

Fichário

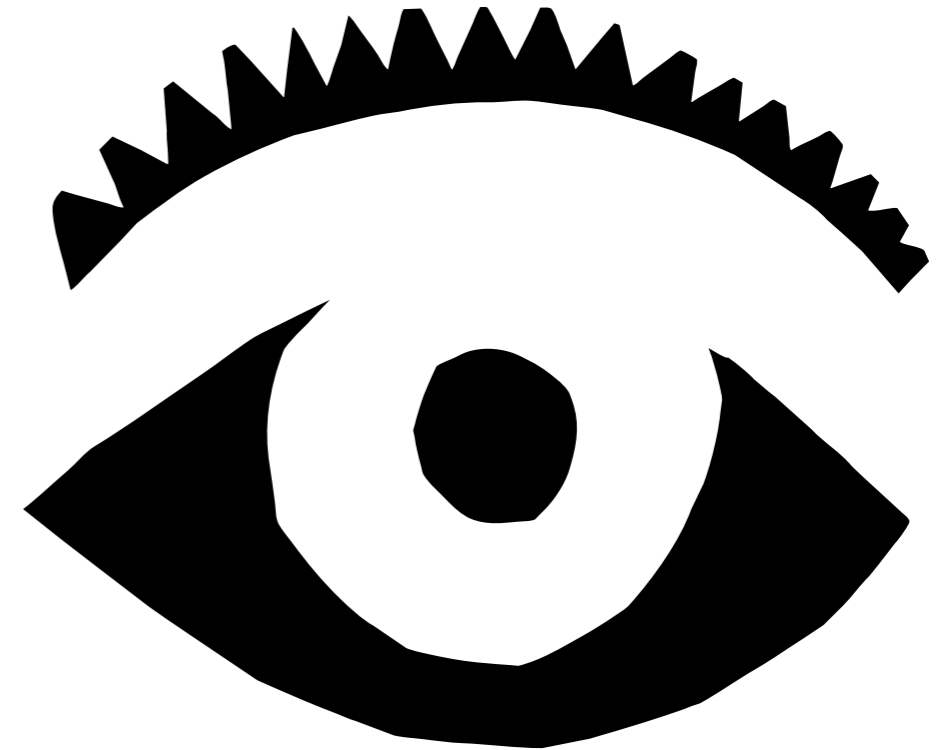
Linhas práticas e poéticas





Fichário

Linhas práticas e poéticas



Teatrão

A Meu Ver
Apontamentos para
olhar o futuro

Um projeto Teatrão
e ACAPO Coimbra
2021-2024

Financiado pelo
Programa Partis
& Art for Change

Coordenação geral

Ana Eduarda Ribeiro (ACAPO)
Isabel Craveiro (Teatrão)
João Santos (Teatrão)

Coordenação científica

Cláudia Pato de Carvalho (CES-UC)
Fernando Fontes (CES-UC)

Acompanhamento científico

Susete Margarido (FEUC)

Professores

Mariana Nunes
Mónica Tavares
Telmo Ferreira

Participantes no projeto

António Pereira, Armando Sousa,
Carla Rodrigues, Carlos Pimentel,
Cati Ramos, Clara Pinto, Eliana Ramos,
Eunice Santos, Graça Alves, Graça Cruz,
Guida Álvaro, Isabel Marques, Isabel Pimentel,
Maria Manuela Durão, Mário André Cardoso,
Marta Carriço, Sandra Cavaleiro

Produção executiva

Cátia Oliveira
Eva Tiago

Comunicação do projeto

Luís Marujo
Margarida Sousa

Coordenação da edição

Isabel Craveiro

Edição e revisão

Luís Marujo

Design gráfico

Studio And Paul

Impressão

Gráfica Maiadouro S.A.

Edições Teatrão

1ª edição, junho 2024

ISBN

978-989-33-6359-1

Depósito legal

534509/24



Fichário

Linhas práticas e poéticas

Linhas práticas e poéticas	7
Ativação	11
Exploração/interiorização	27
Dramatização	35
Bibliografia	41

O teatrão é uma estrutura apoiada e financiada por:



A Meu Ver é um projeto financiado e apoiado por:



Parceiros:





Linhas práticas e poéticas

Enquadramento das atividades propostas
nos processos artísticos do projeto

Antes de podermos apresentar as atividades que estiveram presentes nos processos criativos do projeto “A Meu Ver” importa perceber as linhas que as regeram. Fazemos isto, tanto para apresentar o enquadramento em que as atividades foram criadas e desenvolvidas como para discutir o lugar e a pertinência que linhas práticas e poéticas podem ter em processos teatrais inclusivos.

Acreditamos que, desta forma, para além dos recursos práticos (fichas de atividades) que serão apresentados à frente, poderemos, através duma exposição e reflexão sobre o nosso processo, inspirar rumos criativos baseados no desenvolvimento expressivo e participação de grupos heterogêneos. Rumos esses que decerto ajudarão à triagem, criação de adaptações ou até ao desenvolvimento de variantes às atividades propostas nas fichas deste livro.

Assim, neste capítulo, expomos o nosso conceito sobre linhas práticas e poéticas, de seguida, sumariamos os seus principais movimentos e pontos de viragem e, por

fim, dividindo o processo nos três anos de aplicação prática, explicitamos os efeitos destas rotas nos planos práticos e criativos. Tal permitirá compreender como a articulação entre a prática de exercícios e os rumos traçados para os mesmos podem progressivamente resultar num processo de criação artística.

1. O que foram as linhas práticas e poéticas no nosso projeto:

Diríamos que as linhas práticas e poéticas seriam aquilo que nos permitiu agir entre o planeado e o inesperado, ou melhor: entre os atos de *planear* e *observar*.

À primeira vista podíamos explicar as palavras acima ao dizer que começámos por estruturar um processo artístico com base nas expectativas traçadas para o grupo e depois, perante o reconhecimento das singularidades dos participantes, o plano fora ajustado aos seus elementos “inesperados”. Contudo, apesar desta metodologia ter figurado nos momentos iniciais, rapidamente se passou para outras formas de desenvolver o processo

artístico. Daí que nos tenhamos corrigido acima ao dizer que *planear* e *observar* melhor nos serviram à ação. No decorrer do *A Meu Ver*, pelas contingências com que nos deparámos, fomos progressivamente percebendo uma distinção entre ajustar um plano pré-concebido a imprevistos e ir planeando algo suficientemente aberto e ajustável à participação de um grupo. Percebemo-lo de tal forma que rapidamente deixámos os planos pré-concebidos e começámos a agir dentro deste *planear* (enquanto verbo e não substantivo). Algo que nos levou a observar as intervenções dos participantes como uma forma de nutrir a nossa ação em vez de os tomar como “imprevistos” que devem ser supridos. Em suma, ao agir entre o *planear* e *observar*, criaram-se linhas de ação suficientemente amplas e ajustáveis à participação do grupo levando assim a que a nossa função (enquanto artistas responsáveis) fosse a de provocar questões e *mediar* as respostas dos participantes na linguagem cénica que coletivamente se estava a desenvolver.

Um plano pré-concebido e restrito como o tínhamos nos primeiros momentos foi então substituído pelas linhas resultantes dos atos de planear e observar. Essas, que organizavam tanto o plano prático quanto o poético, foram operacionalizadas na criação de um *lugar de visão e ritmo* diferentes do quotidiano (1º ano do projeto), na capacitação expressiva (2º ano) e na proposta de novos tipos de convivência (3º ano).

2 Síntese da ação do projeto e seus pontos de viragem:

Perante a apresentação das diferentes linhas práticas e poéticas acima, é nos possível deduzir os diferentes rumos pelos quais o projeto passou. Contudo importa ver o resultado destas numa visão panorâmica ao decorrer do projeto e compreender os principais elementos animadores dos pontos

de viragem do mesmo.

Resumindo o percurso do *A Meu Ver* em poucas palavras poderíamos recorrer ao léxico hegeliano para dizer que atravessámos um processo dialético com os seus devidos momentos de “tese”, “antítese” e “síntese”.

Na prática, diríamos que no primeiro ano do projeto, percorrendo um caminho rumo à criação de lugar de visão e ritmo próprios ao grupo se traçou o objetivo geral (tese) do projeto. No segundo ano, muito por conta das aprendizagens mútuas (de artistas responsáveis e participantes), aspetos desenvolvidos anteriormente e reconfiguração do grupo, almejou-se um lugar “quase-contrário” ao primeiro; fazendo uma hipérbole, poderíamos dizer seguimos num rumo *anti* o objetivo inicial (*anti-tese*, ou antítese nos termos de Hegel). No momento em que nos encontramos, no terceiro ano de ação, é-nos possível ver como os dois caminhos, aparentemente antagónicos, se encontraram num rumo conciliador entre o desenvolvimento de uma expressão própria do grupo e sua capacitação dentro dos moldes comunicativos do teatro.

Estes três pontos de viragem na ação do projeto culminaram com um espetáculo. Este, que muitas das vezes é usado como ponto central das práticas artísticas, foi, em vez disso, o resumo das condicionantes grupais e decisões conjuntas (do grupo e artistas responsáveis) sobre as linhas práticas e poéticas de cada processo. Desta forma, poderemos dizer que estes espetáculos afunilaram as explorações artísticas e discussões do grupo na construção de um objeto artístico comunicável com a comunidade circundante.

Não podemos considerar que os pontos de viragem nas linhas práticas e poéticas assentaram nos desígnios estabelecidos na construção de espetáculos uma vez que, como vimos, estes foram os efeitos (e não a causa) dos mesmos. Contudo, por se mostrarem como um resumo artístico às alterações grupais e focos de discussão

desenvolvidos no projeto, é possível observar os diferentes rumos do projeto através das linhas poéticas e práticas impressas na criação dos espetáculos.

2.1 O que é invisível (ano 1)

Importa dizer que estamos numa sala negra enorme, com uma bancada plantada no meio, com o teto repleto de cabos e projetores pendurados, se os nossos passos cautelosos seguem como se trilhássemos um caminho por um jardim imaculado?

