



# A PREPARAÇÃO TRANSFORMADA EM CRIAÇÃO

.....

Guia prático para 'actores'

Evandro Baradel  
Novembro 2020



## Preâmbulo

Pretendo, com este guia, propor um conjunto de exercícios que possam ser usados em ensaios, laboratórios e workshops, com vista à preparação de actores e actrizes, à criação cénica ou à construção de personagem.

Este guia resulta da minha investigação de Mestrado em Artes Cénicas: Especialização em Interpretação e Direcção Artística, ESMAE\_P.PORTO. Esta investigação foi realizada com um grupo de pesquisa constituído por elementos com diversas formações e experiências em teatro.

Utilizo técnicas e exercícios que adquiri durante a minha carreira e formação de actor, a que chamarei *bagagem pessoal*, por se ter perdido, no tempo, a autoria dos mesmos. Faço uso, também, de exercícios de grandes *practitioners* (criadores teatrais que transformaram a prática teatral ao longo dos tempos), apresentando uns na sua versão original e outros com adaptações minhas.

Neste guia prático, refiro os objectivos de cada exercício, proponho treinamentos e indico os resultados dos exercícios que foram aplicados e experimentados em laboratório prático. Sugiro, ainda, outras possibilidades planeadas mas não testadas na prática, bem como possíveis resultados.

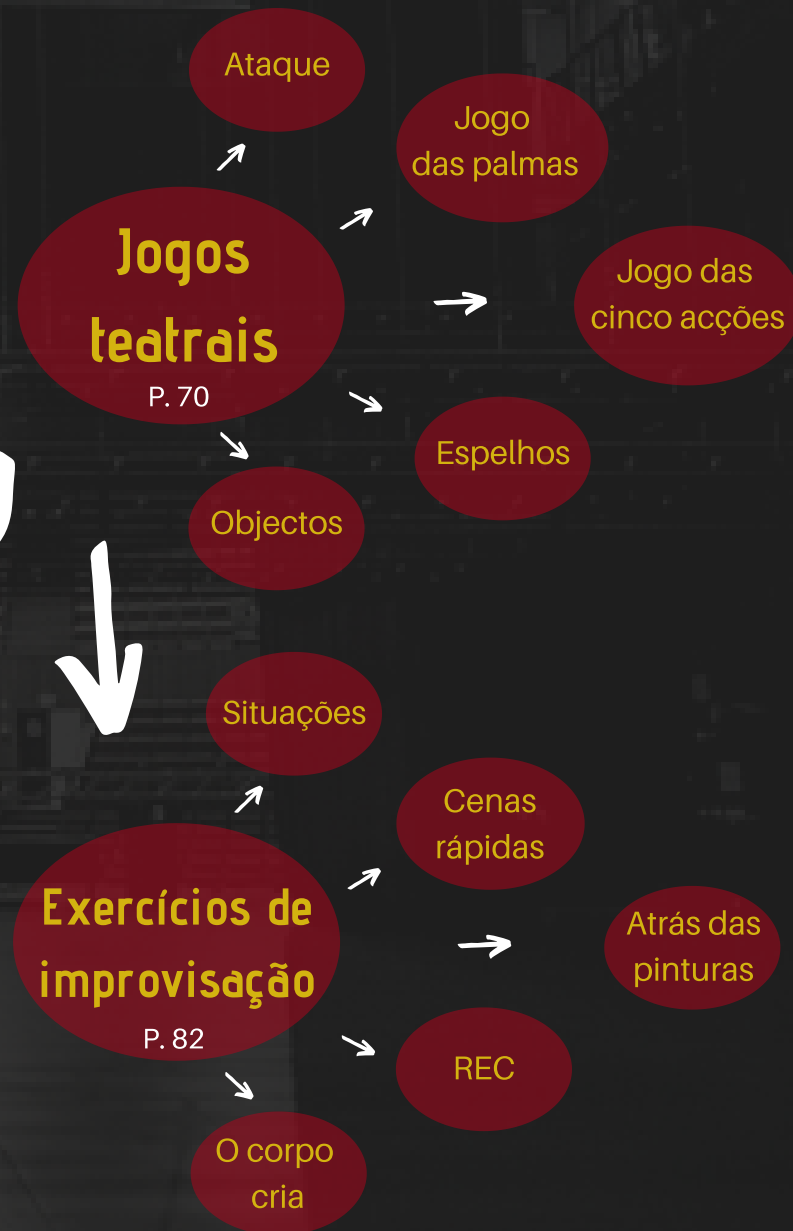
Este guia destina-se a qualquer pessoa ou grupo da área da prática do teatro, ajudando na preparação de intérpretes e/ou como fio condutor para criação cénica; destina-se, igualmente, a outros/as potenciais interessados/as nestas matérias.

### **Agradecimentos**

Beatriz Oliveira; Diogo Marinho; Edvaldo Baradel; Henrique Soares; Inês Mansilhas; Inês Perpétuo; Inês Vicente; Leonor Almeida; Maria Baradel; Rita Camões; Sónia Passos; Yessa Pereira; e a todos/as que, de modo mais ou menos invisível, tornaram possível este trabalho. Teatre-se!

# Estrutura

Ao colocar o guia em prática, deve ser escolhido, pelo menos, um exercício de cada secção da estrutura, para que o trabalho seja completo. Sugiro uma média de três horas para cada sessão e uma divisão desse tempo pelos exercícios. Deve ter-se em consideração que cada grupo tem o seu modo de trabalhar e o seu tempo de aprendizagem. Segue-se o esquema da prática que pretendo seguir/propor neste guia:



## ATENÇÃO!

Após a finalização de todos os exercícios de relaxamento e meditação, deve haver cuidado ao levantar. Em seguida descrevo a maneira correcta para se levantar:

Na posição inicial de relaxamento, cada pessoa principia, no seu tempo, o despertar do corpo. Começa o movimento pelos dedos dos pés e evolui para tornozelos, pernas, ancas, tronco, braços, dedos, mãos, pescoço, boca, olhos; por fim, faz uma massagem no próprio rosto. O espreguiçar do corpo é muito importante e não devemos economizar nos bocejos até nos sentirmos acordados. É fundamental ter cuidado para não forçar o pescoço, portanto este deve estar sempre relaxado e ser a última parte do corpo a atingir a posição vertical.

Usando os apoios das mãos, atingir a posição lateral. Com a ajuda das mãos, movimentar o corpo para sentar sobre os calcanhares. Colocar um pé de apoio e começar a movimentar-se para ficar de pé; a coluna vai desenrolando devagar, até o corpo atingir a posição vertical. Por último, levantar a cabeça. Seguem-se imagens como exemplo:



# Preparação

## Relaxamentos e meditações

Ao iniciar um ensaio, todas as pessoas trazem consigo problemas das suas vidas. É necessário "desligar" esses problemas e concentrar corpo e mente para o momento da realização de um ensaio. Desta forma, a meditação e o relaxamento ajudam a acalmar e a diminuir o nível de dispersão mental. Neste momento, é importante trabalhar a consciência corporal, o foco na respiração e nas batidas do coração, atingindo, assim, uma atenção plena. Deste modo, é possível esquecer certos problemas da vida e atingir maior concentração no ensaio.

Os exercícios podem ser realizados com músicas de relaxamento e meditação, reproduzidas por uma coluna de som.

### "Esvazie a mente" (10 min)

#### Para que serve:

Concentração e percepção do corpo.

#### Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"O teatro me permite não pertencer a nenhum lugar, não estar ancorado a uma só perspectiva e permanecer em transição". (Barba, 2009, pp. 23-24)

Para a realização deste exercício é necessário que os/as participantes se deitem no chão ou se sentem em cadeiras. A técnica usada é um dos princípios da meditação *mindfulness*, uma prática que engloba o treino da mente com o intuito de desenvolver a capacidade de atingir a atenção plena.



Cada pessoa pode escolher um espaço para se deitar ou sentar, de olhos fechados.

### Posição deitado/a

De costas para o chão. Os braços devem estar relaxados ao longo do corpo e as palmas das mãos viradas para cima. As pernas não podem estar cruzadas. Sentir todo o corpo apoiado no chão.



### Posição sentado/a

O corpo deve estar relaxado na cadeira. As plantas dos pés completamente apoiadas no chão. Braços soltos na lateral do corpo.

Nesta posição, há uma orientação do/a preparador/a para que cada elemento preste atenção à sua respiração: inspirar pelo nariz e expirar pela boca. Esta respiração deve ser realizada durante todo o exercício; porém, se houver necessidade, podem ser feitas respirações mais profundas. Mantendo a atenção na respiração, os/as participantes começam a sentir o peso dos seus corpos a "afundar" no chão: pés, dedos, tornozelos, costas, coluna, cabeça,

ancas, pulsos, unhas, pescoço, cabelo, pálpebras, etc. Gradualmente, prestar atenção às partes do corpo que se movem ao respirar. Se por acaso desviar a sua atenção, por uma preocupação ou qualquer outro motivo, perceba que isso ocorreu e volte a concentrar-se na sua respiração.

Ao fim de algum tempo, gradualmente, podem abrir os olhos. As indicações devem ser feitas com pequenos intervalos entre elas.

**Resultados:** é normal as pessoas sentirem-se tensas ao realizar uma apresentação. Este exercício ajuda actores e actrizes a concentrarem-se e a sentirem-se mais relaxados/as face a um momento de tensão. Ao preparar-se para uma apresentação, é aconselhável que o/a actor/actriz realize um exercício de meditação e relaxamento poucos momentos antes do espectáculo, que o/a ajudará a atingir uma atenção plena.



## Relaxamento a dois (10 min)

**Para que serve:** concentração e troca de energia com o/a parceiro/a.

**Exercício da minha *bagagem pessoal*.**

"Os conteúdos, energias, atitudes corporais acessadas, carregam consigo particularidades de cada participante, e são reais potenciais criativos despertados". (Stein, 2009, pp. 130-131)

Neste exercício, os/as participantes devem formar duplas. Podem escolher um espaço para iniciar o relaxamento. Começam por sentar-se frente a frente na posição flor de lótus, usada como



meditação na prática do yoga e que promove bem estar físico. Seguem-se exemplos da posição flor de lótus:

### Flor de lótus

Sentar no chão com a coluna erecta. Cruzar as pernas de maneira a que os pés fiquem em cima das coxas. As plantas dos pés devem ficar viradas para cima. Tentar manter os joelhos dobrados e a encostar no chão.

As mãos devem estar repousadas em cima dos joelhos, viradas para cima. O dedo indicador e o polegar encostam-se formando um círculo. Fechar os olhos.



### Meia lótus

Esta é uma alternativa para as pessoas que tenham dificuldades em atingir a posição de lótus.

Sentar no chão com a coluna erecta. Cruzar as pernas, os pés não precisam ficar em cima das coxas. As plantas dos pés devem estar viradas para cima. Tentar manter os joelhos dobrados e encostados ao chão. As mãos devem estar repousadas em cima dos joelhos, viradas para cima. O dedo indicador e o polegar encostam-se formando um círculo. Fechar os olhos.



Depois de os/as participantes atingirem esta posição, devem entrar em estado de meditação, concentrando-se nas suas respirações e transmitindo a energia dos seus corpos uns para os outros. Após cinco minutos nesta posição, podem abrir os olhos. O olhar é direccionado aos olhos do/a parceiro/a. Após cerca de três minutos, os pares podem finalizar o exercício.

