

47

EXERCÍCIOS PARA

OFICINAS DE

TEATRO





Esta apostila é destinada a grupos ou pessoas que evangelizam através do Teatro.  
Seu conteúdo é condensado, artigos publicados por vários autores em sites relacionados ao assunto.

Os exercícios ajudam na dinamização e desempenho técnico do grupo teatral ou do ministério.

Para baixar material de formação e peças teatrais cristãs, acesse [www.atos2.net](http://www.atos2.net)



Versão ilustrada para download gratuito

Página 01	01 - JOGO DAS PROFISSÕES 02 - TRÊS TAREFAS
Página 02	03 - PERSONAGENS EM TRÂNSITO 04 - VÁRIOS ATORES SOBRE O PALCO 05 - CONTAR MÍMICA FEITA POR OUTRO
Página 03	06 - ILUSTRAR UM TEMA 07 - TROCA DE EMOÇÕES
Página 04	08 - ATIVIDADES COMPLEMENTARES 09 - LIVRO DE CENAS TEATRAIS
Página 05	10 - INTER-RELAÇÃO DE PERSONAGENS 11 - PRIMEIRA FALA/ÚLTIMA FALA 12 - ORDEM OCULTA
Página 06	13 - POETA/TRADUTOR 14 - LEGENDAS 15 - DUBLAGEM
Página 07	16 - RESTAURANTE ESTRANGEIRO 17 - CENA DUPLA 18 - ALTER EGO
Página 08	19 - O PROVÉRBIO SOU EU 20 - FALA OCULTA 21 - UMA FRASE DE CADA VEZ
Página 09	22 - CENA PARA TÍTULO DE CANÇÃO 23 - UMA PALAVRA DE CADA VEZ 24 - SEM PERGUNTAS
Página 10	25 - QUEM SOU EU? 26 - ESPELHO
Página 11	27 - TRANSFORMAÇÃO 28 - CENA DE COMEÇO TARDIO
Página 12	29 - PEÇA OPCIONAL (VOCÊ DECIDE) 30 - LANÇANDO UMA IDÉI 31 - MÍMICA
Página 13	32 - LIVRO DE RITMOS 33 - COMPOR UMA CANÇÃO 34 - EXERCÍCIO DE ROSTO 35 - EXPRESSÕES DRAMÁTICAS
Página 14	36 - ESPELHO (2) 37 - FALAS AUTOMÁTICAS 38 - EXPRESSÃO VOCAL 39 - EXPRESSÃO CORPORA
Página 15	40 - BICHO-DA-SEDA 41 - BALÃO DE GÁS 42 - ESTÁTUAS 43 - RELAXAMENTO
Página 16	44 - SOTAQUES 45 - SEM COMUNICAÇÃO 46 - MARCA DE ESTILO
Página 17	47 - CORRIDA EM CÂMERA LENTA

## 01 - JOGO DAS PROFISSÕES

Os atores escrevem num papelzinho uma profissão, ofício ou ocupação: operário metalúrgico, dentista, padre, sargento, motorista, pugilista etc. Misturam-se os papéis e cada ator tira um. Começam a improvisar a profissão que lhes calhou sem falar dela, apenas mostrando a versão que têm dela. Após uns 15 minutos de improvisação (a cena passa-se na prisão depois de operação policial de rua ou numa fila de ônibus, ou em qualquer outra parte) cada ator procura descobrir a profissão dos demais: se acertar, sai do jogo aquele que foi descoberto e ganham pontos os dois; se não, sai do jogo o que não acertou e perde pontos o que não foi descoberto. Divirtam-se.

## 02 - TRÊS TAREFAS

Faça uma lista de atividades simples de executar, como: subir numa cadeira, deitar-se no chão, bater com o livro no chão etc... Após fazer uma lista, você, ou seu parceiro, deve posicionar-se no centro da área de trabalho. Em seguida, o observador escolhe três atividades para que o ator represente como tarefa inicial, central e final.

Podemos dizer que o enfoque complementa a Etapa da Atenção, na qual o locutor atrai o público com seu material; a Determinação complementa a Etapa da necessidade, na qual o locutor explica porque as pessoas com que fala devem participar da ação; a Preparação complementa a Etapa dos Critérios, na qual o locutor define possíveis soluções para o problema; o Ataque complementa a Etapa da Solução, onde o locutor demonstra ao público que uma certa resposta conhecida por ele é adequada às exigências de todos os critérios e resolverá o problema com o mínimo de repercussão; e a liberação complementa o Impulso à atividade, no qual o locutor instiga o público o máximo que pode e observa-o a fim de comprovar a eficácia de suas incitações. Este sistema pode ser uma ferramenta útil para o entendimento de uma cena complexa ou de uma atividade mais problemática. Se alguém tentar aplicar este sistema cientificamente, pode acabar destruindo a espontaneidade da ilusão criada pela primeira encenação de uma obra. Contudo, se você utilizar o sistema com discricção, a etapa do enfoque pode ajudá-lo a encontrar descobertas no decorrer do texto.