Acham que estou a sonhar? (...) Os sonhos são produções de terra batida trilhados pelo desejo.

(Excerto do texto do espetáculo)

O primeiro ponto, aquilo que tomaríamos por “tese”, foi então marcado pela criação d’*O que é invisível*, um espetáculo que, ao mostrar uma nova visão sobre as materialidades da Oficina Municipal do Teatro (espaço de encontros semanais dentro do projeto), discutia a forma como as nossas rotinas não nos permitem ver aquilo que é invisível num mundo pautado pela produtividade e agitação desmesuradas.

Esta encenação resumia os primeiros passos de um grupo de participantes que se encontrava pela primeira vez a fazer teatro, mais precisamente, um grupo de pessoas cuja condição (de pessoas cegas ou com baixa visão) os fazia estar à margem da demanda produtiva da sociedade. Esse lugar de margem, tomado inicialmente por um lugar de condescendência foi-se progressivamente tornando num lugar produtivo de novas formas de ver aquilo que nos rodeia. Tal resultou num processo irónico que abordou a condição dos participantes na potencialidade de ver num tempo, ritmo e detalhe que não são permitidos no mundo normovisual.

2.2 O Senhor Biedermann e os Incendiários (ano 2)

Havia-se então formado um grupo numa linguagem e espaço de expressão próprios. Contudo surgira também uma crítica:

a possibilidade do lugar recém-criado poder estar desconectado de outras realidades, perdendo assim a possibilidade de comunicação com o exterior e a potencialidade de com este gerar novas discussões.

Esta crítica, que a maioria dos participantes, artistas responsáveis e equipas afetas ao projeto subscreviam, tinha implícita a necessidade de convocar pessoas normovisuais para o lugar que se havia recentemente estabelecido e, com isso, desenvolver um processo artístico dentro dos padrões convencionais de um espetáculo teatral.

Com isto começara um processo de capacitação e empoderamento onde os participantes representantes de uma minoria social eram os agentes de inclusão dos seus pares que compunham uma maioria na sociedade.

A partir desta nova dinâmica do grupo edificara-se uma procura pelo correspondente poético do que estava a ser observado na prática: o comprometimento de uma maioria com problemas normalmente anexados às minorias. Tal fez-nos adotar a visão de que “a maioria dos problemas, quando devidamente vistos, dizem respeito a todos, e não somente àqueles que se encontram mais próximos”.

Como referente a este apelo pelo sentido de coletivo encontrou-se o texto *O Senhor Biedermann e os Incendiários*, escrito por Max Frisch como um alerta para a ruína dos valores democráticos na sociedade. Pela via da encenação deste texto em moldes convencionais, iniciara-se um processo de capacitação artística rumo à “normalidade”. Sob as palavras de Isabel Craveiro (coordenação do projeto):

Trabalha-se para que este grupo de participantes seja igual a qualquer outro grupo, trabalha-se a normalidade, a maior possível, focando o trabalho no potencial que o texto e a sua discussão encerra.

2.3 “O lugar individual transformou-se numa vizinhança” (ano 3)

Como dito no início desta secção, no terceiro ano do projeto, rumámos para um processo de síntese que juntou as duas linhas poéticas e práticas desenvolvidas anteriormente.

Se no primeiro ano o objetivo de criação de um lugar de expressão próprio havia sido criticado pelas possibilidades de exclusão, o rumo normalizador dado ao segundo ano gerara outra crítica, fazendo o processo rumar para uma harmonia entre os vetores anteriores.

No final do segundo ano, compreendeu-se como o estabelecimento de um rumo radical para a “normalidade” poderia invisibilizar os participantes e replicar estruturas de funcionamento social que originalmente se desejou questionar. Pelas palavras de José Mário Branco, poderíamos dizer que a normalidade seria algo que “diz respeito a todos no geral, mas a ninguém no particular”. Ou seja, que na pretensão de falar por todos acabamos por não falar de nós mesmos.

Assim, no momento presente do projeto regula-se o valor do coletivo e volta-se a valorizar a individualidade de cada participante na equação do processo. Tal é feito ao criar um lugar onde várias vozes dissonantes convivem em harmonia – um condomínio.

É no condomínio que onde estão os lugares mais íntimos de cada um. Seja no escritório, no quarto ou numa garagem, cada um encontra um lugar na sua casa onde poderá ser em maior liberdade. Porém num condomínio, todas as casas estão ligadas a uma parte comum, de tal forma que um sonho, uma criação espontânea ou um rompimento de felicidade são inevitavelmente partilhados com a vizinhança.

Partindo deste princípio estabelecem-se as primeiras linhas dramáticas para este novo processo. Pretende-se agora desenvolver uma criação que parta da realidade específica

de cada participante para a criação de histórias ficcionais passadas num condomínio possível de ser encontrado em qualquer cidade portuguesa.

Assim, apresentando cada um vivendo num condomínio imaginário em toda a sua individualidade e diferença, poderemos inspirar a que, no bairro e país em que estamos não ignoremos ou calemos as vozes que nos soam diferentes.



Ativação

Nos exercícios de ativação, em círculo ou pelo espaço, deve procurar-se que os participantes percebam, qual a sua localização e para isso faz-se uma breve contextualização espacial. Remove-se do espaço de trabalho todos os obstáculos que possam dificultar a livre circulação ou, caso não seja possível, tenta-se minimizar as consequências do embate, recorrendo a colchões ou outro tipo de materiais anti-impacto.

Se os exercícios decorrem no formato de círculo, os participantes devem ficar a saber quem se encontra à sua esquerda, à sua direita e no extremo oposto do círculo. Assim, pede-se que um por um diga o seu nome e o nome das pessoas que se encontram nas localizações citadas anteriormente. Se decorrem em outros formatos, pode-se recorrer a várias estratégias para uma melhor orientação. Uma das estratégias mais usadas nos exercícios de “caminhada no espaço”, é afastar os participantes uns dos outros, pedir que digam o seu nome em voz alta, para que os restantes o localizem, e solicitar que recorram à bengala para evitar colisões e não perder o foco.

Cada grupo terá as suas características e as suas estratégias de orientação, os procedimentos que se adotam no trabalho com um grupo, podem não servir o seguinte. O importante é estar atento, criar soluções e conhecer bem o grupo, para que todos consigam realizar as propostas de forma autónoma e segura.

Exercícios em círculo

Apresentação com novelo

Preparação

Grupo completo em círculo.
Novelo de linha.

Objetivos

Conhecer o grupo.
Promover a interação entre os participantes.

Descrição

O exercício começa com um novelo que irá passar de mão em mão. Quando o participante tiver o novelo em seu poder, deverá dizer o seu nome, a sua idade e uma característica (física ou psicológica) acerca de si, passando em seguida, o novelo ao participante do lado.

Nome e emoção

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Conhecer o grupo.
Promover a interação entre os participantes.
Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático.

Descrição

Os participantes organizam-se em círculo e em pé.
Um de cada vez, os participantes dizem o seu nome de modo diferente da pessoa anterior (a chorar, bocejando, a gritar...). As outras pessoas do grupo repetem o nome.

Nome, emoção e motivo

Preparação.

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Conhecer o grupo.
Promover a interação entre os participantes.
Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático.

Descrição

Os participantes terão que escolher um gesto para cumprimentar (abraço, aperto de mão, etc.) a pessoa ao seu lado direito, usando a forma como disseram o seu nome no exercício anterior, justificando ao outro o motivo do seu estado. (exemplo: Abraço + a chorar – Olá eu sou o José e não posso ver filmes românticos).

Nome e letra

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Conhecer o grupo.
Promover a interação entre os participantes.
Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático.

Descrição

Os participantes estão em roda, sentados. Cada um diz: “O meu nome é... e sou..., gosto de...” diz o nome próprio e uma palavra que comece pela mesma letra que o nome e que represente uma característica, uma atividade ou um objeto de que goste.

Nome e letra #2 – cadeira vazia

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Conhecer o grupo.
Promover a interação entre os participantes.
Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático.

Descrição

Na sequência do exercício anterior, coloca-se uma cadeira a mais na roda que permanecerá vazia. A pessoa sentada perto dessa cadeira diz: “A cadeira à minha direita/esquerda, está livre. Gostaria que fosse ocupada pela pessoa que gosta de...”

E tu, como te chamas?

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Conhecer o grupo.
Promover a interação entre os participantes.
Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático.

Descrição

Com os participantes dispostos em círculo, cada um deverá apresentar-se ao participante seguinte com a presente frase: “Olá, o meu nome é X”. Em seguida deverá dizer o nome de todos os participantes que já se apresentaram terminando com a pergunta “e tu como te chamas?”.
Nota: A última pessoa deverá dizer o nome de todos os participantes.

Toque e nome

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a atenção e concentração.

Descrição

Um participante diz o nome de outro participante, esse participante terá que tocar nas costas do participante ao seu lado. A pessoa que foi tocada, deverá dizer um nome e assim sucessivamente.

Toque e nome #2

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a atenção e concentração.

Descrição

O jogo segue as mesmas regras do *Toque e nome*, com as seguintes variações: A forma como será dito o nome da pessoa a quem o primeiro participante passa o jogo deverá ditar a forma como o participante que foi chamado toca na pessoa ao lado. A pessoa que foi tocada deverá enunciar o nome de outro participante de uma forma diferente das que já foram ditas. Por exemplo: Joaquim diz o nome “Raaaaaaaauuuuul” (de forma lenta); Raul toca em Fernando lentamente. Fernando grita “António” de forma rápida e este deverá tocar abruptamente em alguém ao seu lado.

Toque e nome #3 – campainha

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a atenção e concentração.

Descrição

O jogo segue as mesmas regras do *toque e nome*, com as seguintes variações: Um participante diz o nome de outro

participante, esse participante terá que tocar nas costas do participante ao seu lado, imitando o som de uma campainha. A pessoa que foi tocada, deverá dizer um nome como se falasse num intercomunicador de um prédio e assim sucessivamente. O exercício repete-se em várias velocidades (lento, normal, rápido).

