.

Quando tu rodas a tua cabeça pro lado direito enquanto tuas pernas vão pro lado esquerdo, algo acontece nas tuas escápulas?

E a tua respiração: é mais fácil respirar nesse lado direito ou antes era melhor para respirar?

Pode ir encontrando uma aparente pausa, estendendo as duas pernas sobre o chão. Percebe como está a tua respiração. A tua atenção contigo. Os teus pensamentos. As tuas sensações.

Em que lugar, nesse momento, tu te percebes?

E aí, no teu tempo, podes ir construindo teu percurso de levantar e ficar em pé novamente pois estamos chegando em nosso próximo momento.

Em pé, percebo novamente.

Quando ficar em pé, vai sentindo como tu estás te colocando em pé no mundo, como estás te expressando. Te comunicando contigo, nesse momento.

Tu sentes o teu quadril mais leve?

O teu olhar permanece na mesma altura que antes?

Tu olhas pras mesmas coisas que antes?

Na mesma direção?

Como é que tá a sua cabeça?

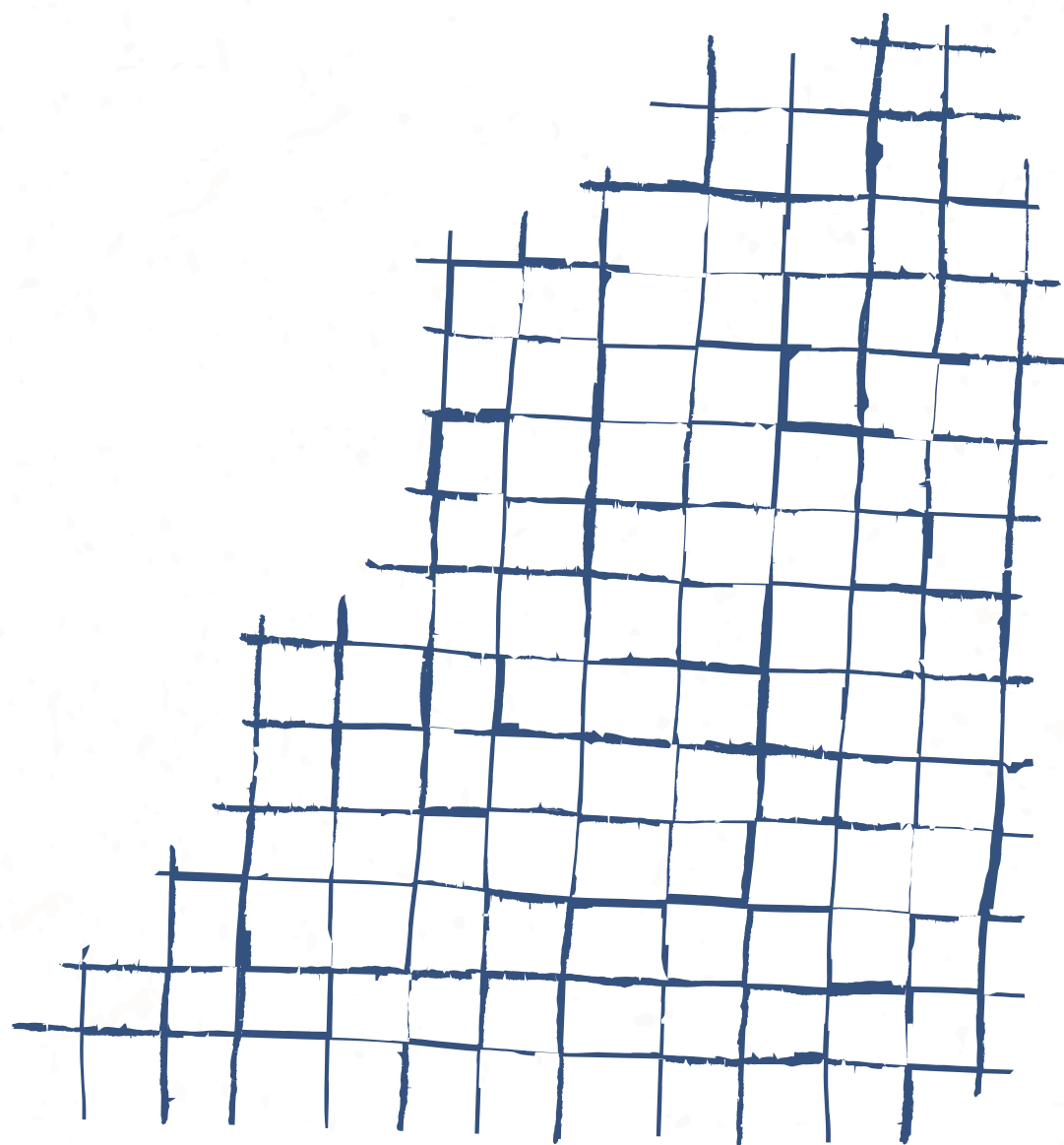
Que lugar que ela tá agora?