### 03 - PERSONAGENS EM TRÂNSITO

Um ou mais atores entram em cena e realizam certas ações para mostrar de onde vêm, o que fazem e para onde vão. Os outros devem descobrir tudo isso apenas através das ações físicas.

As ações físicas podem ser: vêm da rua, estão numa sala de espera de um dentista e vão tirar um dente; vêm do bar, estão no hall do hotel e vão subir ao quarto; saem de suas casas pela manhã, estão no elevador e vão começar o seu trabalho num escritório, etc.

Atividades complementares:

Um ator inicia um movimento qualquer e outros procuram descobrir qual é essa atividade, para então realizarem as atividades complementares.

Exemplo: os movimentos de um árbitro durante um jogo, complementado pelos jogadores defensores e atacantes; um chofer de táxi complementado pelo passageiro; um padre rezando missa complementado por um acólito e pelos fiéis, etc.

### 04 - VÁRIOS ATORES SOBRE O PALCO

Os que estão na parte de baixo inventam uma história, os que estão no palco representam com mímica. Os que estão embaixo discutem, falam; os de cima só se mexem.

### 05 - CONTAR MÍMICA FEITA POR OUTRO

Um ator vai ao palco e conta, em mímica, uma pequena história. Um segundo ator observa enquanto que os outros três não podem ver. O segundo ator vai ao palco e reproduz o que viu, enquanto os outros dois não vêm: só o terceiro. Vai o terceiro e o quarto o observa, mas não o quinto. Vai o quarto e o quinto o observa. Finalmente vai o quinto ator e reproduz o que viu fazer o quarto.

Compara-se depois o que fez o primeiro: em geral, o quinto já não tem nada mais a ver com o primeiro. Depois, pede-se a cada um que diga em voz alta o que foi que pretendeu mostrar com a sua mímica. Este exercício é divertidíssimo.

Variante: cada ator que observa tenta corrigir aquilo que viu. Por exemplo: imagina que o ator anterior estava tentando mostrar tal coisa, porém que o fazia mal - dispõe-se então a fazer a mesma coisa, porém bem - eliminando os detalhes inúteis e magnificando os mais importantes.

## 06 - ILUSTRAR UM TEMA

Dá-se um tema: prisão, por exemplo. cada ator avança e sem que outros quatro o vejam faz com o corpo a ilustração desse tema. Depois, cada um dos quatro vem, cada um da sua vez, e faz a sua própria ilustração, diante dos companheiros que observam.

Por exemplo: o primeiro pode ilustrar o tema "prisão" ficando deitado, lendo; outro, olhando por uma janela imaginária; um terceiro jogando cartas; um quarto cozinhando; um quinto olhando com raiva para fora. Outro tema: igreja. pode um fazer-se de padre, outro de sacristão, outro de noivo, outro de turista, etc.

## 07 - TROCA DE EMOÇÕES

(2 ATORES E 2 APONTADORES) Este é, pessoalmente, um dos meus exercícios de improvisação preferido. Aparentemente, funciona melhor quando nele estão envolvidos 2 estranhos que partilham alguma experiência comum, tal como lavar roupa, tomar uma bebida em um bar ou passar um dia agradável no parque.

Dois atores (vamos chamá-los de apontadores), um para cada ator no palco, obtém primeiro uma lista de emoções ou estados mentais da plateia (ex: medo, confusão, animação, paranóia, ingenuidade) e um local para iniciar a cena. Uma vez estabelecido o local e iniciado o relacionamento entre os dois personagens, os apontadores começam a controlá-los e a seu relacionamento anunciando as emoções da lista, mudando as emoções dos personagens no palco, uma de cada vez. A função do apontador é operar em seu respectivo ator uma mudança emocional adequada de forma a dar continuidade ao enredo da cena.