Toque e nome #4 – coro

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a atenção e concentração.

Trabalhar a escuta ativa.

Desenvolver comunicação em coro.

Descrição

O jogo segue as mesmas regras do *Toque e nome*, com a seguinte dinâmica: Mantendo as regras do jogo original, com a exceção da participação do coro, que deverá repetir o nome dito pelo participante que está a jogar. Este deverá procurar diferentes inflexões para cada nome que disser, o coro deverá imitar esta inflexão.

Toque e nome #5 – coro com situação

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a atenção e concentração.

Trabalhar a escuta ativa.

Desenvolver comunicação em coro.

Descrição

Cada elemento do grupo chama outro pelo nome na inflexão desejada. A pessoa chamada deverá tocar na pessoa ao seu lado contextualizando o seu toque numa ação que está a fazer. Após isto o coro deverá reagir sonoramente à situação apresentada.

Por exemplo: “Verónica!”. Verónica diz: “estou a ver se mato a aranha venenosa que está no ombro da Ana” (enquanto toca no ombro dela lentamente). Coro diz: “shhhhh!!”.

Ana grita muito rápido “Raúl!”. Raul diz: “afasta-te, olha que o piano vai cair” (enquanto empurra alguém ao seu lado, tocando-lhe no ombro). O coro diz: “ahhhh!”.

Quem está à minha frente

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivo

Explorar o espaço circundante.

Melhorar a orientação espacial.

Descrição

Com uma corda forma-se um pequeno círculo no centro da sala, um participante à vez vai para dentro desse círculo. Os restantes, dispostos numa fila atrás dele, deverão caminhar até ao círculo (um por vez) e parar assim que tocam com os pés na corda evitando ao máximo fazer barulho. O participante ao centro terá que tocar naquele que veio ter consigo num só movimento. Caso consiga, deverá adivinhar o nome de quem está fora do círculo. Caso não consiga, o participante que está fora do círculo poderá fazer o mesmo, deixando depois, a pessoa que está no centro, adivinhar quem é. (Para realização deste jogo, uma coluna de som, a reproduzir em volume baixo, terá que estar aos pés do participante ao centro).

Jogo (adaptado) do zip-zap-boing

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a disponibilidade física para os exercícios subsequentes.

estimular predisposição mental necessária

ao trabalho em coletivo.

Incentivar o mapeamento mental do espaço e localização dos participantes.

Descrição

Os participantes deverão estar de pé, formando um círculo entre todos, para o início deste jogo.

“Zip-Zap”, foca-se na transmissão de energia pelo grupo através de estímulos sonoros e visuais.

“Zip” – transmissão de energia para o participante ao lado com recurso a uma palma.

“Zap” – transmissão de energia para qualquer participante através da verbalização de um nome (excetuando os que estejam imediatamente ao lado).

“Boing” – rebate de energia e transmissão da mesma em sentido contrário. Quando é emitido o som “Boing”, os participantes podem levantar os braços em direção ao teto e saltar ao mesmo tempo.

A dinâmica prolonga-se até o orientador achar necessário e/ou quando todos tiverem participado sem errar.

Transmissão de energia

Preparação

Grupo completo em círculo.

Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivos

Ativar a disponibilidade física para a sessão.

Descrição

Os participantes organizam-se em círculo. Ao som de uma música um participante inicia movimentos corporais, começando por uma parte do corpo definida por si e que verbaliza para o grupo tomar conhecimento (exemplo: braço esquerdo) este movimento alastra-se para o todo o corpo. Quando sentir que é a vez de passar a energia ao participante do seu lado direito, toca-lhe numa parte do corpo que escolheu, verbalizando a parte do

corpo em que tocou o colega.

O sinal

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a disponibilidade física e mental, para a sessão.

Descrição

Com os participantes dispostos em círculo de mãos dadas, passar-se-á um sinal através do apertar das mãos. Numa segunda volta pede-se que o sinal dado passe a ser dado por todo o corpo culminando no apertar de mãos.

Tim tem tum

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.

Descrição

Primeiro momento: Sentido horário. O primeiro diz “Tim”, o segundo “Tem” e o terceiro “Tum”. Esse diz o nome de outra pessoa na roda que reinicia respeitando a sequência e o sentido horário. Segundo momento: Se quem diz “Tum”, chamar o nome de quem lhe disse “tem” o sentido da roda inverte (sentido anti-horário) até que outra pessoa inverta novamente.

Samurai à solta

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.

Aquecer o aparelho vocal.

Descrição

Em círculo, cada participante cria uma “espada” Samurai juntando as mãos, palma com palma. Erguendo a sua “espada” acima da cabeça, o primeiro participante solta um grito ninja clássico, diz o nome de quem irá atacar, e traz suas mãos para baixo, “esfaqueando” à sua frente outro participante no círculo. O participante em frente, para se defender, deverá erguer a sua espada e emitir um som de esforço. Após isto, os participantes imediatamente ao seu lado, aproveitando a distração do primeiro, usam as suas “espadas” para provocar-lhe um golpe no abdómen, soltando um grito.

Assim que o golpe no abdómen for realizado, o recetor baixará a sua espada e soltará um grito enquanto passa o golpe para outro jogador. Os jogadores à sua esquerda irão atacar o abdómen do jogador enquanto gritam (tal como o primeiro Samurai). O jogo repete-se na mesma sequência por todo o círculo. Após a exposição das regras, dever-se-á definir um som distinto para cada tipo de golpe.

Samurai à solta #2 – estás nu!

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Aquecer o aparelho vocal.

Descrição

Esta jogo segue as mesmas regras do *Samurai à solta*, com as seguintes diferenças:

- Sempre que alguém dá o primeiro golpe deverá dizer o nome seguido de “está todo nu”.
- O gesto de quem dá o primeiro golpe deverá ser substituído por um apontar

- de dedo.
- O recetor do golpe deverá cobrir-se quando recebe o golpe seguido de um grito.
- Os participantes que desferem o golpe devem repetir o insulto em falsete e substituir o golpe por um apontar de dedo.
- Quem desfere o golpe, depois de ser acusado, deverá fazê-lo enquanto se tapa.

O sinal

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.

Descrição

Com os participantes dispostos em círculo de mãos dadas, passar-se-á um sinal através do apertar das mãos. Numa segunda volta pede-se que o sinal dado passe a ser dado por todo o corpo culminando no apertar de mãos.

Todos ao mesmo tempo

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a concentração e disponibilidade física para a sessão.
Exercitar o trabalho corporal como impulso criativo.

Descrição

Em círculo, pede-se que todos os participantes deem um passo em frente ao mesmo tempo sem poderem comunicar verbalmente. No caso do passo não ser sincronizado nas primeiras tentativas, pede-se que o façam de mãos dadas. Em seguida, pedir-se-á que recorram à escuta da respiração coletiva para dar o passo em unísono.

Roda máxima roda mínima

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a concentração e disponibilidade física para a sessão.
Melhorar a orientação espacial.

Descrição

Em círculo, os participantes distanciam-se com as mãos o mais agarradas possível até que os dedos apenas se toquem, enquanto os corpos fazem um esforço contrário para se separarem. Depois de algum tempo os participantes fazem o contrário e tentam ocupar o menor espaço possível juntando-se todos ao centro. O exercício será combinado com um exercício de voz no qual os participantes emitem sons que exprimem os seus desejos de se tocarem enquanto se separam e de se separarem enquanto se tocam.

Seguir o líder

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Ativar a imaginação.
Melhorar a resposta física a uma informação.

Descrição

Um dos participantes destaca-se do grupo. Este dará instruções de movimento que os colegas terão que reproduzir. Exemplo:
Eu mando abanar os braços no ar.
Eu mando abraçar pessoas imaginárias.
Eu mando comer uma maçã gigante invisível, etc.

O que levo na mala de acordo com o alfabeto

Preparação

Grupo completo em círculo
Mala de viagem.
Aparelho sonoro (coluna de som/aparelhagem, etc.).

Objetivos

Trabalhar a atenção concentração através do raciocínio lógico
Estimular a predisposição mental necessária ao trabalho individual e coletivo

Descrição

Os participantes formam o círculo. É questionado ao grupo se todos estão familiarizados com o alfabeto de A a Z. É disponibilizada uma mala que ao som de uma música deverá circular. Antes de colocar a música o orientador diz uma letra do alfabeto. A mala circula pelas mãos dos participantes ao som da música e quando o orientador para a música, a pessoa que ficou com a mala em sua posse, deverá dizer algo que pode guardar na mala começado pela letra que foi dita no início. O jogo retoma quando for dita uma nova letra e a música volta a tocar.

Variação

Alguém é selecionado para dizer o alfabeto em voz alta, enquanto a mala circula e a música toca. Quando a música parar, para também o alfabeto e a pessoa que ficou com a mala na mão, deverá dizer algo que possa ser guardado na mala começado pela letra em que o alfabeto parou.

Chapéus há muitos

Preparação

Grupo completo em círculo.
Chapéu.
Aparelho sonoro (coluna de som/aparelhagem, etc.).

Objetivos

Trabalhar a atenção concentração através

do raciocínio lógico.
Estimular a predisposição mental necessária ao trabalho individual e coletivo.

Descrição

O grupo dispõe-se em círculo, é posto a circular de mão em mão um chapéu que deve ser observado/tateado em relação ao seu tamanho, peso, textura e forma. O primeiro participante diz uma frase que deverá começar com a afirmação “chapéus, há muitos!”, o segundo participante acrescenta outra frase e assim por diante. Todas as frases devem rimar. Na segunda ronda o orientador pode dizer o nome dos participantes aleatoriamente, dificultando um pouco o desafio. Exemplo: “Chapéus, há muitos, mas este cheira mal...”, “Vou lavá-lo com sabão e arejá-lo no estendal”.

Lembrar a palavra

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Estimular a memória e o pensamento lógico.