Na segunda parte, um dos elementos deita-se de costas para o chão, enquanto o outro movimenta as articulações do que está deitado. Deve mover as várias partes do corpo: dedos, pés, pernas, joelhos, mãos, braços, pescoço, etc. A pessoa que está a relaxar deve manter os olhos fechados e uma respiração profunda. Trocar funções e repetir o processo.

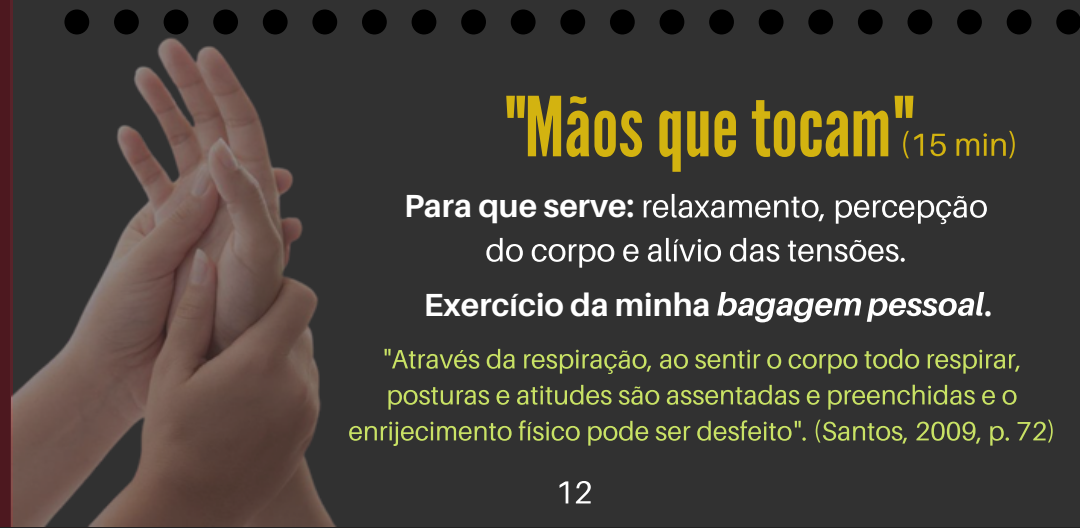
**Possíveis resultados:** exercício que proporciona relaxamento e meditação. Quando a energia que o corpo cria é compartilhada com o/a parceiro/a através da meditação, é possível atingir um estado de concentração e segurança. Deste modo, num momento de espectáculo ou apresentação, os/as intérpretes devem transmitir boas energias para os/as parceiros/as de cena, ajudando o grupo no sentido de uma melhor performance.

## "Mãos que tocam" (15 min)

**Para que serve:** relaxamento, percepção do corpo e alívio das tensões.

**Exercício da minha *bagagem pessoal*.**

"Através da respiração, ao sentir o corpo todo respirar, posturas e atitudes são assentadas e preenchidas e o enrijecimento físico pode ser desfeito". (Santos, 2009, p. 72)



Para iniciar este exercício, os/as participantes devem escolher um espaço e sentar-se no chão de modo confortável. Neste momento, podem começar a tocar-se, realizando uma massagem no próprio corpo. Seguem-se imagens como exemplos:

### Massagem

Bochechas, queixo, boca, olhos, testa, pescoço e couro cabeludo.



### Massagem

Ombros, braços, cotovelos, mãos e dedos.



### Massagem:

Tronco, costas e barriga.



### Massagem

Coxas, joelhos, gêmeos, tornozelos, pés, plantas dos pés e dedos.



A seguir a esta massagem no próprio corpo, os/as participantes devem formar duplas. Uma pessoa inicia o exercício enquanto a outra se deita no chão. Todos os processos de massagem realizados no próprio corpo devem ser repetidos no corpo do/a parceiro/a. Ao terminar a massagem, os pares trocam posições.

**Possíveis resultados:** a massagem no próprio corpo possibilita a descoberta pelo toque, promovendo o relaxamento e aliviando tensões que só a própria pessoa sabe onde estão. Por sua vez, ao massajar o/a parceiro/a e depois ser massajado/a, é dada à outra pessoa a oportunidade de descobrir tensões que não foram encontradas pelas próprias mãos. No teatro, é importante saber diminuir as tensões através do toque - além de promover alívio, possibilita a transmissão de boas energias para o grupo.



## "Sensações" (10 min)

**Para que serve:** relaxamento, concentração e treino dos cinco sentidos.

**Adaptação:** (Hodge, 2010, p. 9)

"The actor develops a theatrical sense of self by learning to control the skills of concentration, imagination and communication".  
(Hodge, 2010, p. 9)

Cada pessoa deve escolher um espaço para se deitar, sentar ou ficar de pé. Após este momento, é importante fechar os olhos e gradualmente começar a perceber os sons: primeiro, sons que venham de fora da sala; a seguir, sons de dentro da sala; por último, sons do próprio corpo.

Perguntar a cada pessoa o que ouviu e sentiu.

Na segunda parte do exercício, todos/as mantêm as posições e os olhos fechados. Para este momento, é necessário que o/a preparador/a faça uma recolha de objectos e texturas para todos os elementos apalparem, sentirem cheiros e gostos, trabalhando os sentidos além da audição. Após a realização do exercício, perguntar a cada pessoa o que sentiu, sem mostrar quais eram os objectos e texturas. Após todos comentarem, os materiais podem ser revelados.

**Resultados:** exercício que possibilita desenvolver competências de concentração, imaginação e comunicação, trabalhando a consciência de si mesmo. No início é fácil descrever o que se ouve, pois os ouvidos captam os sons com mais facilidade. Porém, a seguir, esses sons desaparecem e aparecem outros, redobrando o trabalho da audição. É importante tentar ouvir aquilo que é quase impossível de ouvir, como, por exemplo, as batidas do coração ou até o som de uma nuvem. Depois de sentirem as texturas, os gostos e os cheiros, é interessante ouvir as sensações de todos/as participantes, pois, a partir disso, podem demonstrar essas sensações através do corpo, criando, assim, diferentes possibilidades de movimentações corporais.

## "Além do visível" (15 min)

**Para que serve:**

Concentração, treinar o tacto e a imaginação.



**Exercício da minha *bagagem pessoal*.**

"O ator adquire um valor de instrumento potente, capaz de oferecer inúmeras possibilidades de resolução para os processos cênicos". (Bonfitto, 2009, p.142)

Para a realização deste exercício, será necessário usar argila ou massa de moldar, que poderá ser feita em casa com a seguinte receita:

**Numa tigela, colocar os ingredientes:**

8 chávenas de farinha de trigo

2 chávenas de sal

3 chávenas de água

2 colheres de chá de óleo

**Misturar os ingredientes até formar uma massa de modelar.**

**Esta receita é para oito pessoas. Dividir as massas em sacos de plástico, de acordo com o número de pessoas.**

Os/As participantes podem escolher um espaço para se sentarem. Devem fechar os olhos e ficar em silêncio, concentrando-se nas suas respirações. Após cinco minutos, as massas deverão ser posicionadas à frente dos/as participantes. Todos/as deverão tocar neste material, de forma livre, sentindo a textura, o peso, o cheiro e a maciez. Após este contacto das mãos com a massa, deverão imaginar um ser vivo para moldar. Após dez minutos, pedir aos/às participantes para irem finalizando e abrirem os olhos quando terminarem as suas obras.

**Possíveis resultados:** moldar algo que não está à vista aguça o sentido do tacto, activando a concentração e a imaginação. O/A actor/actriz deve recorrer a esses treinos para ajudá-lo/a no momento da criação cênica. Por vezes há dificuldades para criar algo, mas este simples exercício pode permitir que a mente trabalhe criativamente, deixando actores e actrizes mais calmos e concentrados para o trabalho que estamos a realizar.

# Alongamentos

Os alongamentos são fundamentais para o corpo, pois servem para diminuir a tensão muscular, aumentar a amplitude articular e a flexibilidade. Permitem evitar possíveis lesões e melhoram a mobilidade do corpo e a postura, potenciando a realização dos exercícios de aquecimento que virão a seguir.

RESPIRAÇÃO: de modo geral, deve-se inspirar nos momentos de passagem entre duas posições e expirar nos momentos de alongamento.

## "Acordar o gato" (15 min)

**Para que serve:** alongamento da coluna, fortalecimento muscular e alívio das tensões.

**Exercício da minha *bagagem pessoal*.**

"As relações entre a minha decisão e o meu corpo no movimento são relações mágicas". (Merleau-Ponty, 1999, p. 139)

Cada pessoa deve escolher um espaço e sentir-se confortável para se deitar no chão. Segue-se a demonstração das posições do exercício:

### Posição 1

Deitar de barriga para baixo. Os braços ficam na lateral do corpo. A seguir, apoiar as mãos no chão e esticar os braços, que fazem apoio para alongar a coluna.



### Posição 2

Quando o "gato" acorda, sobe para a posição dos quatro apoios: mãos e joelhos apoiados no chão.



### Posição 3

Esticar o braço esquerdo para a frente e a perna direita para trás. A seguir, braço direito para a frente e perna esquerda para trás. Cada posição deve manter-se por dez segundos.



### Posições 4 e 5

Na posição dos quatro apoios, o umbigo vai em direcção ao chão; a seguir, as costas para cima. Repetir este movimento cinco vezes.



### Posição 6

Subir as ancas com os apoios dos pés e das mãos no chão. Alongar pernas e costas.



### Posição 7

"Mergulhar" o corpo e voltar para a posição 1. Repetir toda a sequência cinco vezes.

**Possíveis resultados:** alongamento que trabalha a flexibilidade e o fortalecimento da coluna. Os/As intérpretes deverão decorar estas posições, pois, além de um alongamento, podem compor uma partitura corporal, passível de ser adaptada e usada como uma performance para um espectáculo.

## "Baloço do corpo"

(10 min)

**Para que serve:** alongamento da coluna, fortalecimento muscular, activação da circulação sanguínea e irrigação do cérebro.

**Exercício da minha *bagagem pessoal*.**

"Os exercícios diários, regulares, começaram a desempenhar não só os músculos e as juntas que vocês utilizam na vida normal mas também outros de cuja existência vocês nem sabiam." (Stanislavski, 2001, p. 71)

Cada pessoa deve escolher um espaço para se deitar de costas no chão. Cada posição de alongamento deve ter, no mínimo, trinta segundos de duração. Seguem-se as imagens das posições:

### Posição 1

Abraçar a perna direita e manter a esquerda esticada no chão. A seguir, abraçar a perna esquerda e manter direita esticada no chão.



### Posição 2

Abraçando as duas pernas, baloiçar o corpo para a frente, para trás, para a direita e para a esquerda, massajando as costas.



### Posição 3

Com as mãos, segurar a cintura; os braços fazem apoio do corpo no chão. As pernas sobem e os dedos dos pés apontam para cima. Se possível, ficar com as pernas na vertical, ou até onde conseguir.



### Posição 4

As pernas descem em direção à cabeça (movimento semelhante ao da cambalhota para trás). Os pés tocam no chão do lado direito da cabeça e depois do esquerdo. Podem, também, tocar um de cada lado da cabeça para ajudar ao equilíbrio.



Esta sequência deve ser repetida cinco vezes para um melhor resultado do alongamento.

Nota: este exercício não é aconselhado para pessoas com problemas cervicais.