Neste exercício, ouvir é de suma importância, tanto da parte dos atores do palco quanto dos apontadores. Aqui, o humor provém da habilidade do ator em mudar sua emoção ao mesmo tempo que mantém o fluxo da cena. Os apontadores devem revezar-se ao fazer as mudanças a fim de dar tempo para que cada ator apresente sua nova emoção. Tenha consciência de que não é necessário falar imediatamente após a mudança de emoções. Uma emoção pode ser retratada com a mesma eficiência através do comportamento físico até o momento certo para a fala.

## 08 - ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Um ator inicia um movimento qualquer e outros procuram descobrir qual é essa atividade, para então realizarem as atividades complementares.

Exemplo: os movimentos de um árbitro durante um jogo, complementado pelos jogadores defensores e atacantes; um chofer de táxi complementado pelo passageiro; um Pastor realizando um culto complementado por seus membros e pela congregação, etc.

Por exemplo: o primeiro pode ilustrar o tema "prisão" ficando deitado, lendo; outro, olhando por uma janela imaginária; um terceiro jogando cartas; um quarto cozinhando; um quinto olhando com raiva para fora. Outro tema: Igreja. Pode um fazer-se de Pastor, outro de obreiro, outro de noivo, outro de turista, etc.

## 09 - LIVRO DE CENAS TEATRAIS

(2 ATORES) Este exercício requer um livro de cenas de peças, um ator lê o diálogo de um personagem, tirado de uma cena de uma peça. O outro ator improvisa o diálogo para combinar com a mesma, criando assim uma cena inteiramente nova. Uma profissão é escolhida para o improvisador a fim de que o mesmo tenha um personagem para interpretar. Enquanto o ator com o texto começa a se apresentar no palco, o ator da improvisação entra e diz a primeira fala. Por exemplo, se a profissão é a de médico, a primeira fala pode ser "Estou com os resultados do seu raio X". O leitor lê então a primeira fala do diálogo de um dos personagens da peça. Em seguida, o trabalho de improvisador é justificar a relação que aquela fala tem com a cena (embora provavelmente nada tenha a ver com o raio X) respondendo no papel de médico. O improvisador nunca deve fazer perguntas ao leitor, já que uma resposta, muito provavelmente, não estará no texto. Os 2 atores continuam a dialogar enquanto o improvisador continua a explicar todas as falas que lhe são atiradas. Se um discurso longo aparece no texto, o ator que está lendo pode usar apenas a primeira frase da fala. Este é um exercício importante para treinar a capacidade de ouvir e a flexibilidade em uma cena.

## 10 - INTER-RELAÇÃO DE PERSONAGENS

Este exercício pode ou não ser mudo. Um ator inicia uma ação. Um segundo ator aproxima-se e, através de ações físicas visíveis, relaciona-se com o primeiro de acordo com o papel que escolhe: irmão, pai, tio, filho etc... O primeiro ator deve procurar descobrir qual o papel e estabelecer a inter-relação. Seguidamente, entra um terceiro ator que se relaciona com os dois primeiros, depois um quarto e assim sucessivamente.

## 11 - PRIMEIRA FALA/ÚLTIMA FALA

(2 ATORES) Antes da cena começar, escolha duas falas de diálogo. Uma é a primeira fala da cena, a outra é a última. As falas, aparentemente, não devem estar relacionadas uma à outra. O ator que interpreta a primeira fala deve, mais tarde, assumir a responsabilidade de ajudar o outro ator a chegar à última fala. Este é um exercício para construir uma cena em conjunto, bem como para aprender a reconhecer para onde o outro improvisador vai e ajudá-lo a chegar lá.

## 12 - ORDEM OCULTA

(2 ATORES) Escolha um local simples, tal como uma reunião de negócios ou um compromisso social de algum tipo. Um dos personagens deve então ser designado para ordens ocultas, isto é, é seu objetivo fazer com que a outra pessoa faça algo. Essa meta deve ser alcançada com tanta sutileza quanto possível de modo que o resto do grupo tenha dificuldade em adivinhar qual era a ordem oculta no final da cena. Não precisa ser nada muito complicado. Também não é necessário que a meta seja alcançada para que a cena seja um sucesso. Só o fato de você estar tentando fazer com que a outra pessoa faça algo sem explicitá-lo dará a você uma perspectiva diferente de como você se comporta em cena. Alguns possíveis exemplos de ordens ocultas: fazer com que a pessoa abra uma janela, fazer com que ela lhe ofereça o seu lugar, fazer com que ela lhe ofereça dinheiro.