Descrição

Os participantes dispõem-se em círculo. Um dos participantes inicia a dinâmica dizendo uma palavra sobre um tema selecionado pelo orientador, o participante seguinte diz a palavra do anterior e acrescenta uma nova e assim sucessivamente até serem completadas duas voltas completas ao círculo.

Completar a história

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivo

Estimular a imaginação.
Trabalhar a atenção/concentração.

Descrição

Em círculo, um dos participantes inicia o relato de uma história imaginada por si. Quando o orientador bater uma palma, o participante do lado direito do que iniciou deve continuar a história. O mesmo acontecerá com todos os participantes, que ao som da palma devem continuar a história. A dinâmica termina ao sinal do orientador.

Telefone estragado

Preparação

Grupo completo em círculo ou em linha.

Objetivo

Trabalhar a atenção/concentração.
Desenvolver a comunicação verbal.

Descrição

Sentados em linha ou em círculo, os participantes deverão transmitir uma mensagem verbal, em segredo, do participante disposto mais à direita para o sentado mais à esquerda (e de seguida vice-versa). A mensagem deverá ser criada pelo primeiro participante (mais à direita) e passada secretamente ao seu colega à esquerda. Esta ação segue em diante até chegar ao último participante que revelará como a mensagem chegou até si e a confrontará com a inicial, ainda não revelada.

Intercomunicador estragado

Preparação

Grupo completo em círculo ou em linha.

Objetivo

Trabalhar a atenção/concentração.
Desenvolver a comunicação verbal.

Descrição

Similarmente ao jogo *telefone estragado*, com os participantes dispostos em círculo, um boato sobre alguém do prédio, deverá ser passado em segredo entre o

grupo sem que esta possa ser repetida ao mesmo interlocutor. Assim que a mensagem chega ao último participante, esta deve ser dita alto para todos os participantes e comparada com a mensagem dita pelo primeiro participante.

Frase que aumenta

Preparação

Grupo completo em círculo ou em linha.

Objetivo

Trabalhar a atenção/concentração.
Desenvolver a comunicação verbal.
Exercitar a velocidade de pensamento.

Descrição

O grupo é dividido em quatro pares, um par de cada vez ira fazer o exercício. A primeira e a última palavra não podem mudar. Exemplo: “Tu és muito séria”. “Tu, desde ontem, és muito séria”. “Tu, desde ontem, depois de negares o que eu pedi, és muito séria”. “Tu, desde ontem, depois de negares o que eu pedi, e eu pedi com tanta delicadeza, és muito séria”. “Tu, desde ontem, depois de negares o que eu pedi, e eu pedi com tanta delicadeza e a sorrir, és muito séria”. Prossegue até se construir a maior frase possível.

Eco

Preparação

Grupo completo em linha (ombro com ombro) ou em círculo.

Objetivo

Trabalhar a atenção/concentração
Desenvolver a comunicação verbal

Descrição

O grupo forma uma linha. A pessoa que está numa das extremidades da linha grita uma palavra, os restantes elementos do grupo devem repetir um por um, essa palavra, diminuindo o volume

vocal. Pretende-se que este vocalizo simule o efeito de eco.

Canção espontânea

Preparação

Grupo completo em linha (ombro com ombro) ou em círculo.

Objetivo

Trabalhar a atenção/concentração
Desenvolver a comunicação verbal.

Descrição

Os participantes deverão cantar um excerto de uma música popular (ex.: “Oliveira da serra”). Em seguida e individualmente, é solicitado que cantem o mesmo excerto, mas em diferentes volumes e estados emocionais.

Sílabas cantadas

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivo

Trabalhar a atenção/concentração
Desenvolver a comunicação verbal.

Descrição

Os participantes sentam-se em círculo. Um deles sai da sala (recorrendo à bengala ou ao apoio de alguém para o orientar), enquanto os outros escolhem uma palavra. Tomemos como exemplo a palavra “carrossel”. As sílabas da palavra são distribuídas pelos participantes do círculo: “ca”, fica com o primeiro grupo de participantes, “rro” com o segundo e “ssel”, com o terceiro. O grupo escolhe então uma melodia familiar (por exemplo: “Parabéns a você”). Os participantes cantam continuamente a melodia utilizando apenas a sílaba atribuída ao seu grupo. O participante que saiu da sala volta para o grupo e caminha pelo círculo tentando compor e adivinhar a palavra.

Adivinhar a música

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivo

Trabalhar a atenção/concentração
Desenvolver a comunicação verbal.

Descrição

Cada participante terá que cantar uma música para os restantes adivinharem. Cada canção não poderá ser cantada mais que 30 segundos e após isto cada participante responderá com o seu palpite. A canção não poderá ser cantada na sua letra original nem murmurada qualquer forma monossilábica (blá, blá, blá ou trás, trás...), O cantor deverá escolher a sua própria língua (idioma inventado) e cantar a sua música neste idioma.

Ritmo

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivo

Trabalhar a atenção/concentração.
Desenvolver a noção rítmica.

Descrição

Todos os participantes iniciam juntos o ritmo com a voz, mãos e pernas. Após alguns minutos mudam lentamente até que um ritmo novo se impõe e assim sucessivamente durante vários minutos. Em seguida é solicitado a um participante que faça um ritmo isoladamente até que todos se unifiquem num único ritmo. Após isto todos os participantes começam a um sinal dado a fazer um ritmo próprio e também um movimento que acompanhe esse ritmo. Depois de alguns minutos tentam aproximar-se uns dos outros segundo as afinidades rítmicas. No final tentar-se-á criar apenas um grupo com um ritmo homogeneizado.

Resumo:

- Um propõe e todos repetem;
- Um de cada vez propõe e o coro repete;
- Todos fazem o seu ritmo e encontram-se por naipes.

Exercícios pelo espaço

O chão que piso

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala.
Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Explorar o espaço circundante.
Melhorar a orientação espacial.

Descrição

Inicialmente, os participantes caminham livremente, explorando o espaço (poderão recorrer à bengala ou a outro apoio à orientação para circular com autonomia.) De seguida deverão caminhar a diferentes ritmos e posturas corporais propostos pelo dinamizador.
Por fim, o dinamizador deverá introduzir diferentes circunstâncias em que os participantes devem caminhar, exemplo:
- sobre gelo;
- sobre brasas;
- contra o vento;
- num rio com água até aos joelhos/ cintura/peito.
Nota: o exercício deverá ser acompanhado de música que irá alternando de acordo com as circunstâncias que vão sendo dadas.

Variação

Reinicia-se o exercício anterior, porém, desta vez, será cada participante a apresentar uma circunstância diferente para a caminhada. Cada circunstância dada deverá acumular com a anterior devendo ser progressivamente mais catastrófica.

Contar e caminhar (variante de música e movimento)

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala.
Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Explorar o espaço circundante.
Melhorar a orientação espacial.

Descrição

Os participantes deverão caminhar livremente pelo espaço (recorrendo à bengala, se necessário) ao ritmo da música selecionada. Assim que a música é interrompida, os participantes interrompem também o seu caminhar. Nesse momento, sem ordem definida, deverão contar de 1 ao número definido pelo orientador, sendo que cada número deve ser dito alternadamente por cada elemento grupo. Sempre que dois ou mais participantes disserem um número ao mesmo tempo, a música deverá reiniciar assim como a caminhada livre pelo espaço ao som da música.

Caminhada com notas musicais (variante de contar e caminhar)

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala.
Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivo

Ativar fisicamente.
Estimular a escuta ativa e coordenação entre o grupo.
Explorar o espaço circundante.
Melhorar a orientação espacial.

Descrição

Os participantes deverão caminhar livremente pelo espaço (recorrendo à bengala, se necessário) ao ritmo da música selecionada. Assim que a música é interrompida, os participantes interrompem também o seu caminhar. Nesse momento, sem ordem definida, deverão dizer as notas musicais (de dó a sol) sendo que cada nota deve ser dita alternadamente por cada elemento grupo. Sempre que dois ou mais participantes disserem uma nota ao mesmo tempo, a música deverá reiniciar assim como a caminhada livre pelo espaço ao som da música.

Caminhada com musica interrompida por rádio

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala. Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Explorar o espaço circundante
Melhorar a orientação espacial.

Descrição

Os participantes deverão caminhar livremente pelo espaço (recorrendo à bengala, se necessário) ao ritmo e velocidade da música selecionada. Assim que a música é interrompida por um som de rádio a ser sintonizado, os participantes interrompem também o seu caminhar e reagem ao fisicamente ao som de acordo com a indicação do orientador.

Caminhada – chão que muda e paredes que oprimem

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala.

Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Estimular a rapidez de pensamento e de reação.
Explorar o espaço circundante.
Melhorar a orientação espacial.

Descrição

Os participantes deverão caminhar livremente pelo espaço (recorrendo à bengala se necessário), com as seguintes condições que vão sendo alternadas:
– O chão passa a ser escorregadio/quente/frio/acidentado;
– O teto de por onde andam desceu ao nível do vosso nariz/ombros/umbigo/cintura/joelhos;
– O caminho que agora fazem é agora emparedado por muros que cada vez se tornam mais se aproximam.

Caminhada com imaginação – caminhar/transportar/agir

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala. Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivo

Ativar fisicamente.
Exercitar a imaginação.
Estimular a rapidez de pensamento e de reação.
Explorar o espaço circundante.
Melhorar a orientação espacial.

Descrição

Os participantes deverão caminhar livremente pelo espaço ao som de música enquanto são dadas as seguintes indicações (que vão sendo alternadas):
Caminhar: o chão passa a ser relva fofa/gelo/esponja/acidentado, etc.

Transportar: um bebé/um saco de cimento/um prato de sopa quente/um garrafão de 10l, etc.
Agir: atender o telefone/estrelar um ovo/cantar uma canção com convicção/escrever uma carta/mostrar as divisões de uma casa, etc.