**Resultados:** o alongamento da coluna e, principalmente, da região lombar é muito importante, pois é uma região do corpo que costuma afectar com dores muitas pessoas. Para o teatro, devemos manter o corpo preparado para possíveis personagens que exijam boa flexibilidade e preparação física, de forma a evitar lesões durante o espectáculo. Este exercício, além de alongar, fortalece a região lombar e o abdômen, que são essenciais, também, no trabalho de voz.

## "Alongamentos sentado"

(10 min)

**Para que serve:** melhoria da flexibilidade, alívio das tensões e relaxamento.

**Exercício da minha *bagagem pessoal*.**

"Quanto maiores a contenção e o controle exercidos pelo ator neste processo criador, mais clara será a forma e o desenho do seu papel". (Stanislavski, 2001, p. 118)



Cada pessoa deve escolher um espaço para se deitar de costas no chão. É importante ter atenção à postura da coluna, pois esta deve estar sempre alinhada. Os alongamentos devem ter um tempo de dez segundos por posição. Seguem-se imagens das posições:

### Posição 1

Sentar-se com as pernas cruzadas. Esticar os braços, com as mãos entrelaçadas e as palmas a apontar para cima.



### Posição 2

Mantendo os braços esticados, esticar as pernas formando uma abertura. Alongar a lateral do corpo, primeiro para o lado esquerdo e depois para o direito.



### Posição 3

Com as pernas abertas e esticadas, tentar segurar as pontas dos pés. Realizar o alongamento do lado direito e do lado esquerdo.



### Posição 4

Com as pernas esticadas para a frente, tentar segurar as pontas dos pés com as mãos.

### Posição 5

Uma das pernas posiciona-se para trás, alongando as coxas. Fazer a posição do lado direito e esquerdo.



### Posição 6

Uma perna continua esticada, enquanto a outra cruza sobre ela, com o pé apoiado no chão e o joelho para cima. O corpo gira, alongando a coluna. Fazer a posição do lado direito e esquerdo.





### Posição 7

Sentar na posição de borboleta: as plantas dos pés tocam-se e as mãos seguram os pés. As pernas fazem o movimento de subir e descer, como se fossem as asas da borboleta. Esta posição deve durar um minuto.

### Posição 8

Cruzar as pernas e fazer o alongamento do pescoço. O alongamento deve ser feito em todas as direcções: baixo, cima, direita, esquerda e diagonais. Se necessário, usar as mãos para ajudar no alongamento e/ou proteger/ajudar as cervicias.



**Possíveis resultados:** alongamento completo, pois engloba quase todas as partes do corpo. Estes exercícios são essenciais para qualquer início de trabalho, pois ajudam a aliviar tensões e a exercitar a flexibilidade, sendo mais-valias para actores e atrizes no desenvolvimento das suas performances.

## "Sentir a parede" (10 min)

**Para que serve:** melhoria da flexibilidade, alívio das tensões, alinhamento corporal e relaxamento.



**Execício da minha bagagem pessoal.**

"É preciso educar e tornar fluente a naturalidade do gesto, até o momento em que o aprendizado se converte num hábito (...)". (Vianna, 1990, p. 85)

Cada pessoa deve escolher um espaço para se sentar em frente à parede. O intuito deste exercício é realizar os alongamentos com a ajuda da parede. Cada posição deve ter a duração de um minuto. Seguem-se exemplos das posições:

### Posição 1

Deitar de costas no chão. As plantas dos pés encostam na parede. Os braços estão esticados ao longo do corpo.



### Posição 2

Encostar os glúteos na parede e esticar as pernas para cima.

### Posição 3

Na mesma posição, abrir as pernas o máximo que conseguir.



### Posição 4

As plantas dos pés encostam-se e formam a posição de borboleta na parede.



Repetir toda a sequência de alongamentos.

**Possíveis resultados:** além de alongar o corpo em posições menos comuns, a realização destes alongamentos usando a parede possibilita a descoberta de posições que podem ser trabalhadas com intuito de transformar em matéria cénica. Existem diversos movimentos que podem ser criados tendo como apoio a parede, mas a exploração prévia deste apoio é essencial, iniciando-se pelos alongamentos.

## "Alongamentos na vertical" (10 min)

**Para que serve:** melhora a flexibilidade da coluna, a báscula da bacia, promove o alinhamento corporal.

**Exercício da minha *bagagem pessoal*.**

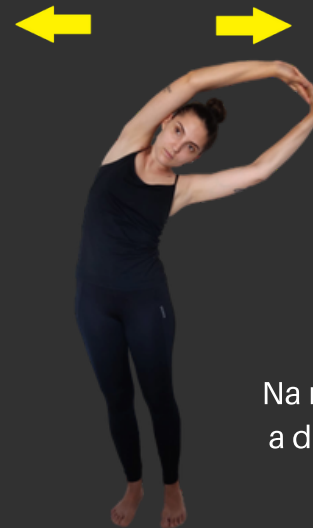
"A forma é consequência: são espaços internos que devem criar o movimento de cada um". (Vianna, 1990, p. 27)



Os/As participantes devem formar uma roda com espaço entre si para a realização do exercício. Cada posição de alongamento deve ter a duração de dez segundos. Seguem-se exemplos:

### Posição 1

Com os pés paralelos e à largura das ancas, entrelaçar as mãos e esticar os braços para cima, com as palmas das mãos viradas para o tecto. Esticar o corpo ao máximo, apoiando-se nas pontas dos pés.

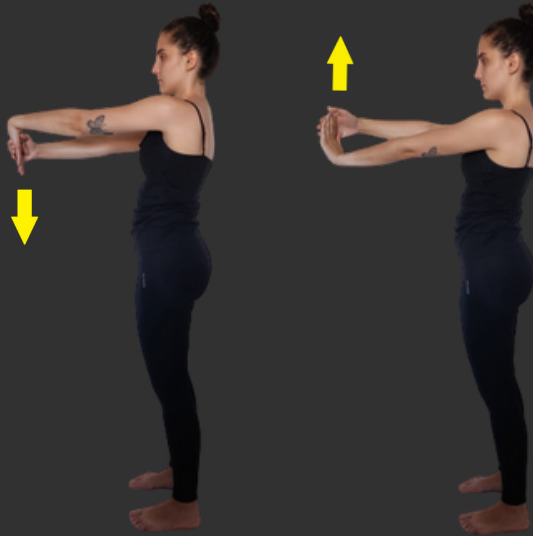


### Posição 2

Na mesma posição, alongar o corpo para a direita e a seguir para a esquerda, sem elevar os calcanhares.

### Posição 3

Esticar o braço esquerdo para a frente, com a ajuda da mão direita, alongar o pulso para cima e para baixo. Repetir o processo do lado direito.



### Posição 4

Dobrar o braço esquerdo atrás da nuca. Com a ajuda da mão direita, segurar o cotovelo, ajudando no alongamento dos ombros. Repetir o processo para o lado direito.



### Posição 5

Elevar a perna direita para a frente e segurar o joelho. Repetir o processo com a perna esquerda.

### Posição 6

Elevar a perna direita para trás e segurar o pé com a mão direita. Repetir o processo para o lado esquerdo.



### Posição 7

As pernas e os pés juntam-se. As mãos tentam encostar nos pés.

### Posição 8

Para finalizar, com os pés paralelos, fazer uma inspiração pelo nariz. Enquanto inspira, as mãos passam pelo corpo, até chegarem ao alto. O corpo deve crescer juntamente com a inspiração. Para expirar: soltar todo o ar pela boca, flectindo, simultaneamente, toda a região superior do corpo para a frente. As pernas não se movimentam mas os joelhos flectem ligeiramente com a flexão do tronco.

Repetir este processo cinco vezes.



**Possíveis resultados:** Este exercício possibilita uma conclusão dos alongamentos, servindo, também, para aumentar o nível de energia e atenção para a fase seguinte.

# Aquecimento



Ao iniciar uma sessão prática, após uma boa preparação é fundamental um bom aquecimento. Deste modo, o/a intérprete fica em condições para responder aos vários exercícios, tornando o seu corpo mais resistente e versátil, física e mentalmente. O aquecimento possibilita, ainda, uma maior 'sintonia' entre os elementos do grupo. O respeito pelo corpo e pelas limitações de cada pessoa é fundamental para evitar lesões durante os exercícios.

## "Marchas" (30 min)

### Para que serve:

Aquecimento corporal, resistência corporal, entrosamento do grupo e controlo da respiração.

### Adaptação:

(Grotowski, 1992, p. 109)

"O exercício só é corretamente executado se o corpo não opuser nenhuma resistência durante a realização da imagem em questão".

(Grotowski, 1992, p. 109)

Os/As participantes começam a andar pelo espaço, experimentando diferentes velocidades: 0 parado, 1 lento, 2 normal e 3 rápido. É importante que os/as participantes mantenham as velocidades em conjunto, buscando uma uniformidade de grupo. Após atingirem esta uniformidade, introduzir os comandos para alternar posições e velocidades, de acordo com as figuras indicadas:

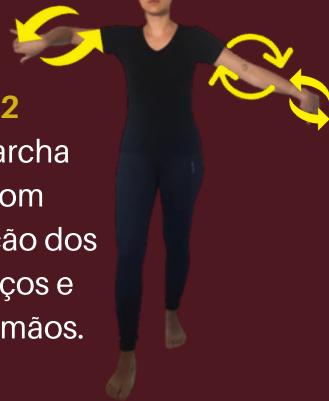
0  
Parado.



1  
Marcha  
com  
andar  
normal.



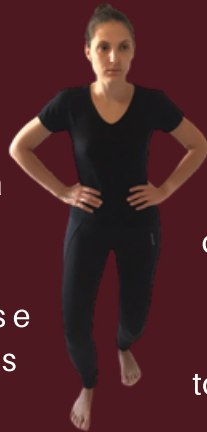
2  
Marcha  
com  
rotação dos  
braços e  
das mãos.



3  
Marcha  
nas pontas  
dos pés,  
corpo com  
sensação  
de fluidez.



4  
Marcha  
com os  
joelhos  
dobrados e  
mãos nas  
ancas.



5  
Marcha  
com os  
joelhos  
dobrados  
e mãos  
nos  
tornozelos.



6  
Marcha  
com os  
joelhos  
dobrados  
e mãos no  
lado de  
fora do  
pé.



7  
Pequenos  
pulos para  
a frente.



**Resultados:** no início, os/as participantes conseguiram encontrar a organicidade na passagem entre as diferentes velocidades e comandos, em conjunto. Porém, após algum tempo, começaram a desviar a concentração do grupo e passaram a prestar mais atenção a si próprios/as, talvez por cansaço provocado pelo exercício. Este exercício pode ser aplicado para ajudar actores e actrizes com personagens muito activas fisicamente e que estejam sempre em palco, permitindo articular o texto falado no trabalho de interpretação e possibilitando um maior domínio da respiração, mesmo com o cansaço de um grande esforço físico.

## "Rotações" (40 min)

**Para que serve:** aquecimento corporal, aquecimento das articulações, entrosamento do grupo e concentração.

**Adaptação:** (Grotowski, 1992, p. 115)

"O ator deve reagir para o exterior, atacando o espaço que existe em sua volta, em contato todo tempo, com outra pessoa ou outras pessoas". (Grotowski, 1992, p. 167)

Os/As participantes devem ter bastante atenção e concentração para decorar a sequência de movimentos. O exercício deverá ser acompanhado por uma contagem numérica de 1 a 4, indicando o número de rotações para seguir em cada movimento. Após realizarem algumas vezes a sequência, poderão fechar os olhos e, apenas com a contagem, tentarão seguir os movimentos em conjunto. Depois, poderão repetir a sequência, fazendo a contagem numérica apenas nas suas mentes. Quando finalizarem, deverão repetir os movimentos do lado oposto. Segue-se a demonstração dos comandos:

**Figura 1**

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com a cabeça, iniciando pela direita.