### 13 - POETA/TRADUTOR

(2 ATORES) Esta peça é interpretada diretamente para o público. Um dos atores recita um poema original, uma fala de cada vez, em "blá, blá, blá", mas como se estivesse falando a língua de um país estrangeiro específico. O outro ator, dividindo o palco com o poeta, traduz cada fala para o público. O tradutor deve também falar com o sotaque, adequado do país se assim desejar. Enquanto alternam a fala, a tradução deve refletir a interpretação dramática do poeta, o qual, por sua vez, deve recomeçar a história do ponto onde o tradutor para. Este exercício traz para os participantes o benefício de audição e do trabalho para construir o poema. Antes de começar, pegue uma sugestão de uma Primeira fala para um poema original. Se você tem habilidade em sotaques, pode também pedir uma sugestão de um país estrangeiro. Se não, escolha um sotaque com o qual esteja familiarizado. O tradutor pode escolher um local para recitação do poema e começar a apresentação apresentando-se a si mesmo e ao poeta.

### 14 - LEGENDAS

(4 ATORES) Este é similar ao do Poeta/Tradutor mas envolve 4 atores. Dois deles interpretam personagens de um filme em língua estrangeira (falando em gíria). Os outros dois, mantendo-se à distância do palco, fornecem legendas verbais que traduzem o filme para o português diante do público. Aqui, ouvir é de suma importância, já que ajuda a criar uma história impedir que as pessoas falem uma da outra. Tenha em mente que cada fala em gíria deve ser traduzida 'antes da fala seguinte ser interpretada.

### 15 - DUBLAGEM

(4 ATORES) Este exercício tem a mesma organização das Legendas, só que desta vez os personagens no palco simplesmente movem os lábios para simular que estão falando. Os atores que estão fora do palco fornecem as vozes, atuando para sincronizar o diálogo com o movimento das bocas dos colegas. Os atores que atuam no palco podem orientar os dubladores colaborando com atividades físicas ou expressões faciais apontando diálogos adequados ou "apropriadamente" inadequados.

## 16 - RESTAURANTE ESTRANGEIRO

(3 OU 4 ATORES) Esta cena é designada para permitir que os atores exercitem seus sotaques e utilizem palavras e diálogos próprios daquele sotaque. O cenário é um restaurante no qual é servido algum tipo de comida típica. Os fregueses podem ser brasileiros, mas a equipe do restaurante é composta de pessoas de origem étnica selecionada. Os membros da equipe podem ser garçons, cozinheiros ou mártires. Se os atores forem hábeis em falar dialetos, deixe que o público escolha o tipo de restaurante. Esta cena leva em conta a prática em interpretar personagens, a utilização de entradas e saídas e o uso de dialetos.

## 17 - CENA DUPLA

(4 ATORES) O palco é dividido em 2 áreas de modo que 2 cenas possam acontecer ao mesmo tempo. As 2 cenas devem estar relacionadas uma à outra e devem alternar-se na tomada de foco. Um exemplo deste arranjo é um baile de estudantes de ginásio. A área do palco é dividida em um banheiro masculino de um lado e um banheiro feminino do outro. No dos homens, dois rapazes conversam sobre seus encontros enquanto no outro banheiro, as garotas falam sobre os rapazes. Embora os atores e o público ouçam realmente o que está sendo dito em ambos os banheiros, os personagens não ouvem. O humor vem do uso da informação que, supostamente, você não ouve para influenciar o que você diz. Pode-se comentar o que está sendo dito na outra cena sem realmente admitir que ouviu.

## 18 - ALTER EGO

(4 ATORES) Neste exercício, que tem estrutura semelhante ao das Legendas, 2 atores estão no palco enquanto 2 outros permanecem fora dele. Os primeiros criam uma cena juntos, mas após cada fala do diálogo, a voz de um dos atores que está fora do palco diz simultaneamente o que o personagem está realmente pensando. Aqui, dar e receber é um elemento integral, como o é a capacidade de ouvir. A mesma técnica utilizada no exercício da Cena Dupla se faz neste. Os atores no palco, sabedores do que seus alter egos estão dizendo, podem utilizar a informação para influenciar o modo como seus personagens comportam-se e reagem um ao outro.

## 19 - O PROVÉRPIO SOU EU

(EXERCÍCIO EM GRUPO) Eu sei que o nome não faz sentido, mas é isso o que eu tenho ouvido durante anos. Sendo uma variação do exercício Quem Sou Eu? O Provérbio Sou Eu desafia o ator a adivinhar e usar uma expressão comum ou aforismo, como "A grama do vizinho é sempre mais verde", que os outros escolheram enquanto ele saiu do ambiente. Interpretado em forma de cena, o local deve refletir o significado da expressão. Por exemplo, se a expressão for "A grama do vizinho...", a cena deve ser sobre inveja (ou ciúme). As pistas devem vir através do tema clã cena de modo a levar o ator que adivinha a dizer a expressão naturalmente no contexto do que está acontecendo à sua volta. Inicie a cena com outro ator além daquele que está adivinhando, para que depois outros possam entrar e sair e dar pistas subsequentes. A cena termina quando o ator que está adivinhando utiliza a expressão como parte de seu diálogo.