Chegamos na última parte da prática: O espaço no qual estou: movendo em relação.

Te convido a atentar para os teus pés novamente, agora estando em pé. Podes fechar os olhos. Sem alterar a forma em que te encontras, busca um desenho corporal. Aos poucos, tenta retirar um pouco do chão o lado direito do teu corpo e percebe somente o lado esquerdo recebendo o peso. Agora ao contrário, retira o lado esquerdo e percebe o lado direito. Experimenta um pouco. Pode ir abrindo os olhos, lentamente. Vou te convidar a escolher um lugar no teu espaço. Percebe esse espaço. Após escolher, te convido a te deslocar para esse lugar. Desloca em uma velocidade mais lenta. Atenta teus pés. Sente a superfície. Percebe a forma dos teus pés ao tocar o chão. Ao chegar nesse lugar, podes tocar esse espaço, sentir a textura, explorar teu tato. Coloca outras partes do teu corpo em contato com o lugar que tu escolheste. Percebe teu corpo. Tu podes fazer movimentos mais livres.

O que teu corpo te convida a fazer?

Vai encontrando uma aparente pausa. E, novamente, atenta para seus pés. Agora, te convido a focar no lugar que tu estavas sentado ou sentada quando começamos nosso encontro. E agora tu vais fazer o retorno para esse lugar. Fica à vontade. Percebe a movimentação que teu corpo acabou de fazer. Nossa cápsula vai terminando por aqui.





AS FOLHAS CARREGAM UMA FORÇA

7

Ingredientes necessários: Uma folha de árvore solta no chão.

Vou solicitar para que tu pegues o ingrediente necessário. Deixa aí no cantinho para quando for solicitado. Observe também tua coluna. Se ela está mais inclinada ou mais ereta. Podes inspirar e expirar, gentilmente. Agora, quero te fazer o primeiro convite. Se for confortável, de olhos fechados. Vou te convidar a pensar em um lugar desse espaço que tu gostes. Esse lugar é especial para ti. Percebe quais os lugares que existem aí ao teu redor. Aos poucos, com pequenas piscadinhas, vai abrindo os olhos. Então, nesse momento, vou pedir para que tu pegues a folha. Tu vais se deslocar até esse lugar que tu escolheste. Quando chegar nesse lugar vais cantar uma música que tu gostas muito. Pode cantar para a folha, pode cantar para

o espaço. Pode cantar baixinho, sussurrando, ou deixar tua voz ganhar todo o espaço. Canta do modo que for mais confortável pra ti. Após esse movimento, tu vais retornar com a folha. Fica à vontade.

Agora, tu vais te deitar. Não solta a folha. Aten- ta novamente a tua respiração. Então, vou te con- vidar a deixar a folha na região da tua barriga. Es- tica os braços, podes deixar as tuas mãos com a palma para cima apoiadas no chão.

Aos poucos vou te convidar a tocar a folha. Mui- to gentilmente. Se possível, toque de olhos fecha- dos. Percebe a textura. O peso.

Tu consegues sentir algum cheiro nela?

Te convido então a experimentar possibilida- des com essa folha.

O que ela poderia se tornar?

Podes inclusive, desenhar as margens do teu corpo deitado no chão com essa folha. Ela pode ser teu pincel. Ou mais, te convido a pintar partes do teu corpo com esse pincel.

Se tu fosse pintar tua mão por exemplo, qual a cor seria?

Essa tinta tem cheiro?