**Figura 2**

De pé, com os pés paralelos, quatro movimentações do tronco para a esquerda.



**Figura 3**

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações do quadril, iniciando pela direita (as mãos seguram o quadril).



**Figura 4**

De pé, com os pés paralelos, quatro movimentações da coluna para a esquerda.



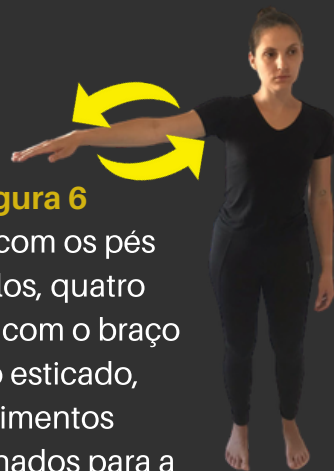
**Figura 5**

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações do ombro direito, movimentos direccionados para trás.



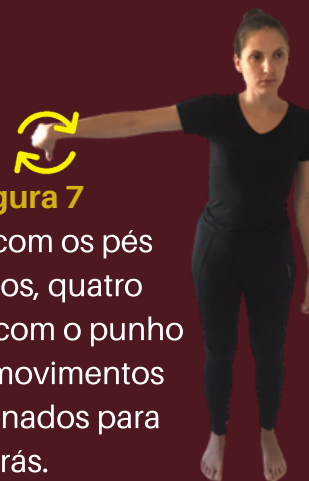
**Figura 6**

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o braço direito esticado, movimentos direccionados para a frente.



**Figura 7**

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o punho direito, movimentos direccionados para trás.



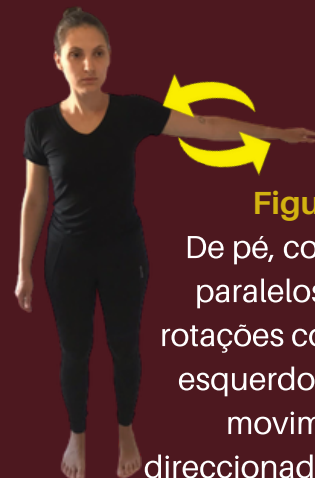
**Figura 8**

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o ombro esquerdo, movimentos direccionados para a frente.



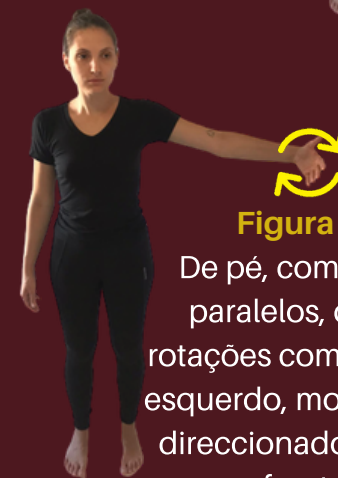
**Figura 9**

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o braço esquerdo esticado, movimentos direccionados para trás.



**Figura 10**

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o punho esquerdo, movimentos direccionados para a frente.



**Figura 11**

De pé, levantar a perna esquerda e fazer quatro rotações, iniciando para o lado direito.

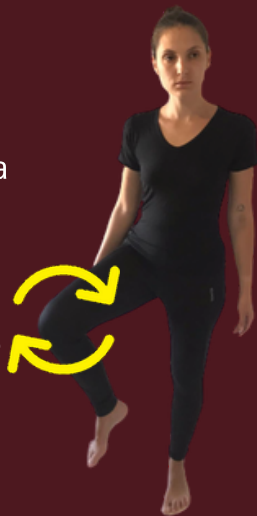


**Figura 12**

De pé, levantar a perna esquerda e fazer quatro rotações com o pé, iniciando para o lado esquerdo.



**Figura 13**  
De pé, levantar a perna direita e fazer quatro rotações, iniciando para o lado direito.



**Figura 14**  
De pé, levantar a perna direita e fazer quatro rotações com o pé, iniciando para o lado esquerdo.



Repetir toda a sequência de movimentos para o lado oposto, de forma a aquecer todo o corpo.

**Resultados:** ao realizar o exercício, pode-se notar a dificuldade para conseguir decorar a ordem dos movimentos, tendo sido necessárias três repetições para alcançar o entrosamento do grupo. Após este treino, é sugerido aos/às participantes que fechem os olhos e continuem os movimentos, com tempos de 1 a 4, completando, assim, o circuito do exercício de aquecimento. Este treinamento permite trabalhar o sincronismo numa cena de teatro: por exemplo, uma cena em que todos/as tenham de fazer os mesmos movimentos em conjunto.

## "Dois corpos" (40 min)

**Para que serve:** aquecimento corporal e exploração de fisicalidades para personagens.

**Adaptação:** (Grotowski, 1992 pp. 115-116)

"A essência do teatro é o ator, suas ações e o que ele pode realizar". (Grotowskii, 1992, p. 145)

Os/As intérpretes começam a andar pelo espaço, seguindo os comandos do/a preparador/a, que indica as velocidades dos movimentos a realizar: 0 parado, 1 lento, 2 normal, 3 rápido. As velocidades dos movimentos devem ser alternadas durante o treinamento. É sugerido aos/às intérpretes que imaginem que o seu corpo está dividido ao meio (imaginar uma linha ou barra vertical, que vai dos pés à cabeça), tornando-se dois corpos diferentes. Esses corpos podem entrar em conflito entre si ou podem simplesmente amar-se. Seguem-se exemplos de criações de corpos:

De um lado do corpo, movimentos leves; do outro lado, movimentos pesados.



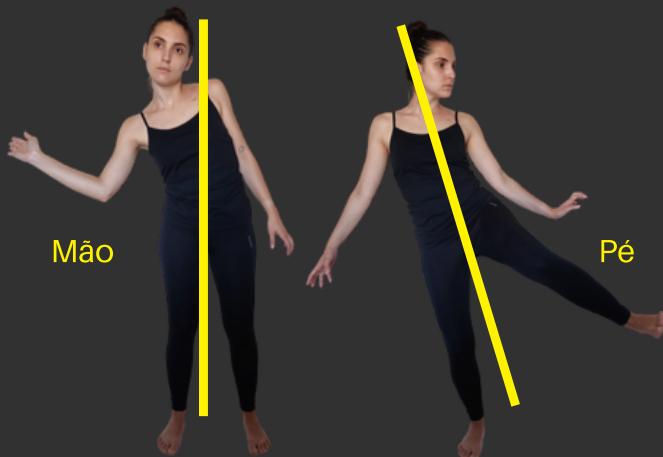
Um lado do corpo "ama", enquanto o outro lado "odeia".



De um lado do corpo, movimentos curtos; do outro lado, movimentos longos.



De um lado do corpo, movimentos iniciados pela mão; do outro lado, movimentos iniciados pelo pé.



De um lado do corpo, movimentos iniciados pelo cotovelo; do outro lado, movimentos iniciados pelo ombro.



De um lado do corpo, movimentos iniciados pelo joelho; do outro lado, movimentos iniciados pela anca.



Estes são alguns exemplos de movimentações para serem experimentadas.

**Possíveis resultados:** com este treinamento, o/a intérprete pode criar diversas fisicalidades. Para a criação de uma personagem, são fundamentais estas experimentações de diferentes "corpos": por exemplo, podemos ter uma personagem que revela dupla personalidade, demonstrando-o principalmente pelas suas atitudes físicas.

De modo geral, este exercício desenvolve a versatilidade para a criação física de personagens.

# "Factores" (40 min)

"O controlo da fluência do movimento, portanto, está intimamente relacionado ao controle dos movimentos das partes do corpo". (Laban, 1978, p. 48)

## Exercício adaptado com base nos métodos de Rudolf Laban.

Neste exercício, os/as actores/actrizes devem explorar os chamados "factores de movimento" designados por Laban, sendo eles: fluência, tempo, peso e espaço. Com intuito de desenvolver e compreender os movimentos, treina-se a gestualidade desenvolvendo a expressividade. Seguem-se explicações do que cada factor representa no movimento:

### Factor fluência

Informa a atitude do/a intérprete em relação à continuidade dos seus movimentos, ou seja, os movimentos podem ser *controlados* ou *livres*.

### Factor peso

Os movimentos do corpo podem ser *pesados* ou *leves*. Explorar as forças que o corpo realiza para a sua movimentação.

### Factor espaço

Movimentos que surgem a partir da comunicação do corpo com o espaço que ocupa. Os movimentos podem ocupar o espaço todo ou apenas uma parte, podendo ser movimentos mais *restritos* (movimento *directo*) ou mais *amplos* (movimento *indirecto*).

## Factor tempo

Os movimentos do corpo podem ser *rápidos* ou *lentos*.

A partir dos factores de movimento de Laban, aos comandos do/a preparador/a, os/as intérpretes devem começar a andar pelo espaço. Os movimentos devem ser explorados por todo o corpo e em todos os níveis: baixo, médio e alto. Seguem-se exemplos de movimentos a ser realizados:

### Movimentos 1

Factor tempo - lento.  
Factor peso - pesado.  
Factor espaço - directo.  
Factor fluência - controlado.

### Movimentos 3

Factor tempo - lento.  
Factor peso - leve.  
Factor espaço - indirecto.  
Factor fluência - livre.

### Movimentos 5

Factor tempo - lento.  
Factor peso - leve.  
Factor espaço - indirecto.  
Factor fluência - livre.

### Movimentos 7

Factor tempo - lento.  
Factor peso - pesado.  
Factor espaço - directo.  
Factor fluência - controlado.

### Movimentos 2

Factor tempo - rápido.  
Factor peso - leve.  
Factor espaço - indirecto.  
Factor fluência - livre.

### Movimentos 4

Factor tempo - rápido.  
Factor peso - pesado.  
Factor espaço - directo.  
Factor fluência - controlado.

### Movimentos 6

Factor tempo - rápido.  
Factor peso - pesado.  
Factor espaço - directo.  
Factor fluência - controlado.

### Movimentos 8

Factor tempo - rápido.  
Factor peso - leve.  
Factor espaço - indirecto.  
Factor fluência - livre.

A exploração deve ser constante durante a realização do exercício, alternando a ordem dos factores do movimento.

**Possíveis resultados:** o exercício dos factores de movimento de Laban promove o aquecimento do corpo para performances e a exploração corporal. Através desta prática, podem ser criadas diferentes fisicalidades para personagens, bem como movimentações corporais que podem integrar alguns destes factores, potenciando a criação cénica.



## "Esforços" (40 min)

**Para que serve:** aquecimento corporal, exploração de movimentos e fisicalidades para personagens.

**Exercício adaptado com base nos métodos de Rudolf Laban.**

*"A arte do movimento no palco incorpora a totalidade das expressões corporais, incluindo o falar, a representação, a mímica, a dança e mesmo o acompanhamento musical." (Laban, 1978, p. 23)*

Este treino é uma continuação dos métodos de Rudolf Laban. Para realizá-lo, é aconselhável saber os conceitos sobre o método e fazer anteriormente os exercícios de aquecimento corporal ("Factores", p. 43).