Um dia normal

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala. Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivo

Ativar fisicamente.
Exercitar a imaginação.
Estimular a rapidez de pensamento e de reação.

Descrição

Os participantes, estando de pé dispersos pelo espaço, deverão simular um percurso (sem sair do sítio) guiado por duas músicas (lenta e rápida) e uma narrativa que os leve a alternar rapidamente de ritmo.
Exemplo:
Música – (edvard grieg – peer gynt suite no. 1, Op. 46: I. Morning mood / plastic bertrand – ça plane pour moi)
*“Quando saí de casa o tempo estava fantástico;
Olhei para o relógio e vi que estava atrasado para o trabalho;
Lembrei-me que era feriado;
Mas tinha que ir almoçar a casa da sogra;
Faltava ainda umas horas;
Mas tinha que cozinhar o bolo...”*
A dinâmica termina quando o orientador decidir.

O muro que cresce

Preparação

Grupo completo em linha.

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Despertar os sentidos do tato e audição.

Descrição

Os participantes devem estar dispostos em fila, voltados para uma linha imaginária. Inicialmente esta linha deverá representar apenas uma linha que facilmente é atravessável, contudo, à medida que vão sendo dadas novas instruções, a linha, progressivamente transforma-se num muro cada vez mais alto e difícil de atravessar.

Atravessar o rio

Preparação

Grupo completo em linha com as mãos dadas.
Cordel/corda comprida.
Fita cola larga.

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Despertar os sentidos do tato e audição.

Descrição

Os participantes deverão estar de mãos dadas, dispostos em linha, defronte a um cordel esticado no chão e preso nas extremidades. O objetivo do jogo será conseguido assim que todo o grupo, num passo dado ao mesmo tempo, atravesse o cordel.
Deverão ser feitas várias tentativas até que o grupo consiga atravessar, o “rio” traçado no chão, em unísono. Para tal, deverão ativar a audição e o tato para perceber o momento de vontade coletiva em atravessar.
No final, os participantes deverão sentar-se numa fila de cadeiras que acompanha a linha traçada no chão.

Transpor as linhas

Preparação

Grupo completo em linha com as mãos dadas.
Cordel/corda comprida.
Fita cola larga.

Objetivo

Conhecer o grupo.
Promover interação entre os participantes.

Descrição

É estendida uma corda no chão, criando duas margens. Os orientadores dividem-se pelas duas margens e os participantes ficam apenas numa das margens. Os orientadores lançam desafios/questões aos participantes que terão que se posicionar nas margens de acordo com a sua resposta em relação à questão. Exemplo: “Atravessa a linha para o meu lado, quem já usou hoje a imaginação”; “Atravessa a linha para o meu lado, quem já namorou às escondidas”, etc. Sempre que os participantes cruzarem os orientadores relatam para todos, quem cruzou a linha e quem se manteve no mesmo local.

Eco

Preparação

Grupo completo em linha, lado a lado.

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Desenvolver a comunicação verbal.
Trabalhar a escuta ativa.

Descrição

O grupo forma uma linha. A pessoa que está numa das extremidades da linha grita uma palavra, os restantes elementos do grupo devem repetir um por um a palavra, diminuindo o volume vocal. Pretende-se que este vocalizo simule o efeito de eco.

O coro monstruoso

Preparação

Grupo completo em aglomerado.

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Explorar o conceito de coro.
Trabalhar a escuta ativa.

Descrição

Pede-se aos participantes que se juntem em determinado espaço da sala e que, a partir daí, se considerem todos um monstro com apenas um corpo e várias cabeças, devendo responder às perguntas que lhe são feitas pelo orientador, numa voz uniforme composta por todos os participantes. As perguntas deverão ser relativas às informações básicas do “monstro”, tais como: “qual o teu nome”, “email”, “número de telefone” e “hobbie favorito”.

Às ordens do rei

Preparação

Grupo completo.

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Trabalhar a imaginação e criatividade.
Estimular a velocidade de pensamento.

Descrição

É nomeado um participante como “Rei”, que deverá ser substituído várias vezes. Respetivamente, cada Rei elegerá três súbditos que o deverão agradar ao executar os seus pedidos para o entreterem. Cada súbdito deverá fazer o seu melhor para animar o Rei que lhes pede cada vez mais empenho no que realizam. Após isto, sendo o Rei inconsolável deverá ordenar que o seu súbdito seja condenado à morte. Neste momento o participante “súbdito”

deverá simular a sua morte da forma mais volumosa e histriónica possível.

O líder popular

Preparação

Grupo completo.

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Trabalhar a imaginação e criatividade.
Estimular a velocidade de pensamento.

Descrição

Um participante por vez, coloca-se de frente para o restante grupo e apresenta uma solução política num cenário perfeito em que todos os recursos (económicos, tecnológicos e sociais) estão ao seu dispor. Ao fim de cada apresentação o grupo de participantes deverá expressar o seu contentamento por aplausos, assobios e frases de ordem. Destacar-se-á a solução provocar maior agitação no grupo.

Números com ações

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala.

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Trabalhar a escuta ativa.

Descrição

Os participantes estão espalhados pelo espaço em pé. O orientador dá seis números que estão associados a ações.
1 – Cantar; 2 – andar em câmara lenta; 3 – congelar; 4 – cantar; 5 – imitar um animal; 6 – ouvir um barulho (pode ser do exterior). Depois de duas passagens, o orientador pode pedir os números alternados.

Números com ações #2 – espaço que habita

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala.

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Trabalhar a escuta ativa.

Descrição

Continuando o exercício anterior e ainda em pé, os participantes terão que acrescentar um espaço às ações. Por exemplo: 2 – andar em câmara lenta *na floresta*; 5 – imitar um animal *na despenha*. Os participantes escolhem os espaços, o orientador escolhe o número que corresponde a uma das ações e aponta todos os espaços e ação associada.

Como sentar na cadeira

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala. Aparelho sonoro (coluna de som/aparelhagem, etc.).

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.
Trabalhar a escuta ativa.

Descrição

Os participantes estão espalhados pela sala, cada um com uma cadeira. O objetivo é não perderem o contato físico com essa cadeira enquanto se ouve uma música. Quando esta para é pedido que se sentem de maneiras diferentes.

Esperar na cadeira

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala. Aparelho sonoro (coluna de som/aparelhagem, etc.).

Objetivo

Ativar a disponibilidade física e mental para a sessão.

Exercitar o trabalho corporal como impulso criativo.

Descrição

É dado a cada um dos participantes um local diferente. Ex: sala de partos, discoteca, banco de jardim, aeroporto, paragem de autocarro, nas finanças... Cada um senta-se de acordo com o espaço que lhe foi atribuído. O exercício não tem palavra, só criar uma imagem de espera, que será relatada aos restantes participantes pelo orientador.

Exploração/ interiorização

Nos exercícios de exploração e interiorização, podem usar-se todas as estratégias referidas na nota introdutória do capítulo ativação.

Ao usar objetos que passam de mão em mão, deve anunciar-se essa passagem e entrega em segurança, garantido que o participante-recetor, conseguiu receber o objeto.

Se a proposta requer o uso de adereços/objetos ou construção de cenários a partir dos mesmos, é importante que todos tenham oportunidade de reconhecer estes elementos através dos restantes sentidos, tato, olfato e audição.

Em exercícios que requerem fisicalidade ou movimento, é facilitador que o participante faça a verbalização do movimento, explicando o que criou. Esta verbalização pode acontecer antes, durante ou após o exercício. Pode também caber, um momento de narração da cena, realizado por alguém exterior à mesma.



Interação sensorial com o objeto

Preparação

Grupo em círculo.

Caixa de cartão (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Explorar sensorialmente o objeto “indutor” (textura, peso, temperatura, cheiro).

Descrição

Em círculo, todos participantes deverão fazer passar de mão em mão, uma caixa de cartão. A cada volta, deverão interagir com o objeto de forma diferente. Estas formas de interagir serão regidas pela atenção à textura, peso, temperatura e cheiro. No final, pergunta-se a cada participante, quais as sensações que experienciou e se estas os remetem para um lugar, situação ou ação.

Interação ficcional com o objeto

Preparação

Grupo em círculo.

Caixa de cartão (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Explorar sensorialmente o objeto “indutor” (textura, peso, temperatura, cheiro). Estimular a imaginação e capacidade mimética no contexto físico e material.

Descrição

Em semelhança ao exercício “interação sensorial”, os participantes ainda dispostos em círculo, deverão fazer chegar a caixa de cartão ao colega do lado. Esta passagem deverá ser feita de acordo com as indicações do orientador, pois serão atribuídas diferentes características à caixa, que não correspondem ao objeto físico (peso, temperatura, textura, forma).

Interação ficcional com o objeto #2

Preparação

Grupo em círculo.

Caixa de cartão (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Estimular a imaginação e a linguagem corporal. Aumentar a consciência em relação ao objeto.

Descrição

Os participantes dispõem-se em círculo e o objeto/caixa é colocado no centro. O orientador sugere que o objeto/caixa se transformou em outro (ex.: Poste de eletricidade/janela/carteira/arma, etc.). Os participantes devem permanecer sentados até sentirem o impulso de interagir com o objeto mencionado. Esta interação é individual. No momento que decidem interagir, devem comunicar a sua decisão ao restante grupo, relatando também o que está a fazer, através de palavras ou sons. Quando decide abandonar a interação com o objeto, deve informar o grupo do regresso ao lugar.

“Isto não é uma caixa. O que é isto?”

Preparação

Grupo em círculo.

Caixa de cartão (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Estimular a imaginação e capacidade mimética no contexto físico e material.

Descrição

Os participantes reúnem-se em círculo. É sugerido dar outra finalidade ou significado à caixa (que pode ser tudo menos uma caixa). O exercício inicia, quando um participante passa a caixa para o lado e pergunta ao

colega do lado “O que é isso?”; o colega deverá responder “Isto é... (usando o objeto com a função que imaginou). Quem fez a primeira pergunta afirma “Ah! Isso é...”. O jogo termina quando todos tiverem participado.