## 20 - FALA OCULTA

(2 ATORES) Cada ator do grupo pega um pedaço de papel no qual escreve uma fala simples do diálogo, jogando-a depois dentro de um chapéu. Antes de iniciar a cena, um dos atores pega uma das falas que está no chapéu, devendo incorporá-la à mesma. Ele deve construir o enredo da cena de modo que a fala do diálogo se encaixe na história sem emendas. De fato, deve ser difícil para o público adivinhar qual era a fala oculta de diálogo. O outro ator, mesmo não sabendo o conteúdo da fala oculta, deve atuar em conjunto com o colega a fim de criar a história na direção para a qual ele a estiver conduzindo. Para tornar este exercício mais desafiador, mande ambos os atores pegarem um pedaço de papel e atuem juntos no sentido de ajudar um ao outro a emitir discretamente suas falas.

## 21 - UMA FRASE DE CADA VEZ

(2 ATORES) Esta cena tem as mesmas regras e arranjo do exercício anterior, só que os atores podem usar apenas 1 frase de cada vez. Para não frustrar o propósito deste exercício, alterne as falas de modo que os atores não possam proferir duas frases ao mesmo tempo.

## 22 - CENA PARA TÍTULO DE CANÇÃO

(2 A 4 ATORES) Dividam-se em grupos de 2 a 4 atores. Cada grupo escolhe uma canção bem conhecida e cria uma cena que reflita o significado de seu título. Evite usar o título ao pé da letra. Use-o como um tema para a cena. Por exemplo, se o título for "I left My Heart in San Francisco", a cena deve ser sobre alguém que esteja vivendo uma relação a longa distância ao invés de ser sobre um doador de órgãos.(\*). Os demais membros dos grupos podem adivinhar cada título quando a cena estiver concluída.

(\*)Optamos por manter o exemplo em inglês "Deixei meu Coração em São Francisco" - apenas por uma questão de fidelidade ao texto.

## 23 - UMA PALAVRA DE CADA VEZ

(2 ATORES) Este exercício mostra a quantidade de informações que uma só palavra pode conter. Uma vez que um personagem proferiu uma determinada palavra, não poderá fazê-lo de novo até que o outro personagem tenha falado. A cena prossegue com 1 palavra de cada vez. É um exercício de economia de diálogos. Um erro comum dos improvisadores é a tendência que eles têm de falar demais em uma cena, dizendo mais coisas do que é necessário. É também uma lição para que se utilizem ações em uma cena ao invés de confiar que o diálogo a conduza. A cena pode basear-se em uma premissa simples dada pelo diretor do grupo ou pelo público.

## 24 - SEM PERGUNTAS

(2 ATORES) Esta é uma cena na qual tomam parte 2 pessoas, tendo como única restrição a não formulação de perguntas. O propósito é fazer com que os atores se acostumem a acrescentar informações, a expandir a cena e a fazer suposições, ao invés de lançar sobre os ombros do outro ator o fardo de expandir a cena fazendo-lhe perguntas. A cena pode basear-se numa premissa simples dada pelo diretor do grupo ou pelo público.

## 25 - QUEM SOU EU?

(EXERCÍCIO DE GRUPO) Um dos participantes deixa o ambiente e, ao voltar, deve adivinhar que pessoa famosa os outros decidiram que ele é. O exercício é feito em forma de cena, mas o improvisador que deixou a sala não sabe que personagem está interpretando. Nessa hora, aparecem as dicas sobre como os outros se referem a ele na cena. Evidentemente, eles não podem dizer o nome dele ou fazer qualquer referência direta sobre quem ele é. Se aquele que tenta adivinhar, tiver ideia sobre que pessoa ele é, começar a adotar o modo de agir característico daquela pessoa e dizer as mesmas coisas que ela diria. Se ficar evidente que está enganado, ele deve atuar como espectador e ouvir um, pouco mais até ter outra ideia sobre quem pode ser. Continue sempre em forma de uma cena. Evite fazer perguntas como "Eu derrubei uma cerejeira?" ou "Sou eu George Washington?" (ou similares racionais). Comece com um ou dois atores e com aquele que tenta adivinhar. Outros podem entrar em cena se tiverem ideias para pistas, mas devem sair logo que tiverem cumprido seu propósito, de modo a não haver muitas pessoas no palco. Ao mesmo tempo, este exercício é bom para desenvolver a representação de um personagem.