Laban trabalhou, também, com base no que chamou "oito ações básicas de esforço", em que se incluem os "factores" fluência, tempo, peso e espaço (o esforço é inerente ao movimento, sem ele não há acção; pode ser mínimo ou máximo, consoante a necessidade ou a situação). Estas acções são representadas a partir de actividades comuns na vida diária, fazendo uma leitura corporal de como determinado movimento foi realizado. Com base no conceito dos factores de movimento, os/as intérpretes irão explorar as oito acções básicas de esforço.

Devem começar a andar pelo espaço para iniciar a exploração, em diferentes níveis: alto, médio e baixo. Segue-se a demonstração das oito acções básicas e exemplos de como realizá-las:

### Pressionar

Espaço - directo.  
Peso - pesado.  
Tempo - lento.  
Fluência - controlado.



### Torcer

Espaço - indirecto.  
Peso - pesado.  
Tempo - lento.  
Fluência - controlado.



### Chicotear

Espaço - flexível.  
Peso - pesado.  
Tempo - rápido.  
Fluência - controlado.



### Socar

Espaço - directo.  
Peso - pesado.  
Tempo - rápido.  
Fluência - controlado.



### Flutuar

Espaço - indirecto.  
Peso - leve.  
Tempo - lento.  
Fluência - livre.



### Deslizar

Espaço - directo.  
Peso - leve.  
Tempo - lento.  
Fluência - livre.



### Sacudir

Espaço - indirecto.  
Peso - leve.  
Tempo - rápido.  
Fluência - livre.

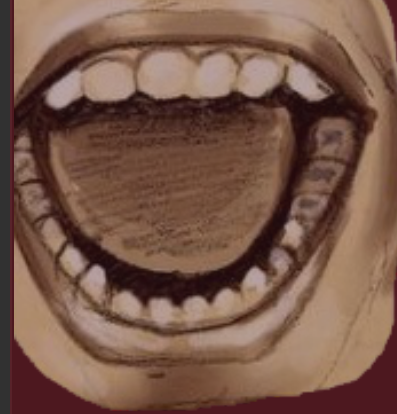


### Pontuar

Espaço - directo.  
Peso - leve.  
Tempo - rápido.  
Fluência - livre.



**Possíveis resultados:** através do trabalho de Laban, podem criar-se personagens e partituras corporais para teatro, que evoluem a partir de cada exercício realizado. Uma construção teatral pode ter personagens com características evidenciadas pelas suas acções básicas, estimulando o trabalho de actores e actrizes no momento da criação, permitindo encontrar diferentes movimentos e aumentando o vocabulário de expressão corporal.



## Aquecimentos vocais (som e ritmo)

O objectivo deste treino é tornar o/a intérprete consciente da sua capacidade de exploração vocal. Aprende diferentes ritmos, velocidades de fala, articulação e pronúncia claras, treinando corpo e voz em conjunto e desenvolvendo as suas competências.

Exercitar voz, som e ritmo juntamente com o corpo é fundamental para que actores e atrizes estejam preparados/as para iniciar um trabalho teatral. Nesta secção devem fazer-se todos os exercícios na sequência proposta, fazendo variar a duração consoante a preparação de cada grupo.

### Para que serve:

Aquecimento vocal e improvisação com a voz.

**Adaptação:** (Grotowski, 1992, p. 139)

"Meu princípio básico é o seguinte: não pense no instrumento vocal, não pense nas palavras, mas reaja - reaja com o corpo. O corpo é o primeiro vibrador, a primeira caixa de ressonância" (Grotowski, 1992, p. 138)

**"Imaginação  
vocal"** (30 min)



Reunir diversos sons para os/as actores/atrizes ouvirem: sons de pássaros, árvores, mar, chuva, carros, etc. Os sons devem ser reproduzidos numa coluna de som.

Cada pessoa escolhe um espaço onde se sinta confortável para se sentar, deitar ou ficar de pé, e fecha os olhos para dar início ao exercício. Primeiro, todos/as escutam os sons. Depois podem começar a imitar esses sons com a voz.

A seguir, vão imitar os sons individualmente, ou seja, uma pessoa imita enquanto as outras escutam, e assim sucessivamente, até passar por todas. Por último, irão comunicar entre si a partir dos sons que ouvirem. Depois desta exploração vocal, podem abrir os olhos e levantar-se. Neste momento, devem criar uma fisicalidade para cada som imitado. Continuando o exercício, a partir das vozes e fisicalidades encontradas, poderão criar uma cena, de até três minutos, com um/a parceiro/a, desenvolvendo ainda mais os seus corpos e vozes.

**Resultados:** treinamento que desperta a criatividade vocal do/a actor/actriz, explorando diversas vozes e sons que normalmente não são usados. Durante o exercício, nota-se o entusiasmo dos/as intérpretes ao imitar diferentes tipos de sons, nomeadamente de olhos fechados, pois ajuda a perder a timidez e a dedicar-se de forma mais "livre" às explorações, desenvolvendo capacidades vocais. É interessante notar as fisicalidades desenvolvidas a partir dos sons ouvidos, pois cada intérprete reproduz no seu corpo diferentes tipos de movimentações, descobrindo, a partir da voz, atitudes físicas que poderão evoluir para personagens e cenas.

## "Batidas corporais"

(30 min)

### Para que serve:

Aquecimento corporal, descobertas de sons com o corpo, treino do ritmo, treino da coordenação motora e entrosamento com o grupo.

### Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"Transformar as potencialidades que nascem com a Pessoa, em capacidades que se exprimem através do ser". (Martins, 2002, p. 50)

Os/As participantes formam uma roda para iniciar o exercício. As batidas corporais devem ser realizadas com as mãos. O tempo

rítmico fica ao critério do grupo - o importante é que se movimentem em conjunto. As batidas transformam-se em música no corpo. Segue-se a demonstração dos comandos:

**Figura 1**

Uma batida com as duas mãos nas coxas ao mesmo tempo.



**Figura 2**

Bater a mão esquerda sobre a direita, formando um som de palma.



**Figura 3**

Bater com a mão esquerda na coxa esquerda.



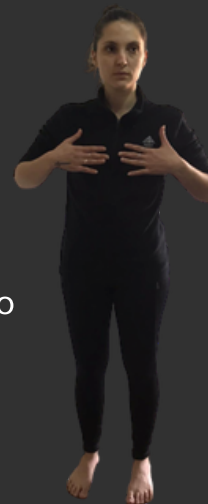
**Figura 4**

Bater com a mão direita na coxa direita.



**Figura 5**

Bater as duas mãos no peito ao mesmo tempo.

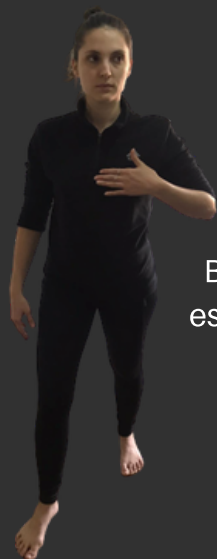


Repetir o exercício até que todos/as consigam fazer os movimentos nos mesmos ritmos e tempos, formando uma música corporal. Logo depois, continuar as batidas corporais, que devem ser feitas separadamente:

**Figura 1**  
Bater com o pé direito no chão.



**Figura 2**  
Bater palmas.

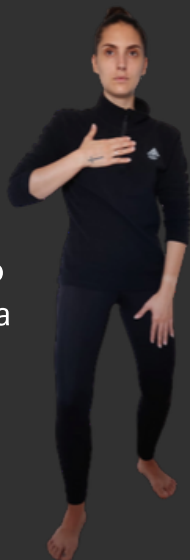


**Figura 3**  
Bater com a mão esquerda no peito.



**Figura 4**  
Bater com a mão direita no peito.

**Figura 5**  
Bater com a mão esquerda na coxa esquerda.



**Figura 6**  
Bater com a mão direita na coxa direita.



**Figura 7**  
Bater com o pé direito no chão.



**Figura 8**  
Bater com o pé esquerdo no chão.



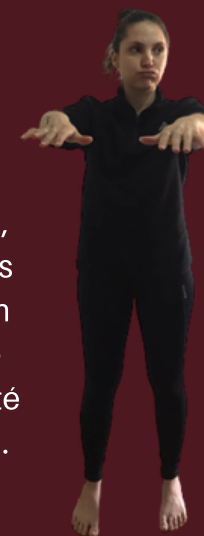
**Figura 9**  
Bater palmas.



Esta é a primeira parte desta sequência. Após todos/as aprenderem, continuar para:



**Figura 1**  
Bater palmas acima da cabeça, quatro vezes. Os braços fazem um movimento que vem da cintura até acima da cabeça.



**Figura 2**  
Esticar os braços para a frente e soltar o ar pela boca, por dois segundos, de forma que os lábios tremam.



### Posição 1

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Soltar todo o ar pela boca e, a seguir, inspirar pelo nariz, enchendo o abdómen o máximo que conseguir. O peito não se move. Repetir esta respiração cinco vezes.



### Posição 2

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Soltar todo o ar pela boca e, a seguir, inspirar pelo nariz, enchendo o peito o máximo que conseguir. O abdómen não se move. Repetir esta respiração cinco vezes.



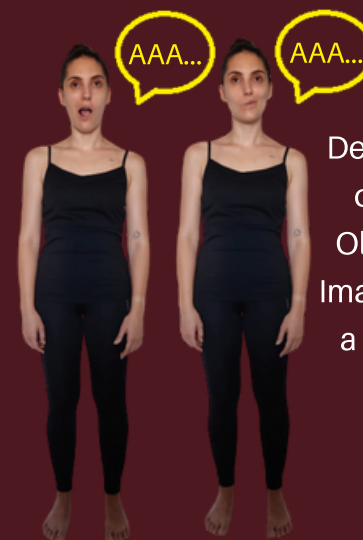
### Posição 3

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Soltar todo o ar pela boca e, a seguir, inspirar pelo nariz, enchendo o peito e o abdómen. Repetir esta respiração cinco vezes.



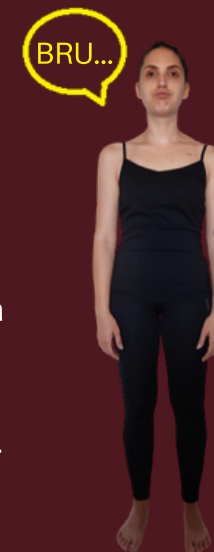
### Posição 4

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Fechar uma das narinas com a mão; inspirar e expirar pela outra narina. Repetir esta respiração dez vezes com cada narina.



### Posição 5

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Imaginar que está a mastigar algo, primeiro com a boca fechada e, depois, com a boca aberta. Emitir a vogal "a" durante o exercício.

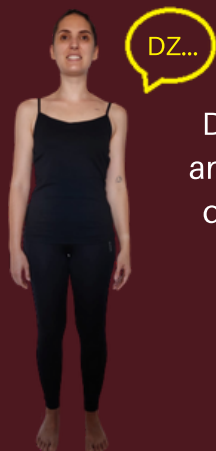


### Posição 6

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Soltar o ar pela boca, de maneira que os lábios tremam, emitindo o som "bruuu". Repetir o processo dez vezes.

### Posição 7

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Com a língua a tocar no céu da boca, soltar o ar de maneira que a língua trema, emitindo o som "tr". Primeiro, fazer o exercício mostrando os dentes; a seguir com a boca em forma de bico. Repetir o processo cinco vezes.