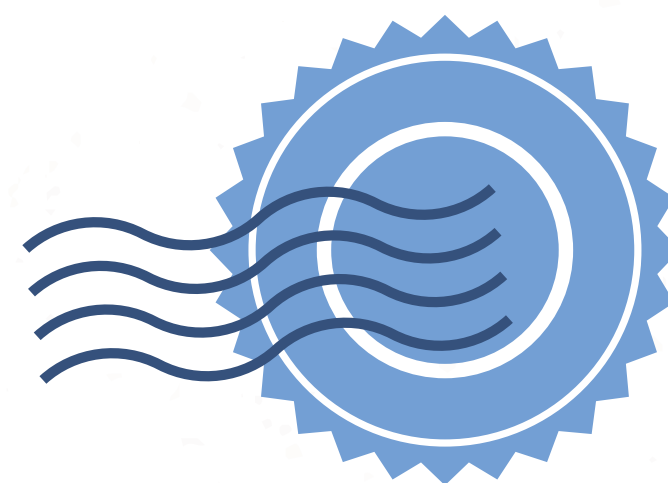
Tem textura?

Esse é o teu momento de inventar e reinventar outras possibilidades. Experimenta. Aos poucos vai encontrando uma aparente pausa. Podes permanecer deitada ou deitado. Agora, vou te convidar a fazer um segundo deslocamento. Dessa vez, tu vais em busca de um copo com água. Podes se deslocar inventando uma dança. A tua dança, cantando também a música que tu escolheste.

Quando pegar o copo com água tu podes retornar. Agora tu podes ficar sentada ou sentado. Nesse momento, sugiro que tu deixes o copo com água ao lado. Então, te convido, novamente, a dar atenção ao teu corpo. Atenta tua respiração. Inspira, gentilmente, expira. Podes fechar os olhos novamente. Então, nesse momento, eu te convido, junto a mim e a todes que aqui estão, a brindarmos com nossos copos com água, às nossas presenças nesse encontro de hoje. E antes de brindarmos, te convido a dar atenção em como tu pegas o copo, o peso dele nas tuas mãos, a temperatura... Observa esse objeto. E agora sim, brindemos.

Nossa cápsula de hoje vai chegando ao final.
Mas antes disso, gostaria de te provocar, se tu
pudesses nomear a prática de hoje com uma pa-
lavra, qual seria?
Reflete sobre.

REFERÊNCIAS



ALICE, Tania. Petformances – Arte relacional como poéticas do cuidado para/com/por animais. *Urdimento – Revista de Estudos em Artes Cênicas*, Florianópolis, v. 2, n. 41, set. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5965/1414573102412021e0125>.

COSTA, Priscila Rosseto; STRAZZACAPA, Márcia. A quem possa Interessar: a Educação Somática nas pesquisas acadêmicas. *Rev. Bras. Estud. Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 39-53, jan./abr. 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/47152>. Acesso em 09 nov. 2021.

DELORY-MOMBERGER, Christine. *Biografia e educação: figuras do indivíduo-projeto*. São Paulo: Paulus, 2014.

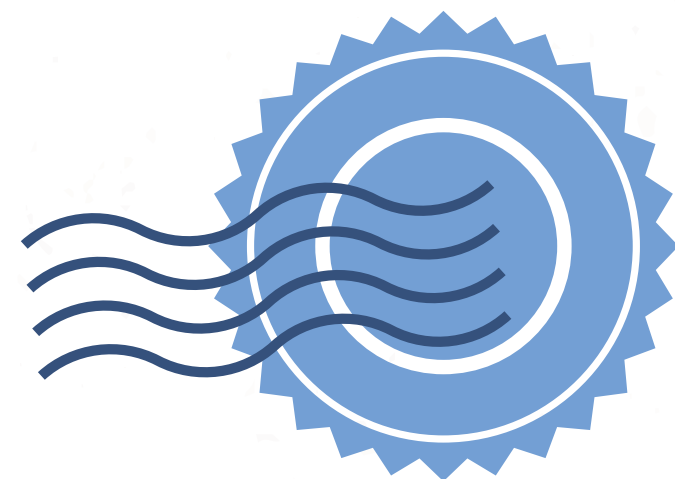
FABIÃO, Eleonora. Performance e teatro: poéticas e políticas da cena contemporânea. *Sala Preta*, n. 8, 2008, p.235-46. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-867.v8i0p235-246>.

FELDENKRAIS, Moshe. *Vida e movimento*. São Paulo: Summus Editorial, 1988.