Partilha do objeto

Preparação

Grupo completo em círculo.

Caixa de cartão (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Ativar a interação afetiva do participante com memórias pessoais. Trabalhar a relação afetiva entre participantes.

Descrição

Cada participante terá alguns segundos para imaginar um objeto real que tenham especial relação de afetividade. Esse objeto, sob a forma de pantomina, deverá ser colocado dentro da caixa e dado ao participante do lado. Pretende-se dar especial destaque, não só à relação emocional de cada participante com o objeto, como também à interação do participante com o seu par (ao ter que lhe dar um objeto com o qual possui relação afetiva).

Mais e menos

Preparação

Grupo em círculo.

Caixa de cartão (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Reagir fisicamente ao volume e peso do objeto. Trabalhar a concentração e a velocidade de ação/reação. Estimular a imaginação.

Descrição

Os participantes organizam-se em círculo. O orientador fará passar uma caixa de mão em mão e, depois da primeira volta, acrescenta-se uma regra: cada participante deve encher a caixa com o material imaginário que for definido. Exemplo: laranjas (1ª jogada) e água (2ª jogada). Todos os participantes devem comunicar aos outros a quantidade que estão a colocar na caixa (número de laranjas; simular o som da água de acordo com a quantidade). Os participantes devem reagir fisicamente às variações de peso, quando a caixa está mais cheia ou mais vazia.

Quando a caixa tiver completado uma volta ao círculo, passando por todos os participantes, volta a passar no sentido inverso para que cada um a possa esvaziar.

“De quem é esta mala?”

Preparação

Grupo em círculo.

Mala (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Estimular a imaginação e a linguagem corporal. Aumentar a consciência em relação ao objeto.

Descrição

Cada participante, na sua vez, deverá, tendo em atenção o objeto a ele designado, responder às seguintes perguntas: “Como é a mala?” – Verbalizar as informações materiais recolhidas no exercício anterior. “Para que serve esta mala?” – Descrever as possíveis funções daquela mala e as circunstâncias em que poderão ser utilizadas. “A quem poderá pertencer esta mala?” – Descrever uma pessoa imaginária a partir da função da mala.

Quem vai ao baile?

Preparação

Grupo em círculo.
Vários adereços.

Objetivos

Estimular a imaginação e a linguagem corporal.
Aumentar a consciência em relação ao objeto.

Descrição

No centro do círculo (formado pelos participantes) estão vários adereços. Os participantes são informados que os adereços que se encontram no centro serão utilizados por estes num baile. Em seguida, deverão escolher um, levá-lo para o seu lugar no círculo e explorá-lo sensorialmente, tendo em atenção, o peso, textura e cheiro.

Cada participante, na sua vez, deverá, tendo em atenção o adereço a ele designado, responder às seguintes perguntas:

“Como é o adereço?” – Verbalizar as informações materiais recolhidas no exercício anterior.

“A quem poderá pertencer esta adereço” – descrever uma pessoa imaginária a partir da função do adereço.

“Porque uso este adereço no baile?” – Responder a partir da pessoa imaginária criada anteriormente.

“Como me movimento no salão do baile?” – Responder à questão, de forma verbal e depois física, mediante a pessoa imaginária criada.

“Como estabeleço contacto com os outros?” – No final da movimentação, cada participante deverá comunicar com um ou mais participantes. Esta comunicação poderá ser verbal ou física (no último caso deverá descrever).

Completar o outro

Preparação

Grupo em círculo.

Objetivos

Promover a cooperação entre participantes.
Promover a criação de ficções improvisadas em conjunto.

Descrição

Organizados em duplas, os participantes deverão contar uma história que vai sendo sugerida por um elemento e complementada pelo seu par. O elemento que sugere a história deverá relatar uma história frase a frase, enquanto que o seu par, ao fim de cada frase, deverá completá-la com pormenores que possam influenciar as seguintes frases sugeridas. A pessoa que completa a história poderá mudar o rumo da narrativa, torná-la absurda, contradizer o colega, etc.

Quem bate à porta?

Preparação

Grupo em círculo.

Objetivos

Estimular a criação de ficções improvisadas.
Trabalhar a fisicalidade e a comunicação, através da ação.

Descrição

Um dos participantes sai do espaço de jogo e com apoio, dirige-se à porta.

Este deve pensar em quem é, onde está e a que hora do dia.

A forma como bate à porta deve demonstrar aos restantes participantes, as circunstâncias anteriores.

Onde me sento?

Preparação

Grupo completo em círculo.
Cadeiras.

Objetivos

Estimular a imaginação e o relato ficcional.
Promover a cooperação entre participantes.

Descrição

1. Usando as cadeiras da sala, os participantes deverão levantar-se e sentar-se com de acordo com as seguintes sugestões:

– A cadeira passa a ser a de um restaurante;

– A cadeira passa a ser numa sala para uma entrevista de emprego;

– A cadeira passa a ser um banco de jardim em que vão descansar depois de uma corrida.

Enquanto o participante responde dramaticamente às questões, deverão ser feitas as seguintes perguntas:

– Onde está esse assento;

– Como é o assento;

– Quem está em volta;

– Que relação tenho com o que está à minha volta.

2. A partir do exercício anterior, cada participante deverá apresentar um novo sítio onde agora se sinta sem o revelar diretamente. No final os participantes deverão adivinhar o local e a tipologia do assento.

Estrangeirês

Preparação

Grupo em círculo.

Estrangeirês (idioma fictício criado pelo participante).

Objetivos

Estimular a imaginação e o relato ficcional.
Promover a cooperação entre participantes.

Descrição

Os participantes deverão falar sobre um assunto concreto (ex.: Férias de verão/ receita culinária, etc). Um por vez, fará o relato em estrangeirês (idioma fictício criado pelo participante). Enquanto o

participante está a narrar, o colega do lado esquerdo fará tradução simultânea para português.

Gritar e sussurrar

Preparação

Dois a dois.

Objetivos

Estabelecer diálogo a longas distâncias.

Descrição

Divide-se o grupo em pares. Metade dos pares irá gritar e outra metade irá sussurrar. Os pares devem estabelecer *onde, quem e o quê*. O *onde* deve ser um ambiente no qual caiba o sussurrar ou o gritar. Os pares devem dialogar de acordo com a circunstância dada.

Ambientes sonoros

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala.
Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivos

Explorar a potencialidade do som como elemento indutor de situações dramáticas.
Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático.

Descrição

O exercício é composto pelas seguintes fases:

1. À medida que são apresentadas paisagens sonoras (ex.: fábrica, escritório, quinta, discoteca, etc.) os participantes deverão procurar realizar uma ação física condizente com a situação e verbalizar algo como consequência.

2. Novamente, passando pelos vários ambientes sonoros os participantes deverão demonstrar que se estão a divertir naquele espaço, através de uma

ação física e verbalização correspondente verbalização.

3. É pedido o inverso do passo 2. Neste caso os participantes detestam estar naquele espaço.

4. Realiza-se o mesmo que no passo 2, mas agora a ação e respetiva verbalização serão agora dirigidas a outro participante.

5. Realiza-se o inverso do passo anterior. Neste caso o participante odeia estar naquele espaço.

Ambientes sonoros – à procura de um ajudante

Preparação

Dois a dois.

Aparelho sonoro (coluna de som/aparelhagem, etc.).

Objetivos

Explorar a potencialidade do som como elemento indutor de situações dramáticas
Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático.

Descrição

Os participantes são divididos por duplas, sendo a cada uma atribuído um ambiente sonoro. A partir do ambiente sugerido os participantes deverão criar uma situação em que a adora o sítio onde está, necessita de ajuda para algo que quer fazer naquele espaço e pede-a a b, que detesta estar naquele sítio e resiste ao pedido de a. O exercício termina quando b finalmente aceder ao pedido de a.

Sintonizador de cenas

Preparação

Dois a dois.

Aparelho sonoro (coluna de som/aparelhagem, etc.).

Objetivos

Estimular a imaginação.

Trabalhar a rapidez de pensamento e articulação entre pensamento e fala.

Descrição

O espaço de cena é ocupado por dois participantes de cada vez. Ambos representam locutores de rádio.

O primeiro inicia o seu programa, mas quando surge o som de rádio a ser sintonizado, o participante deve congelar a sua cena e quando o som parar, o outro participante deve iniciar a sua locução. Termina quando todos tiverem participado.

Publicidade rimada

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Estimular a imaginação.

Trabalhar a rapidez de pensamento e articulação entre pensamento e fala.

Descrição

Cada participante deverá imaginar um anúncio publicitário composto por duas frases iniciais. O participante que inicia dinâmica verbaliza esse anúncio, mas não o completa, será o participante do seu lado esquerdo que o deverá terminar em rima. A dinâmica termina quando todos tiverem anunciado o seu produto e todos tiverem terminado o anúncio de alguém com rima.

O grande locutor

Preparação

Dois a dois.

Aparelho sonoro (coluna de som/aparelhagem, etc.).

Objetivos

Estimular a imaginação.

Trabalhar a rapidez de pensamento e articulação entre pensamento e fala.

Descrição

O orientador sugere uma música a cada participante (cada música deverá ouvi-la momentos antes de cada participação). De acordo com a música selecionada e a atmosfera que transmite, o/a participante deverá representar um locutor de rádio tendo em atenção o tipo de rádio, o horário do programa, o dia/ano em que se realiza e o tempo que faz.

Variante: realizar um direto jornalístico de acordo com a atmosfera que a música sugere.

Arquitetos do espaço

Preparação

Dois grandes grupos.

Objetivos

Medir a sala de ensaios usando o corpo como unidade de medida.

Estimular a criatividade e a cooperação em grupo.

Trabalhar a interação e a comunicação.

Descrição

Divididos em dois grupos, os participantes terão que cooperar para (com a ajuda dos orientadores), medirem a sala usando a bengala e as diferentes partes do corpo, como unidade de medida.