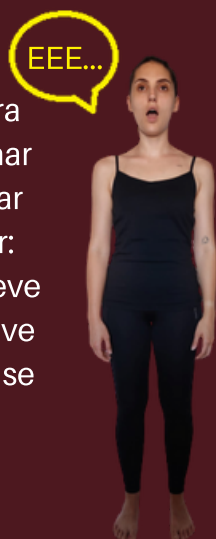


### Posição 8

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Com a ponta da língua a tocar nos dentes, soltar o ar emitindo o som "dz". Repetir o processo cinco vezes.

### Posição 9

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Soltar o ar: primeiro com a boca fechada; depois, a boca deve abrir aos poucos, emitindo a vogal "a". A voz deve entoar com o som vibrante e projectado, como se alguém tivesse de ouvir à distância. Repetir com as vogais "e", "i", "o", "u". Fazer este processo cinco vezes.



### Posição 10

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Soltar o ar com a boca aberta emitindo a vogal "a". A voz deve entoar com o som vibrante e com projecção, como se alguém tivesse de ouvir à distância. Repetir com as vogais "e", "i", "o", "u". Fazer este processo cinco vezes.



### Posição 11

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). As mãos estão sobre o abdómen. Projectar o som "sh" quatro vezes. As respirações devem ir e vir constantemente. Sentir o diafragma mexer. A voz deve entoar com o som vibrante e com projecção. Repetir com as consoantes "ts", "pp". Fazer este processo cinco vezes.

### Posição 12

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz, fazendo o corpo "crescer" e levantando os braços durante a inspiração. Num movimento rápido, soltar o ar pela boca; o corpo desce durante a expiração, com a voz a emitir um som de explosão. Depois, o corpo volta gradualmente à posição vertical. Repetir o processo cinco vezes.



**Possíveis resultados:** aquecimento que exercita uma das principais ferramentas de actores e atrizes: a voz. É importante aquecer este instrumento, pois, juntamente com o corpo, a voz dá vida às personagens para uma performance. Através deste exercício, é possível treinar o domínio da respiração e descobrir alcances vocais que são mais-valias para os/as intérpretes na preparação das suas apresentações. Quando o exercício é praticado em grupo, é possível criar vocalizos que podem ser trabalhados para cena ou como sonorizações para um espectáculo.



## "Projeção" (20 min)

**Para que serve:** aquecimento vocal, treino da dicção, projecção da voz e criação de vozes e fisicalidades.

**Adaptação:** (Grotowski, 1992, pp. 146-147)

*"O espectador deve ser envolvido pela voz do ator, como se ela viesse de todos os lados, e não apenas de onde o ator está". (Grotowski, 1992, p. 120)*

Este exercício inicia-se com os/as participantes a andar pelo espaço, alternando, ao sinal do/a preparador/a, diferentes velocidades: 0 parado, 1 lento, 2 normal, 3 rápido. Os/As intérpretes devem começar a cantar uma música ou a dizer falas (podem ser improvisadas). As vozes misturam-se. Neste momento, o volume da entonação é decidido pelo/a intérprete, que deve explorar a voz em todos os cantos do espaço. Quando o/a preparador/a chamar por alguém, toda a gente deve parar e ficar em silêncio, enquanto a pessoa escolhida deve entonar a sua fala ou canção com uma boa projecção, de forma a que todos escutem. Quando esta pessoa finalizar, todos/as voltam a andar e a falar ou cantar.

Conforme o exercício evolui, o/a preparador/a, com o movimento do seu braço, passa a indicar aos/às intérpretes o volume com que devem projectar a voz:



O/A preparador/a deve ter clareza nos comandos, alternando as velocidades e os volumes da entonação dos/as actores/atrizes. Após aquecerem as vozes, dar-se-á continuidade ao exercício: levar um pequeno texto de uma personagem para cada intérprete (não deve constar o nome da personagem nem da peça da qual o texto foi retirado; desta forma, o/a intérprete segue ideias próprias e não se deixa influenciar pelas que o autor possa ter previsto). A seguir, criar três tipos de vozes diferentes para interpretar a personagem. Tal como a voz, o corpo fala; portanto, pode-se criar uma fisicalidade diferente para cada voz ou optar por manter a mesma fisicalidade para as três vozes. O mesmo texto deve ser distribuído para todos/as os/as actores/atrizes, permitindo a criação de diferentes vozes e corpos para a mesma personagem. Serão dados dez minutos para preparar as apresentações. Para a apresentação, uma pessoa fica ao centro, enquanto as outras ficam de costas e apenas ouvem as vozes criadas. O texto deve ser dito com boa projecção, de maneira a que todas as pessoas ouçam perfeitamente.

Após a apresentação, quem ouviu deve escolher uma das vozes apresentadas. Depois, o/a actor/actriz repete o texto, só que, desta

vez, as outras pessoas podem ver. Repetir o processo com todos/as os/as intérpretes (podem ter o texto na mão durante a apresentação). Como referido acima, os nomes da personagem e da peça não podem ser revelados; tal só deve acontecer depois de feitas todas as apresentações. Seguem-se exemplos de excertos de textos que podem ser usados:

### "Comédia dos erros" - Personagem (Abadessa)

- *Famoso duque, dai-vos ao trabalho de ir connosco à abadia, porque a história possais ouvir de quanto nós passamos. E todos vós que estais aqui reunidos, a quem os erros de um só dia foram causa de sofrimentos, também vinde, que eu vos darei satisfação cabal. Durante trinta e três anos seguidos sofri por vós, meus filhos, só me tendo livrado de meu sofrimento neste instante.* (Shakespeare, 2000, p. 84)

### "Édipo rei" - Personagem (Édipo)

- *Suplico-te! Suplico-te que mandes enterrar como quiseres essa mulher que está lá dentro, no palácio; todos te louvarão por teres cumprido este dever com os teus. Quanto a mim, não deve a cidade de meus pais guardar-me vivo. Deixa-me ir viver nas montanhas, no Citero, minha única terra naquela em que meu pai e minha mãe me tinham destinado a cova; hei de morrer como eles queriam que morresse. Só sei ao certo que não morrerei de doença, nem de maneira vulgar; se agora me livro de morrer, é porque devo acabar alguma terrível desgraça. Será o meu destino o que tiver de ser.* (Sófocles, s/d, p. 46-47)

### "A cantora careca" - Personagem (Capitão)

- *Espere um pouco... Admito... Tudo isso é muito subjetivo... Mas na minha concepção de mundo. Meu mundo. Meu sonho. Meu ideal... E agora, isto me lembra que preciso ir. Uma vez que não tem horas, eu estou aqui a cinqüenta e um minutos exatamente, e tenho um*

*incêndio no outro lado da cidade. Conseqüentemente, devo apressar-me. Ainda que não seja importante.* (Ionesco, s/d, p. 25)

**Possíveis resultados:** exercício que trabalha a criatividade do/a actor/actriz e a capacidade de exploração vocal para a composição de personagens, juntamente com a exploração corporal, pois ambas se complementam na criação cénica. Ao ler o texto, o/a actor/actriz não imagina quem possa ser a personagem, a menos que conheça a peça. Desta maneira, treina a sua criatividade para explorar as suas próprias impressões ou ideias a partir do que leu. É interessante desenvolver este exercício, pois todos/as os/as intérpretes criam diferentes vozes e fisicalidades para a mesma personagem, abrindo o leque de opções e ferramentas para quem está em processo de criação.



## "Vozes das acções" (30 min)

**Para que serve:** aquecimento vocal, criação de vozes e dinâmica de grupo.

**Exercício adaptado com base nos métodos de Rudolf Laban.**

"O ator que tenta fazer mais do que representar a vida, de modo habilidoso, usa os movimentos do seu corpo e das cordas vocais com o interesse centrado naquele ponto que deseja transmitir para a sua plateia, e menos nas formas e ritmos externos das suas acções". (Laban, 1978, p. 27)

Este treino é uma continuação dos métodos de Rudolf Laban. Para realizá-lo, é aconselhável saber os conceitos sobre o método e fazer anteriormente os exercícios de aquecimento corporal: "Factores" (p. 43) e "Esforços" (p. 45).

Neste exercício, serão usados os métodos das oito acções básicas de esforço criadas por Laban: pressionar, torcer, chicotear, socar, flutuar, deslizar, sacudir e pontuar.

Os/As intérpretes começam a andar pelo espaço, trabalhando a respiração para aquecer a voz. Inspirar profundamente pelo nariz e soltar o ar pela boca, emitindo o som "bruuu" e depois o som "trrr". Durante cinco minutos, alternar estas duas formas, aquecendo a voz para dar início ao treinamento.

Continuando a andar pelo espaço e seguindo indicações do/a preparador/a, vão começar a pensar nas oito acções básicas, mas, desta vez, aplicadas para voz.

Primeiro, devem pensar num pequeno texto ou em falas improvisadas. Ao comando do/a preparador/a, devem tentar dizer uma fala com a acção básica "deslizar" (o corpo pode integrar esta indicação e movimentar-se com a fala para facilitar). Logo depois, e continuando a andar pelo espaço, o/a preparador/a escolhe uma pessoa para dizer esta fala, individualmente, mantendo a acção "deslizar". No momento em que um/a intérprete é escolhido/a, as outras pessoas devem parar na posição em que estiverem até que termine o exercício individual. Quando finalizar, voltam a andar e a fazer a acção com a voz. Repetir o procedimento com todos/as os/as intérpretes. As oito acções devem ser aplicadas no exercício de maneira a que todos/as experimentem vozes para cada uma delas. Seguem-se exemplos de como aplicar as oito acções básicas para voz:

#### **Deslizar**

Voz - suave.  
Palavras - longas.  
Tempo - lento.

#### **Pressionar**

Voz - pesada.  
Palavras - impositivas.  
Tempo - lento.

#### **Torcer**

Voz - do grave para o agudo.

Palavras - curtas e longas.  
Tempo - lento.

#### **Socar**

Voz - agressiva.  
Palavras - curtas e fortes.  
Tempo - rápido.

#### **Sacudir**

Voz - trémula.  
Palavras - curtas.  
Tempo - rápido.

#### **Chicotear**

Voz - com brilho no fim das frases.

Palavras - curtas e longas.  
Tempo - rápido.

#### **Flutuar**

Voz - mudanças no volume.  
Palavras - leves.  
Tempo - lento.

#### **Pontuar**

Voz - pausas durante a frase.  
Palavras - curtas e leves.  
Tempo - rápido.

Atenção: estes são alguns exemplos que podem ser seguidos, mas, durante a realização do exercício, poderão surgir outras criações de vozes. As regras de andar pelo espaço, escolher um/a intérprete para dizer a fala individualmente e as outras pessoas pararem para escutar, devem ser seguidas do início ao fim do treinamento.

**Possíveis resultados:** exercício com alto potencial de criação de vozes para personagens, ajudando actores e atrizes a explorar variedades de vozes até então inimagináveis. O método criado por Laban, com o objectivo de aplicar ao corpo, é totalmente

funcional para a voz, o que possibilita, então, que se treine corpo e voz em conjunto. Para o teatro, frequentemente actores e actrizes necessitam oscilar e adaptar a voz de acordo com a personagem que estão a interpretar. Essas oscilações, quando realizadas sem treino, podem prejudicar e causar danos na voz.

## Jogos teatrais

O jogo funciona como forma de provocação para as improvisações necessárias para criar cenas. É fundamental que todos os jogos teatrais sejam feitos com instruções claras e que o/a preparador/a saiba o momento correcto de propor determinada instrução para o jogo. É importante ter clareza nas indicações, adaptando algumas regras ao longo do jogo para que este decorra fluentemente. As instruções devem guiar os/as jogadores/as, promovendo uma conexão entre o grupo. Portanto, o/a preparador/a deve utilizar comandos simples e directos, de forma a evitar desentendimentos no grupo e no jogo, garantindo, deste modo, que os/as jogadores/as mantêm a concentração e a acção colectiva.