FERNANDES, Ciane. *A Prática como Pesquisa e a Abordagem Somático Performativa*. Salvador: Universidade Federal da Bahia; Professor Associado IV. CNPq; Bolsista Produtividade em Pesquisa 1C.

_____, 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.

REFERÊNCIAS



_____, Ciane. Movimento e Memória: Manifesto da Pesquisa Somático-Performativa. Salvador: UFBA, 2012; Professor Associado III. Performer e coreógrafa.

_____, Ciane. Dança-Teatro: Fluxo, Contraste, Memória. Mimus – Revista online de mímica e teatro físico. Ano 2, no.4. Salvador: Padma Produções, 2012. p. 76-79. Disponível em: www.mimus.com.br. Acesso em: 22 de set. 2021.

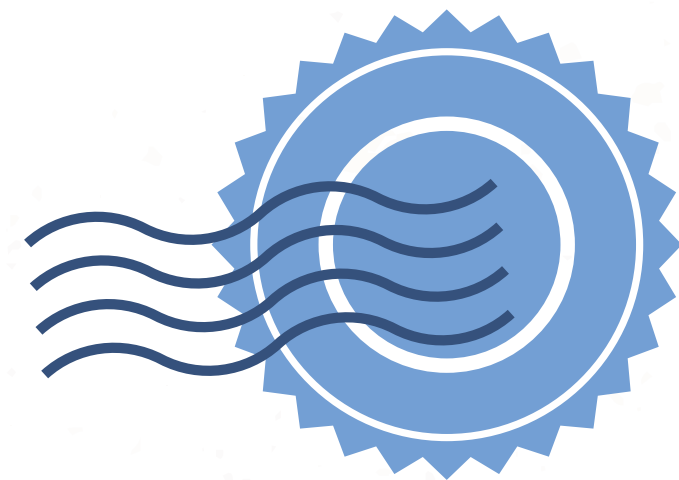
FRIED, Marvin P. Considerações gerais sobre distúrbios do olfato e do paladar. 2020. Manual MSD - Versão Saúde para a Família. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-do-ouvido,-nariz-e-garganta/sintomas-de-dist%C3%BArbios-do-nariz-e-garganta/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-dist%C3%BArbios-do-olfato-e-do-paladar>. Acesso em: 23 nov. 2021.

MONT' ALVÃO, C., DAMAZIO, V. Design, Ergonomia e Emoção. Rio de Janeiro: Mauad X. FAPERJ, 2008.

NORMAN, Donald A. Design Emocional: Por quê adoramos (ou detestamos) os objetos do dia-a-dia. Rio de Janeiro: Rocco, 2008.

Núcleo Feldenkrais - Youtube. BRILHANDO na QUARENTENA #11 - Reconhecendo o caminho da mão até os olhos. 2020. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=p2FEizJ4RZk&list=PLWliWE_VF57g-C7liP7s6FtNqX_S3xwHRR&index=8. Acesso em 29 abr. 2023.

REFERÊNCIAS



PEDROTTI, Amanda; BERSELLI, Marcia; CARDOSO, Filipe [org.]. Caderno somático [recurso eletrônico]. Santa Maria, RS: UFSM, CAL, Departamento de Artes Cênicas, Grupo de Pesquisa Teatro Flexível: Práticas Cênicas e Acessibilidade, 2021. 1 e-book : il.

RIBEIRO, Rafael. Emoção e Objetologia: Estudo contemporâneo sobre as relações de afeto entre o homem e os objetos- produtos. São Paulo, 2009. 78 f. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-graduação do Departamento do Design, Arte e Moda. Universidade Anhembi Morumbi.
SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Sistema respiratório" . Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/sistema-respiratorio.htm>. Acesso em 24 nov. 2021.

SILVA, Renata Teixeira Ferreira da; SILVA, Suzane Weber da. Performance do Encontro: Práticas performativas em tempos de presença real e virtual. Urdimento, Florianópolis, v. 3, n. 39, nov./dez. 2020.



Atribuição de crédito a www.freepik.com:

Elemento gráfico abstrato, capa e miolo:
FREEPIK. Environment instagram posts. Disponível em: https://www.freepik.com/free-vector/environment-instagram-posts_10280215.htm.
Acesso em: nov. 2023.



**TEATRO
FLEXÍVEL**