## 26 - ESPELHO

Separe o grupo em duplas (preferencialmente pessoas do mesmo sexo juntas) e forme duas fileiras com um ao lado do outro de forma que cada pessoa fique com seu parceiro imediatamente à sua frente.

Indique qual será a fileira dos "espelhos" e qual a fileira dos "atores".

Inicie o exercício pedindo que cada ator se comporte como se estivesse em frente a um espelho pela manhã logo após acordar.

O exercício consiste em que os "espelhos" imitem o mais perfeitamente possível os movimentos e gestos do ator.

Enquanto o exercício ocorre passeie pelo lado de fora da fileira dos "espelhos" verificando as imperfeições de cada um e corrigindo-as. Um dos erros que os "espelhos" mais cometem neste exercício está ligado à lateralidade. Quando o ator levanta o braço direito, o "espelho" tem que levantar o braço esquerdo para simular um espelho de verdade!

Geralmente as pessoas se confundem nos primeiros momentos.

Faça o exercício por 5min, depois inverta as fileiras: quem era "espelho" vira "ator" e vice-versa. Repita o exercício por mais 5min.

## 27 - TRANSFORMAÇÃO

(2 ATORES) Este exercício é de difícil realização e difícil explicação. É mais ou menos como realizar seis deixas consecutivas com os mesmos 2 atores sem congelar a ação. Escolha ocupações de abertura e de conclusão para ambos os atores. Eles começam a cena, cada um desempenhando sua ocupação inicial. Então, é a medida que a cena prossegue, eles se transformarão através de uma série de papéis ou ocupações diferentes até a conclusão da cena, quando os atores chegarem às suas ocupações de conclusão. As transições podem ser indicadas através de mudanças corporais ou vocais. Por exemplo, um dos atores pode ser um entregador de pizzas segurando com as duas mãos uma pizza de tamanho grande. Ele pode então transformar aquela posição corporal tomando-se um médico e estendendo as mãos como se elas tivessem sido escovadas. Nesse caso, o outro ator pode, de imediato, tornar-se um enfermeiro e começar a ajustar luvas de borracha nas mãos.

Este é um exercício feito para um ator seguir o outro. Quando um deles faz uma transição para um novo personagem ou ocupação, o outro vem depois e se torna um personagem semelhante. Não existe um enredo contínuo. Qualquer um dos atores pode mudar de personagem ou ocupação em qualquer tempo combinado. Portanto, ambos devem estar flexíveis e prontos para mudanças bruscas. Faça um total de cinco ou seis mudanças.

## 28 - CENA DE COMEÇO TARDIO

(2 ATORES) 2 atores sobem ao palco sem ideias preconcebidas - sem locais nem personagem e com as mentes em branco. Então, sem pressa, deixam que a cena se desenvolva. Se os minutos passaram sem nenhum diálogo, tudo bem. Por fim, um dos atores se sentirá como que estando em algum lugar por alguma razão e começa a relatar esta informação ao outro ator. Esse outro ator deve então se adaptar de acordo, e juntos criam a cena. Este exercício encoraja os atores a sentirem-se à vontade para participar da cena de maneira totalmente aberta, a fim de ver o que pode vir a acontecer. Isso também os ajuda a serem capazes de se ajustar a qualquer informação que se desenvolva.

## 29 - PEÇA OPCIONAL (VOCÊ DECIDE)

(2 ATORES E UM APONTADOR)

Uma sugestão de um relacionamento entre 2 atores é aproveitada. Uma vez que esse relacionamento e uma locação tenham sido estabelecidos, o apontador "congela" a ação periodicamente a fim de fazer perguntas específicas aos espectadores sobre o que eles gostariam que acontecesse depois. Os atores então integram cada ideia nova no sentido de expandir a ação da cena. Por exemplo, se o relacionamento é entre professor e aluno e a cena se desenvolve na sala de aula após as horas regulares na escola, o apontador poderá perguntar, "Por que o professor manteve o aluno na escola depois da hora?" ou "Este aluno tem um segredo; qual é?" Continue até que a cena se esgote.