### "Ataque" (30 min)

**Para que serve:** treino do reflexo, treino dos cinco sentidos, concentração e controlo da respiração.

**Adaptação:** (Grotowski, 1992, p. 148)

"O ator deve descobrir as resistências e obstáculos que o prendem da sua forma criativa".  
(Grotowski, 1992, p. 107)

Um/a intérprete fica ao centro da sala, de olhos fechados ou vendados, e representará a personagem do "tigre". Os/As demais participantes, que representam as "presas", começam a tocar no tigre com as mãos, os pés ou quaisquer outras partes do corpo. Inicialmente, o "tigre" apenas sente os toques; depois, ao sinal do/a preparador/a, pode tentar atacar as suas "presas", mas sem se deslocar do centro.



As "presas" devem provocar o "tigre" sem serem capturadas. Quando o "tigre" estiver muito irritado, o jogo é interrompido pelo/a preparador/a: neste momento, o "tigre" deverá cantar uma música, desviando a atenção do jogo para passar a concentrar-se no seu corpo, na voz e na respiração. A um novo sinal do/a preparador/a, o jogo reinicia. Repetir o exercício com todos/as os/as participantes.

**Resultados:** durante a realização deste jogo, é evidente a concentração do "tigre" para atacar as "presas". Por estar de olhos fechados ou vendados, a sua atenção fica mais aguçada; portanto, quando as "presas" se aproximam, percebe-se que os seus sentidos, como tacto, olfacto e audição, trabalham o dobro do habitual. Vemos muitas vezes que, na vida do reino animal, as presas que são capturadas são aquelas que não estão totalmente atentas ou que "brincam" com o poder do felino. Desta maneira, vemos neste jogo que tanto o "tigre" como as "presas" melhoram gradualmente a sua concentração e os seus reflexos. Conforme o exercício se torna mais rápido, o "tigre" cansa-se, sendo nesse momento que o/a intérprete deverá cantar uma música, trabalhando o controlo da respiração e da tensão. Dito isto, no teatro é possível depararmo-nos com personagens que exigem, na sua construção, que o/a actor/actriz apure os seus sentidos, tornando-os mais aguçados para uma boa interpretação e uma capacidade imediata de resposta em palco.

## "Jogo das palmas" (30 min)

**Para que serve:** treino dos reflexos, coordenação motora, concentração e dinâmica de grupo.

**Exercício da minha *bagagem pessoal*.**

"Representar verdadeiramente significa estar certo, ser lógico, coerente, pensar, lutar, sentir e agir em uníssono com o papel".

(Stanislavski, 1998, p. 39)

Para a realização deste exercício, os/as participantes devem formar uma roda. Seguem-se comandos com as figuras indicadas:

**Figura 1**

Primeiro, bater uma palma.



**Figura 2**

Palma para o/a parceiro/a da direita e da esquerda, ao mesmo tempo. Ao bater a palma no/a parceiro/a, uma pessoa inicia a contagem conforme as palmas vão acontecendo: 1 em sentido horário.



**Figura 3**

Palmas para si.



#### Figura 4

Repetir sempre esse movimento das palmas. A contagem acontece em sentido horário conforme o número de pessoas que estão a jogar.



#### Figura 5

Após uma volta completa em que todos os participantes tenham falado um número, bater palmas debaixo das pernas e iniciar a contagem novamente.



#### Figura 6

Ao completar a segunda volta, bater novamente uma palma debaixo das pernas.



#### Figura 7

Uma palma para si.



#### Figura 8

Uma palma debaixo da outra perna, que representa o número de voltas completas que foram feitas, e assim sucessivamente. O jogo continua até que se completem dez voltas.



**Resultados:** jogo teatral muito dinâmico, exigindo muita concentração para não errar o número dito em voz alta e o número de palmas debaixo das pernas. Foram necessárias algumas tentativas para conseguir chegar às dez voltas. A exploração e o treinamento do exercício revelam a possibilidade de que o jogo se transforme em cena - através deste exercício, pode-se criar um texto teatral, por exemplo: em vez de dizer números, pode-se dizer palavras que formem um texto dito por todos/as os/as intérpretes; pode também ser usado para montar sequências coreográficas ou de acções.

## "Jogo das cinco acções" (30 min)

**Para que serve:** exploração da imaginação e improvisação com o corpo.

"A forma de criação é estar em contato com o material que eu tenho dentro de mim".  
(Néspoli, 1999, p. D 6)

### Exercício da minha *bagagem pessoal*.

Os/As intérpretes pensam, individualmente, em cinco acções (sem falas) para executar, como por exemplo: jogar à bola, ir às compras, estudar, etc. Após pensarem e ensaiarem, apresentarão ao grupo. As acções devem ser claras para quem está a assistir e o grupo terá de adivinhar que acção o/a intérprete realizou. Quem está a assistir só pode responder quando a acção terminar. Após todos/as os/as intérpretes apresentarem, cada pessoa vai improvisar uma cena que integre as suas cinco acções, relacionando-as de forma a que componham uma só história.

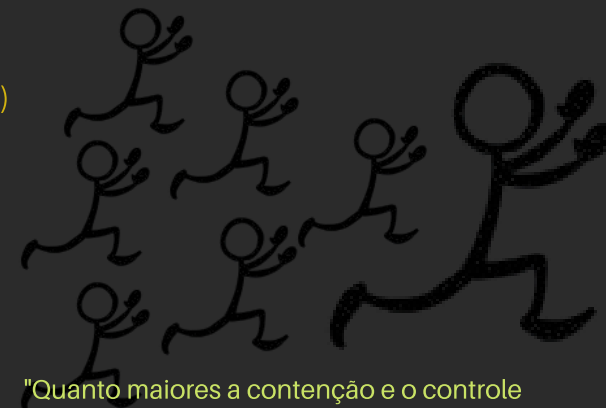
**Resultados:** jogo para exploração de movimentos dos/as intérpretes. Sendo um exercício sem falas, o corpo deverá falar. A exploração corporal é o princípio básico para o treinamento do/a actor/actriz. Foi muito interessante observar as acções executadas; mas, no momento em que é dada a instrução para cada pessoa improvisar uma cena integrando as suas cinco acções, é que realmente se evidencia o poder da criatividade dos/as intérpretes. Por vezes, as acções criadas são muito diferentes; então, perante o desafio lançado para uma improvisação: como ligar as acções para concretizar uma cena? Além de ser muito interessante e um bom exercício de criatividade, este jogo pode servir para gerar cenas para um espectáculo.

## "Espelhos" (30 min)

**Para que serve:**

Aquecimento corporal, exploração de movimentos, entrosamento do grupo e coordenação motora.

### Exercício da minha *bagagem pessoal*.



"Quanto maiores a contenção e o controle exercidos pelo ator neste processo criador, mais clara será a forma e o desenho do seu papel". (Stanislavski, 2001, p. 118)

O exercício deve ser feito em duplas, frente a frente, com uma distância de aproximadamente um metro. Uma pessoa começa a conduzir o exercício, enquanto a outra vai espelhar os movimentos que são realizados. O exercício pode ser feito com músicas reproduzidas por uma coluna de som, para ajudar na realização dos movimentos. Experimentar as movimentações em diferentes níveis:

#### Nível alto

Movimentos realizados de pé, ou nas pontas dos pés, podendo variar com pulos .





### Nível médio

Movimentos realizados com os joelhos dobrados.



### Nível baixo

Movimentos realizados no chão, podendo variar entre a posição sentada ou deitada.

Após fazerem o exercício em duplas, os/as actores/atrizes vão realizá-lo em grupo: uma pessoa fica à frente e todo o grupo posiciona-se atrás desta pessoa, ou seja, a pessoa que vai conduzir o movimento ficará de costas para as que estão atrás. Permitir que todos/as realizem o treino como condutores.

**Resultados:** exercício dinâmico e divertido, envolvendo muita movimentação corporal e entrosamento do grupo. Os/As intérpretes começam a dançar ao som da música, realizando coreografias em que todos espelham. Este exercício pode ser uma ferramenta para a construção de cenas de grupo, desenvolvendo corpos que seguem as mesmas movimentações, olhares e respirações, por exemplo.

## "Objectos" (30 min)

**Para que serve:**  
Improvisação e imaginação.

**Adaptação:**  
(Hodge, 2010, p. 9)



"Training the imagination begins by strengthening inner vision".  
(Hodge, 2010, p. 38)

Quaisquer objectos podem ser usados neste exercício. Os objectos não podem ficar à vista, pois cada objecto será mostrado a cada intérprete individualmente, de maneira que só a própria pessoa saiba de que objecto se trata. Escolher uma pessoa para começar o exercício. O objecto deve ser-lhe mostrado sem que os/as outros/as participantes vejam. O/A intérprete pode olhar para o objecto durante aproximadamente trinta segundos, pode apalpar, sentir o cheiro e ouvir os sons que este produz. Após esta análise, deverá fazer uma pequena apresentação deste objecto sem o mostrar aos/às outros/as participantes. A regra do jogo é não dizer o nome do objecto nem para que serve, mas sim dizer o que sente ao ver esse objecto. Os/As participantes que assistem deverão tentar adivinhar, depois da apresentação, de que objecto se trata. A seguir, a pessoa que apresentou deverá contar uma história, inventada ou real, em que o objecto seja o foco principal.

**Possíveis resultados:** exercício que trabalha a capacidade de

improvisação do/a actor/actriz, uma vez que nunca sabe qual será o objecto que vai receber, o que obriga a que exercite ainda mais a sua mente para uma apresentação. No palco, podem acontecer erros ou enganos no decorrer de um espectáculo, e, por vezes, é preciso encontrar maneiras de improvisar para solucionar situações não planeadas. Este exercício desenvolve, ainda, a capacidade de improvisar no sentido da criação, sendo um método a que muitos criadores recorrem na construção de espectáculos.

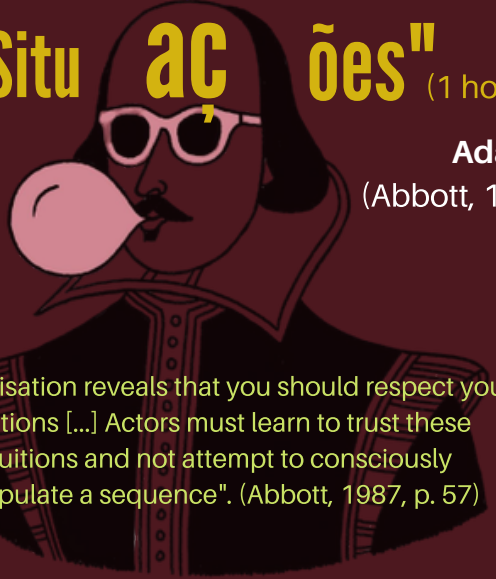
# Exercícios de Improvisação

Os exercícios de improvisação contribuem para a formação e o treino de actores e actrizes. Além de desenvolverem as principais ferramentas para o trabalho de interpretação - o corpo e a voz -, são base para a criação de cenas e personagens e estimulam a criatividade.