Decoradores do espaço

Preparação

Dois a dois.

Texto/história/fábula.

Vários objetos que possam ser usados para recriar os cenários do texto escolhido.

Objetivos

Criar uma nova perspetiva sobre espaços convencionados a um fim.

Estimular a criatividade e a cooperação em grupo.

Trabalhar a interação e a comunicação.

Descrição

Serão colocados no centro da sala, vários tipos de objetos e mobiliário. O orientador fará a leitura do texto selecionado e informará os participantes dos objetos que se encontram no centro, fazendo uma breve descrição dos mesmos. Após isto, os participantes deverão dividir-se em pares, recolher com apoio todos os objetos que desejarem (em dois ciclos alternados de recolha) e criarem num espaço da sala, um cenário inspirado num momento do texto que foi lido. No final deverão apresentar este espaço aos seus colegas, mencionado qual a função de cada objeto escolhido no cenário. O grupo que assiste poderá, através do tato, perceber o cenário.

Poetas do espaço

Preparação

Dois grandes grupos.

Objetivos

Ativar a imaginação para a criação de contextos e narrativas através da exploração sensorial do espaço.
Ficcionar sobre um espaço.

Descrição

Os grupos deverão explorar as texturas existentes nos diversos materiais que compõe a sala, os cheiros e sons predominantes. Deverão ainda encontrar um lugar especial, este lugar pode ser descoberto através de uma irregularidade no piso, um buraco na parede ou um lugar de onde se observa/ouve/cheira, algo misterioso. Que mistério é esse?

Sonhadores do espaço

Preparação

Dois grandes grupos.

Objetivos

Ativar a imaginação para a criação de contextos e narrativas através da

exploração sensorial do espaço.
Ficcionalizar sobre um espaço.

Descrição

Os participantes serão convidados a sonhar, com o que se passa na sala onde estão, quando eles não estão. É também lançado o desafio para sonhar com as alterações que fariam a este espaço.

Estátuas vivas

Preparação

Vários grupos.
Vários objetos.

Objetivos

Ativar a imaginação para a criação de contextos e narrativas através da exploração sensorial do espaço.
Ficcionalizar sobre um espaço.

Descrição

Cada grupo, deverá criar três “esculturas”, com os objetos e participantes, que ilustrem três ideias que confluem para o mesmo tema (ex.: Cinema – comédia/terror/romance). Cada “estátua” em cada ciclo de apresentação deverá apresentar-se, assim que pressionado um toque nas suas costas, e fazer um gesto e som relativo à sua atividade.
O grupo que assiste poderá, através do tato, perceber as estátuas.

Quem incendiou o castelo?

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Estimular a imaginação.
Trabalhar a rapidez de pensamento e articulação entre pensamento e fala.

Descrição

É escolhido um participante para interpretar o papel de líder. O líder

depara-se com um conjunto de súbditos com a roupa chamuscada e percebe que o castelo está a arder. Voltando-se para um dos seus súbditos, o líder pergunta “quem ateou fogo ao castelo?”. O súbdito deverá inventar uma desculpa e levantar suspeitas sobre outro súbdito. Quando o “outro súbdito” for acusado deverá criar um alibi e levantar suspeitas sobre outro, até que todos tenham argumentado.

Tragédia fora de cena

Preparação

Grupo reunido fora de cena.
Corda para delimitar o espaço de cena.

Objetivos

Explorar a potencialidade do som como elemento indutor de situações dramáticas.
Exercitar a imaginação.
Estimular a rapidez de pensamento e de reação.

Descrição

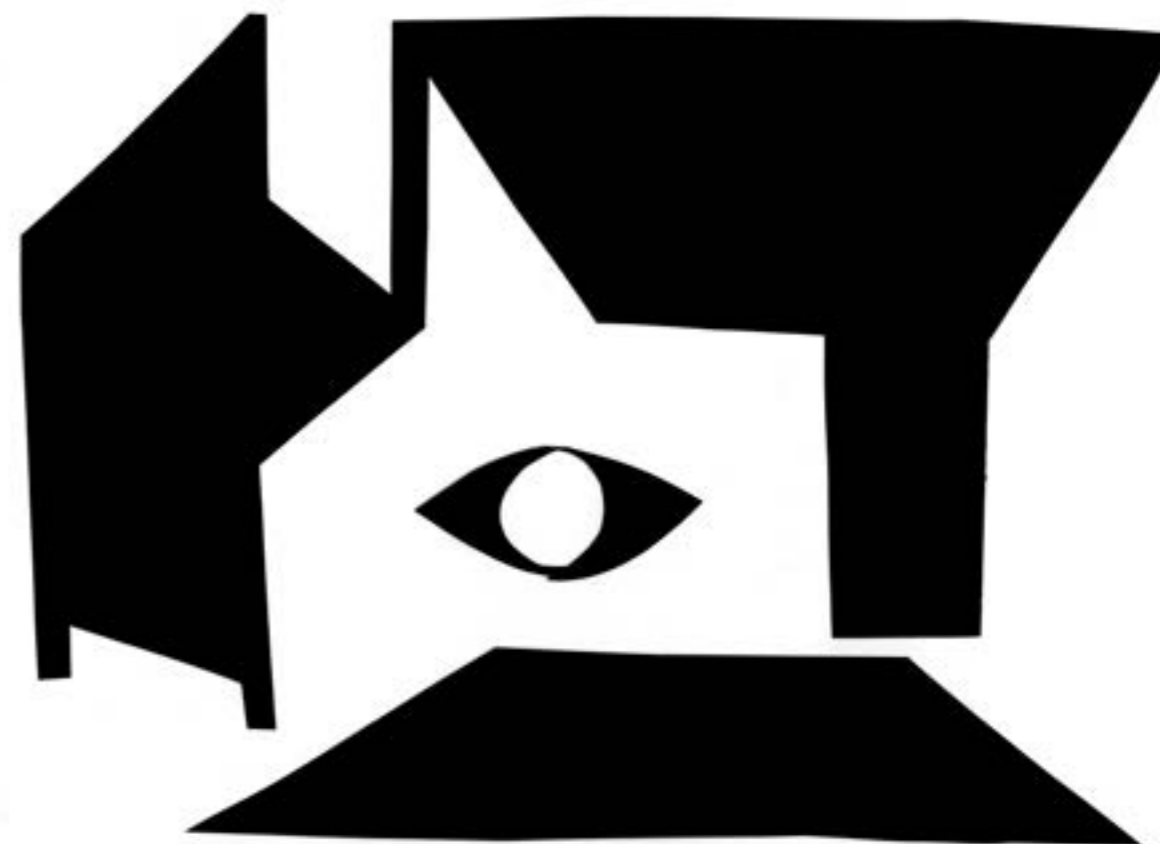
Os participantes reúnem-se num espaço fora do delimitado com corda, que será espaço de cena. Algo de muito grave está a acontecer fora de cena. Os participantes vão entrando individualmente em cena, sempre que seus nomes são mencionados. A cada entrada a gravidade do problema aumenta, com a repetição do que já se conhece e o acréscimo de novos dados.
Nota: os atores têm que lidar com as novidades trazidas como se estivessem totalmente conscientes do perigo que representam.

Dramatização

No momento da criação e apresentação da dramatização, podem usar-se todas as estratégias referidas nas notas introdutórias dos capítulos Ativação e Exploração/ Interiorização.

É importante garantir ao participante autonomia no espaço de cena, para que o domine e que possa jogar livremente. Para isso recorre-se a várias adaptações que lhe permitam uma maior segurança. As adaptações mais frequentes são: limitar o espaço de cena com um tapete, alcatifa, piso tátil ou outro tipo de superfície sensível ao toque com sapatos e ainda que seja diferente do espaço fora de cena. Recorre-se também à delimitação do espaço de cena com uma corda ou cordel (experimentação desta técnica nos exercícios de ativação “Atravessar o rio” e “Transpor as linhas”) fixo ao chão com fita isoladora. Este método pode também ser usado para realizar as marcações em cena.

Durante a dramatização, o participante é encorajado a indicar todos os movimentos, ações ou dados não sonoros, para que o grupo consiga acompanhar, à semelhança do que acontece numa audiodescrição.



“Quem?” – Com objeto

Preparação

Grupo completo em círculo.
Caixa de cartão (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Trabalhar a cooperação.
Estimular a criatividade.
Ativar a imaginação.
Introduzir os conceitos de “Quem” e de “ação”.

Descrição

O grupo é dividido em pares. Cada dupla entra em acordo sobre um objeto em que a caixa (ou outro objeto selecionado pelo orientador) se irá transformar. O objeto definido irá mostrar quem eles são ao desempenharem uma ação/atividade com a caixa.

“Quem? E onde?” – Com objeto

Preparação

Grupo completo em círculo.
Caixa de cartão (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Trabalhar a cooperação
Estimular a criatividade
Ativar a imaginação
Introduzir aos conceitos de “Quem” de “ação” e “Onde”.

Descrição

O grupo é dividido em pares. Cada dupla entra em acordo sobre um objeto em que a caixa se irá transformar. O objeto definido irá mostrar quem eles são ao desempenharem uma ação/atividade com a caixa. A ação deverá decorrer num local específico escolhido pelos pares. O objeto deverá ao longo da ação aumentar substancialmente ou diminuir o seu peso.

“De quem é esta mala?” – Sair de casa

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala
Dois a dois (3ª fase do exercício).
Mala (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Estimular a imaginação e a linguagem corporal.
Aumentar a consciência em relação ao objeto.
Criar narrativas partindo de um objeto.

Descrição

Todos os participantes, num espaço da sua preferência, em simultâneo, deverão explorar uma “saída de casa” induzida pelo contexto e narrativa sugerida pela mala do exercício “De quem é esta mala?”. Durante todo o exercício, os participantes não deverão fazer recurso da palavra.

1ª fase

No decorrer do exercício serão dadas “ações-guia”, comuns a todos os participantes. Estas serão guiadas entre a vontade de sair de casa e a “contra vontade” de permanecer no mesmo sítio; o estímulo externo que faz o participante optar por sair, o colocar de um último objeto na mala e, por fim, a derradeira decisão de abrir a porta e sair de casa.