## 30 - LANÇANDO UMA IDÉIA

(3 OU 4 ATORES) Este exercício é para criar uma ideia em conjunto. O elenco da cena é algum tipo de equipe criativa, como um grupo de executivos de vendas, desenhistas de automóveis ou produtores de filmes. Eles têm que criar um tipo de produto e construir uma campanha de publicidade em torno dele. Não deve haver negação, já que cada ator acrescenta coisas novas às idéias dos outros.

## 31 - MÍMICA

Sentados em círculo, em silêncio total, o primeiro participante criará com as mãos um objeto, ou animalzinho, que será passado ao componente mais próximo, que ao receber o presente observando bem do que se trata, transformando-o em uma outra coisa qualquer, passando adiante e assim sucessivamente. As criações serão recebidas em todo seu aspecto, ou seja: peso, consistência, cheiro, etc. Depois de todos terem feito o exercício, cada um deverá responder o que recebeu de seu colega. Objetivo: Entre outros tornar ágeis as mãos para que em uma representação que exija o uso de um copo por exemplo, a personagem poderá mostrá-lo de modo invisível tornando a cena bem mais criativa.

### 32 - LIVRO DE RITMOS

(3 OU 4 ATORES E 1 MAESTRO) Neste exercício cada ator escolhe um escritor bem conhecido e, quando apontado pelo maestro, conta uma história no estilo daquele escritor. Lembre-se de não repetir nem sobrepor-se ao diálogo do ator que falou antes. A plateia ou diretor do grupo pode sugerir uma primeira fala original para começar. Para tornar o exercício mais desafiador, deixe que a plateia sugira quais os escritores a serem utilizados.

### 33 - COMPOR UMA CANÇÃO

(1 OU MAIS ATORES E 1 MÚSICO) Improvise uma canção, baseada num estilo musical e num título original ou numa primeira fala dada pelo público ou pelo diretor do grupo. O cantor e o músico devem trabalhar em conjunto, acompanhando um ao outro a fim de criar uma melodia e uma estrutura para a canção. Para se adquirir habilidade neste exercício, é necessário muita prática.

### 34 - EXERCÍCIO DE ROSTO

Puxar os lábios fortemente para baixo, como se desejasse tocar o queixo, e passar rapidamente a puxá-los para cima como tocando a testa. Em seguida para os lados como a tocar as orelhas. (- 3x B) Inflar fortemente as bochechas, e soltar o ar em seguida lentamente. (- 3x C) Movimentar como os músculos do rosto a região dos olhos para cima, para baixo e depois para os lados. (- 2x D) Abrir o máximo a boca e fecha-la rapidamente. - 2x Objetivo: treinar os movimentos dos músculos faciais que são de grande importância na composição de uma personagem

### 35 - EXPRESSÕES DRAMÁTICAS

Expressar com o rosto e o corpo (quando necessário) sentimentos como alegria, tristeza, medo, pavor, ira, orgulho, cinismo, desânimo, desprezo, etc. Objetivo: Facilitar o desembaraço do componente do grupo, para os papéis dramáticos.

### 36- ESPELHO (2)

Cada componente do grupo escolherá um parceiro, onde um será o espelho e o outro o comando. O espelho deverá repetir os gestos e movimentos do comando como: pentear-se, pular, expressar caretas, abaixar, etc. simultaneamente. Depois o espelho passará a ser comando e o comando espelho.

### 37 - FALAS AUTOMÁTICAS

Muitos escritores famosos utilizaram a escrita automática, isto é, escreviam o que lhes viesse a mente sem estabelecer freios para as palavras Ex. Guimarães Rosa, Clarice Lispector entre outros. No exercício de dois em dois participantes, um de costas para o outro, darão sequências a uma determinada história mesmo que não haja sentido algum, depois todos circulando a sala deverão falar ao mesmo tempo tudo o que estão pensando, sem preocupações. Objetivo: Eliminar as tensões, e descobrir a criatividade.

### 38 - EXPRESSÃO VOCAL

Repetir rápida e lentamente, alto e baixo, frases como: O tamborineiro tamborilava em seu tamborim. O doce falou pro doce que o doce mais doce é o doce da batata doce. O vestidinho de bolinha da Lucinha era bonitinho e sem preço. Em um pote há uma aranha e uma rã, nem a rã arranha a aranha, nem a aranha arranha a rã. Será dado um texto a cada participante pra treino da leitura. Objetivo: Melhora da Dicção

### 39 - EXPRESSÃO CORPORAL

Espalhados na sala os participantes deverão representar situações como: andar sobre o fogo, nadar, dirigir, no escuro infestado de serpentes, na chuva, na guerra, numa floresta, jogando bola, transformando-se em objetos como: caneta, bola, troféu, cadeira, mesa, bicicleta, etc. Objetivo: Exercitar a expressão corporal, e capacitar o grupo as encenações futuras.

## 40 - BICHO-DA-SEDA

Em pé, e em silêncio, os participantes terão a sensação de serem bichos-da-seda e com movimentos suaves, deverão retirar de em torno do corpo, finíssimos fios e tecê-los sobre si. Objetivo: Concentração, liberar os movimentos corporais, e relaxar os nervos.

## 41 - BALÃO DE GÁS

Ainda em silêncio, erguer os braços o máximo possível, ficando nas pontas dos pés como querendo tocar o teto com as pontas dos dedos, e de repente abaixar-se distendendo-se até tocar com as mãos no chão como se fosse um balão de ar. Objetivo: concentração.

## 42 - ESTÁTUAS

Os participantes farão diversos tipos de expressão corporal enquanto será dado sinais para que virem estátuas num determinado momento em que forem surpreendidos. Objetivo: conhecimento da técnica do estático, muito utilizado nas dramatizações.

## 43 - RELAXAMENTO

Técnica utilizada nos ensaios e nos momentos antecedentes da encenação, todos estarão sentados confortavelmente, em absoluto silêncio, numa sala pouco iluminada e com um som ambiente, serão seguidos os movimentos indicados pelo líder. a) Todos deverão sentir os dedos e as plantas dos pés, relaxando-se ao máximo. Respirar profunda e suavemente. b) Afrouxar os músculos das pernas e joelhos. c) Fazer o mesmo com o abdômen, imaginando ainda que uma grande suavidade envolve os órgãos digestivos. d) O mesmo com o tórax, os ombros, e a nuca mais demoradamente. e) Amolecer os braços as palmas das mãos e os dedos. f) Relaxar o couro cabeludo, e tirar do rosto qualquer ruga de preocupação g) Imaginar um lugar lindo e tranquilo, como um amanhecer no campo. h) Pedir a todos que bocejem e se espreguicem lentamente como gatos. Objetivo: Eliminar as tensões, e adquirir concentração.

## 44 - SOTAQUES

Cada participante deverá falar com um tipo de sotaque, Ex. Nordeste, gaúcho, mineiro, carioca, português, espanhol, etc. Objetivo: Preparação para futuros papéis em que seja necessário um sotaque específico.

## 45 - SEM COMUNICAÇÃO

O grupo imaginará que está em um outro mundo, numa outra época (como pré-história) e não sabem como se comunicarem entre si, descobrindo modos de estabelecer a comunicação. Objetivo: Liberar a Criatividade.

## 46 - MARCA DE ESTILO

(2 A 5 ATORES E APONTADOR) Neste exercício, é seguramente útil estar familiarizado com o teatro propriamente dito, com os dramaturgos e suas obras e com os estilos teatrais. O líder do grupo experimental ou um membro da plateia sugere um problema familiar pequeno e rotineiro tal como decidir de quem é a vez de levar o lixo para fora. Comece a representar a cena até que o apontador congele a ação a fim de anunciar um estilo teatral ou o nome de um dramaturgo, tais como melodramas, Kabuki, Commedia dell'arte, Arthur Miller, Ionesco ou Shakespeare. Continue a representar a cena nesse estilo ou do modo como um determinado dramaturgo a teria escrito (Nelson Rodrigues, por exemplo. N.E.). Ao prosseguir com a ação no estilo desse dramaturgo, procure evitar o uso de diálogos reais contidos em uma de suas peças ou mesmo a incorporação de um dos seus enredos. Ao invés, tente captar o sabor e o estilo de sua escrita e adaptá-lo ao enredo que está sendo desenvolvido em sua cena. Você pode compilar uma lista de estilos teatrais e dramaturgos antes da cena ou virar-se para as pessoas da plateia cada vez que disser "congele!", pedindo a elas que deem uma sugestão. Todo o exercício deve ser feito pelo mesmo grupo de atores, sendo que alguns deles podem fazer entradas e saídas quando forem adequadas ao enredo.

## 47 - CORRIDA EM CÂMERA LENTA

Realizando uma corrida em que o vencedor será quem chegar por último. Os passos deverão ser longos porem lentos.

Objetivo: conhecimento dos limites do espaço cênico e do próprio corpo.

Autores das oficinas: Diversos (fonte: [www.teatronaescola.com](http://www.teatronaescola.com))

Ilustração: @atos2artecatolica