2ª fase

Nesta fase, os participantes deverão adicionar, ao realizado no exercício anterior, a verbalização do pensamento correspondente a cada momento. Cada participante deverá realizar o seu exercício individualmente e não em simultâneo como anteriormente.

3ª fase

Em grupos de dois, os participantes deverão criar uma dramatização que parta da narração realizada no exercício anterior (sendo esta feita intercalada) e que possa cruzar, as duas histórias, num encontro entre participantes com destinos diferentes.

Resgate da ficção

Preparação

Grupo completo espalhado pela sala.
Mala (ou outro objeto selecionado pelo orientador).

Objetivos

Trabalhar a cooperação.
Estimular a criatividade.
Efabular dramaticamente a partir do universo imaginário dos próprios participantes.

Descrição

Cada participante, sozinho, dramatizará a saída de sua casa até ao ponto em que é criado um problema que apenas poderá ser resolvido com a ajuda de um elemento exterior. Assim que o participante chega a este ponto, a cena é interrompida para depois ser reiniciada com a ajuda de um voluntário que até então estava a assistir.

Opositores da ficção

Preparação

Grupos de três participantes.

Objetivos

Trabalhar a cooperação.
Estimular a criatividade.
Efabular dramaticamente a partir do universo imaginário dos próprios participantes.

Descrição

É sugerido que os participantes se organizem em grupos de três, cabendo a cada um as seguintes funções: “aquele que sugere”; “aquele que dificulta as sugestões”; “aquele que soluciona”. A partir destas funções, cada grupo deverá realizar uma dramatização sobre a viagem de um participante de sua casa até um determinado sítio. Em semelhança ao exercício completar a história, o participante “que sugere” relata uma

frase que é completada por um problema sugerido por “aquele que dificulta” e resolvido por “aquele que soluciona” o problema, ajudando o primeiro elemento. Este exercício deverá recorrer não só do relato verbal, mas também da pantomina das ações relatadas.

Destino exótico

Preparação

Grupos de quatro participantes.

Objetivos

Trabalhar a cooperação.
Estimular a criatividade.
Efabular dramaticamente a partir do universo imaginário dos próprios participantes.

Descrição

Dividindo o grupo por grupos de quatro participantes, deverão criar uma situação sobre uma viagem para um país fictício/exótico. No presente exercício, tanto o protagonista quanto o antagonista falam estrangeirês (idioma fictício criado pelo participante) e socorrem-se de dois tradutores que comunicam entre si. A dramatização deverá apresentar a chegada de um participante ao destino da sua viagem. Assim que chega é confrontado com uma personagem antagonista que não fala a sua língua sendo esse o fator determinante para o desenrolar do problema da cena. Como solução, tanto o protagonista como o antagonista comunicam com os seus tradutores, fazendo com que a comunicação aconteça na seguinte ordem: protagonista com tradutor; tradutor com tradutor; tradutor com antagonista (inverte a ordem de seguida).

Regresso a casa em estrangeirês

Preparação

Grupos de quatro participantes.

Objetivos

Promover a cooperação entre participantes para o decorrer da cena dramática. Trabalhar a fisicalidade e a comunicação, através da ação.

Descrição

No presente exercício, tanto o protagonista quanto o antagonista falam estrangeirês e socorrem-se de dois tradutores que comunicam entre si. Pretende-se que a premissa seja uma chegada a casa após férias, usando algumas informações e descobertas do exercício de exploração/interiorização “*Quem está a bater à porta?*”.

Conversa a três

Preparação

Grupos de três participantes.

Objetivos

Desenvolver o estado de alerta para as múltiplas informações que surgem. Estimular a criatividade.

Descrição

Três jogadores sentados. Um participante (A) é o centro, os outros (B e C) são as extremidades.
– (B) extremidade;
– (A) centro;
– (C) extremidade.
Cada participante da extremidade escolhe um tema e envolve o participante do centro numa conversa como se o participante da outra extremidade não existisse. O participante do centro deve conversar com ambas as extremidades, sendo fluente em ambas as conversas (respondendo e iniciando quando necessário) sem excluir nenhum dos dois

participantes das extremidades. Com efeito, o participante do centro mantém uma conversa com dois assuntos. Os participantes das extremidades conversam apenas com o participante do centro.

Morador oculto

Preparação

Grupos de três participantes.

Objetivos

Desenvolver o estado de alerta para as múltiplas informações que surgem. Estimular a criatividade.

Descrição

Um morador tem ao seu lado, e só visível para ele, uma espécie de “morador oculto”, que contradiz tudo o que a outra pessoa responde.

Exemplo:

Morador 1 – “Porque é que te estás sempre a queixar das infiltrações e na reunião estiveste calada?”

Morador 2 – “Eu não estive calada, estava afónica!”

Morador oculto – “Mentira! Ela vai vender o apartamento!”

Morador 1 – “E o agente imobiliário com quem me cruzei ontem no elevador?”

Morador 2 – “É meu irmão.”

Morador oculto – “Não sejas mentirosa, és filha única!”

E etc. Ou seja: o morador passa a conversar seguindo as indicações do morador oculto. Pode, se quiser, repetir literalmente a sua frase, mas o essencial é seguir as suas indicações. O MO não é visto pelo Morador 2, evidentemente; o Morador 1 não pode ficar a olhar para o MO, que na verdade está “dentro dele”, é seu pensamento, sua consciência.

Leitura coral

Preparação

Dois grandes grupos.

Objetivos

Estimular a criação de ficções improvisadas. Trabalhar a fisicalidade e a comunicação, através da ação.

Descrição

Os dois grupos estabelecem “Onde”, “Quem” e “O quê”.

Dois participantes protagonizarão a cena e os restantes terão que criar a sonoplastia da cena que está a ser apresentada.

Gritar/falar/susurrar

Preparação

Vários grupos.

Objetivos

Trabalhar a escuta e o diálogo em cena. Trabalhar a dicção e o volume vocal.

Descrição

O grupo divide-se em subgrupos. Estabelecem “onde”, “quem” e “o quê”, podendo usar situações e circunstâncias anteriores. Devem criar uma breve dramatização em que algo acontece, algo tem que ser feito e algo é feito. Essa dramatização será repetida três vezes. A primeira vez será gritada, a segunda vez sussurrada e a terceira falada num tom de voz normal.

Lento e rápido

Preparação

Vários grupos.

Objetivos

Trabalhar a escuta e o diálogo em cena. Trabalhar a escuta ativa. Melhorar o trabalho de criação em grupo.

Descrição

Neste exercício o orientador poderá fazer a narração das cenas que serão apresentadas.

Cada grupo deverá definir uma situação a apresentar no seguinte ritmo:

Problema – de lento a rápido;

Resolução – de lento a rápido.

Exemplo: num museu, quatro assaltantes disfarçados de avaliadores de arte, esperam que um guarda mude de posição; assim que o guarda sai, vão rapidamente para perto do quadro; lentamente tiram o quadro do lugar; rapidamente fogem do museu (ou criam um engodo para esconder o quadro).

Ambientes sonoros – à procura de um ajudante

Preparação

Dois a dois.

Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.).

Objetivos

Explorar a potencialidade do som como elemento indutor de situações dramáticas. Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático.

Descrição

Os participantes são divididos por duplas, sendo a cada uma atribuído um ambiente sonoro. A partir do ambiente sugerido os participantes deverão criar uma situação em que A adora o sítio onde está, necessita de ajuda para algo que quer fazer naquele espaço e pede-a a B, que detesta estar naquele sítio e resiste ao pedido de A.

O exercício termina quando B finalmente aceder ao pedido de A.

Discos pedidos

Preparação

Dois a dois

Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.)

Objetivos

Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático

Descrição

Os participantes deverão, em pares, criar uma dramatização que simule um momento de discos pedidos, numa rádio definida por ambos.

Audioviagem

Preparação

Grupo completo em círculo.

Objetivos

Potenciar uma comunicação apoiada nas circunstâncias do jogo dramático.

Descrição

O orientador, põe a tocar várias bandas sonoras que induzirão ao exercício. De acordo com o género musical das bandas sonoras colocadas à escolha, cada participante deverá narrar, em formato similar ao de um áudio-livro, uma história de uma viagem. A história deverá ser narrada na primeira pessoa, contudo poderá ser real ou fictícia.

Como géneros possíveis de banda sonora serão colocados à escolha os seguintes: romance, mistério, terror, fantasia.

No baile

Preparação

Dois a dois.

Aparelho sonoro (coluna de som/ aparelhagem, etc.)

Objetivos

Estimular a criação de ficções improvisadas. Trabalhar a fisicalidade e a comunicação, através da ação.

Descrição

São formados grupos de 3 participantes.

A cada grupo será atribuída a tarefa de apresentar uma dramatização que ilustre um triângulo amoroso. A ação decorre num baile. A apresentação da dramatização deverá seguir a seguinte ordem:

- Apresentação de ator que interpreta a personagem;
- Apresentação da sua personagem;
- Dirigir uma ação a uma das personagens (o orientador fará a descrição da ação praticada).

Este ciclo deverá ser repetido por todos os participantes, tendo em consideração que as ações a realizar deverão somar-se e ser consequência das já realizadas.

Bibliografia

Boal, Augusto. *Jogos Para Atores e Não-Atores*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1998.

Boal, Augusto. *200 Exercícios e Jogos Para o Ator e Não-Ator Com Vontade de Dizer Algo Através do Teatro*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008.

Spolin, Viola. *Improvisação para Teatro*. São Paulo: Perspectiva, 2015.

Spolin, Viola. *Jogos Teatrais: O Fichário*. São Paulo: Perspectiva, 2016.

Spolin, Viola. *O Jogo Teatral no Livro do Diretor*. São Paulo: Perspectiva, 2018.



Sala de Ensaios, Carlos Gomes