## "Situacões" (1 hora)

**Para que serve:**  
Improvisação com  
fala e entrosamento  
do grupo.

**Adaptação:**  
(Abbott, 1987, pp. 63-64)



"Improvisation reveals that you should respect your intuitions [...] Actors must learn to trust these intuitions and not attempt to consciously manipulate a sequence". (Abbott, 1987, p. 57)

Seguem-se os exercícios do livro "Active Acting", de Leslie Abbott, traduzidos para português.

Para a realização deste exercício, os/as intérpretes devem formar duplas. Cada dupla recebe um pequeno texto com indicações sobre personagens, cenário e situação. Após a leitura, a cada personagem será indicado um objectivo, tentando os/as intérpretes cumprir esse objectivo durante a improvisação. É estabelecido um tempo de dez minutos de preparação antes da improvisação.

## Exercício I

“Um jovem e uma jovem”

**Personagens:** um casal.

**Cenário:** numa sala de hospital, há um vaso de flores em cima de uma mesa pequena, uma cama e uma cadeira de rodas.

**Situação:** um casal muito apaixonado. Ela tem uma carreira como arquitecta. Os dois iam casar-se. No caminho para a igreja, o automóvel deles envolveu-se num acidente e ambos ficaram feridos. Enquanto as lesões no jovem foram menores, ela teve lesões que obrigaram a uma cirurgia cerebral. Mesmo sabendo da responsabilidade do noivo pelo acidente, não o culpa pelo ocorrido.

### Objectivos das personagens

**Homem:** vieste visitar a tua namorada; estás com muitos problemas na tua vida e pensas muito na tua noiva. Os médicos disseram-te que a recuperação dela não foi perfeita; ela pode parecer bem por muito tempo, mas a cirurgia não corrigiu o problema do cérebro, ainda existe pressão sobre o mesmo; após um período de tempo, o resultado será a deterioração dos seus neurónios. Os médicos disseram que qualquer stress emocional pode resultar na aceleração dessa deterioração, por isso essa informação não deverá chegar aos seus ouvidos e o seu estado de saúde é mantido em segredo. Contudo, tu ama-la, mas percebes que toda a emoção de um casamento acelerará o seu colapso mental; não sabes o que fazer para não a afectar.

**Mulher:** tu ama-lo, percebes que ele tem sentimentos de culpa associados ao acidente que te causou tanta dor. Tu não o culpas pelo acidente e, agora que já estás melhor, estás ansiosa por casar com ele.

## Exercício II

“A mãe e o seu filho”

**Personagens:** um adolescente e a mãe.

**Cenário:** um apartamento de aparência abandonada num prédio em ruínas.

**Situação:** o jovem está a dormir no apartamento; há dois colchões e alguns cobertores espalhados pelo chão. A acção começa quando há uma batida na porta. Quando o rapaz acorda, fica surpreendido ao ver a sua mãe; ela mora pelo menos a seis mil km de distância dele.

### Objectivos das personagens

**Mãe:** tu amas o teu filho, contudo, descobres que houve uma discussão entre ele e o teu segundo marido. Com medo do que acontecerá pelo facto de o teu filho viver num ambiente tão hostil, tu queres que ele volte para casa. Temes que ele seja vítima das várias armadilhas que rodeiam a juventude de hoje: drogas, álcool, DST e abuso sexual.

**Filho:** saíste de casa depois de uma discussão com o teu padrasto; a tua mãe não estava presente. O teu verdadeiro pai desapareceu quando tu tinhas cinco anos e nunca mais foi visto. Amas a tua mãe, mas desprezas as suas atitudes. Recentemente, descobriste que o teu padrasto teve um filho com outra mulher e ameaçaste-o, dizendo que ias dar essas informações à tua mãe; com muita raiva, o teu padrasto jurou que te mataria se contasses. Percebendo o quanto és odiado pelo teu padrasto, fugiste; juntaste-te a um grupo de adolescentes de rua e percebeste que nunca deverias voltar para casa. Com medo de ser morto pelo teu padrasto, dizes à tua mãe que estás atrás do amor verdadeiro e de um propósito para a tua vida, como uma desculpa.

### Exercício III

#### "Irmãos"

**Personagens:** uma cantora de muito sucesso e o seu irmão.

**Cenário:** um quarto de motel em ruínas.

**Situação:** nos últimos dois anos, devido ao seu sucesso na música, esta cantora tem sido muito popular; a sua vida agitada tornou impossível visitar a família, pessoas simples do campo. Quando a acção começa, a mulher está numa cama de motel, adormecida e bêbada; o seu irmão bate à porta.

#### Objectivos das personagens

**Mulher:** o teu sucesso tornou-se um pesadelo, pois estás sempre sob pressão severa. Estás no início da tua carreira com uma série de espectáculos. O teu gerente deu-te pílulas estimulantes e tu ficaste dependente. Numa noite, foste a uma festa num hotel; drogada, acabaste a discutir com o gerente, e, numa explosão de fúria, empurraste-o contra uma janela de vidro e provocaste a sua morte. As pessoas que acompanhavam a tua carreira e viram a cena resolveram silenciar a morte, alegando que foi um acidente. Agora as pessoas controlam-te profissional e emocionalmente. Precisando de uma libertação dos teus fardos, tu drogaste-te durante três dias; durante esses dias, acabaste neste desprezível quarto de motel sem saber o que aconteceu.

**Irmão:** como a tua família ainda não recebeu notícias da tua irmã, agora famosa, tu vieste à cidade para descobrir por que é que ela não se preocupa e não mostra qualquer interesse pelos vossos pais. Tu ama-la e não consegues entender a sua indiferença com a família, pois nunca foi assim quando vivia com eles. Tu leste nas revistas sobre o seu temperamento agressivo; além disso, existem rumores sobre tomar pílulas e outros comportamentos que não parecem ser da tua irmã que tanto amas.

**Resultados:** numa improvisação, as emoções internas do/a actor/actriz são naturalmente transmitidas, pois nunca se sabe o que pode acontecer ou a que emoção recorrer para interpretar determinada cena. Os exercícios de improvisação de Abbott, num primeiro momento, mostram uma determinada emoção e o/a actor/actriz prepara-se internamente ao ler o objectivo da personagem. Porém, esse objectivo será confrontado com o objectivo da outra personagem, mudando todo o seu pensamento para a realização da improvisação. Após a apresentação de cada cena, a dupla deve ler os objectivos das suas personagens para o grupo. A seguir, poderá realizar-se uma roda de conversa para comentar as cenas apresentadas. O/A preparador/a deve fazer algumas perguntas a quem assistiu, tais como: a dupla conseguiu cumprir os objectivos das personagens? Com o cenário? Com a situação proposta? Através destas perguntas, todos/as participam e dão a sua opinião.

Os exercícios de Abbott são excelentes formas de criar cenas através da improvisação, permitindo inúmeras possibilidades que podem ser desenvolvidas para um espectáculo. Como alternativa, é interessante trabalhar esta improvisação com todas as duplas a fazer a mesma cena, possibilitando diferentes criações com os mesmos objectivos, situações e cenários.

### "Cenas rápidas" (1 hora)

**Para que serve:** improvisação com falas, construção de personagens e criação colectiva.

**Adaptação:** (Hodge, 2010, pp. 12-13)

"Training also enables you to bring your own past into the moment and to build a shared past with a collaborative ensemble". (Hodge, p. 292)



As improvações são divididas por cenas e personagens. Os/As intérpretes devem improvisar cenas, com duração máxima de um minuto cada, com princípio, meio e fim, podendo haver falas ou não. Após as distribuições das cenas, é importante que tenham tempo para pensarem no que improvisar.

Depois das apresentações, os/as intérpretes deverão reunir-se para juntarem todas as cenas, podendo decidir a ordem das apresentações, de modo a facilitar a colocação de cenários e acessórios, que já podem estar no palco e passar para o grupo que entra em cena a seguir. As apresentações devem ser feitas em roda, sendo o centro desta roda o palco. Portanto, os/as intérpretes vão ao centro para improvisar; depois da improvisação, saem rapidamente e deixam o centro livre para o próximo grupo, e assim por diante. Sendo cenas de um minuto cada, o exercício durará poucos minutos; por isso, exige muita agilidade e concentração dos/as intérpretes para entradas e saídas de cena. Seguem-se as propostas para as improvisações:

**Cena 1** – Após uma discussão séria, as personagens **A** e **B** fazem silêncio. **A** quer iniciar uma conversa mas não consegue.

(2 personagens)

**Cena 2** – Uma **pessoa cega** está em sua casa quando um **ladrão** a invade para assaltá-la.

(2 personagens)

**Cena 3** – **A** visita **B** para pedir dinheiro, mas **B** recusa.

(2 personagens)

**Cena 4** – **A** está a ver televisão quando **B** chega e muda de canal.

(2 personagens)

**Cena 5** – **A** senta-se em um parque querendo conhecer **B**. **C** acaba de se sentar no mesmo banco para ler um jornal. **A** quer que **C** saia. **C** não quer sair.

(3 Personagens)

**Cena 6** – **A** aguarda **B**, mas **C** chega.

(3 personagens)

**Cena 7** – Na biblioteca, **A** deseja cumprimentar **B**, que se assemelha a um actor famoso. **B** não deseja ser perturbado.

(2 personagens)

**Cena 8** – Recriar uma sala de espera do dentista.

(Todos)

**Cena 9** – Uma exposição de arte. Diversos visitantes e negociantes. (Todos)

**Cena 10** – Uma loja de roupas usadas. Diversos clientes e um vendedor.

(Todos)

**Resultados:** este exercício foi realizado com um grupo de cinco pessoas. As cenas foram divididas pelo grupo, possibilitando a todos/as o treino de interpretação de diversas personagens. As cenas não podem ultrapassar um minuto de duração, de forma a não tornar muito extenso o exercício, mas principalmente para treinar a resposta rápida e sem julgamento. Portanto, se passar de um minuto, os/as intérpretes deverão minimizar a cena para cumprir os objectivos do exercício de improvisação.

Este treinamento possibilita desenvolver diversas cenas e personagens dentro de uma só história, trabalhando, ao mesmo tempo, a concentração para entrar, sair e preparar cenas que irão compor um espectáculo.

## "Atrás das Pinturas" (1 hora)

**Para que serve:** criação cénica, improvisação com falas e entrosamento do grupo.

**Adaptação:** (Hodge, 2010, pp. 108-109)

"(...) acting is deeply improvisatory and inseparable from the actor's imagination". (Hodge, 2010, p. 106)

Este exercício é realizado partindo de quaisquer imagens, fotografias, pinturas, desenhos ou outras. Os/As actores/atrizes devem ser divididos/as em grupos. Cada grupo receberá uma imagem e tem dez minutos para pensar sobre o exercício. Primeiramente, os/as actores/atrizes devem criar uma "fotografia", reproduzindo com os seus corpos as imagens que estão a ver. Quando se sentirem preparados/as, representarão uma história criada a partir da imagem. As improvisações devem responder a estas perguntas: Quem são estas personagens? Como pararam neste local? O que estão a fazer?

Os/As actores/atrizes devem ficar atentos/as para finalizar a improvisação e não a tornar muito longa.

Seguem-se exemplos de imagens que foram utilizadas na realização do exercício (podem ser usadas quaisquer outras imagens):



(Os despejados -  
Cândido Portinari)

(El grito -  
Edvard Munch)



(Mulher chorando  
- Pablo Picasso)



(Lugar natal -  
Eduardo Kingman)



(Café com letras -  
Tarsila do Amaral)

**Resultados:** quando os/as actores/atrizes se deparam com uma imagem e criam a partir dela, surgem diversas ideias de personagens e possibilidades de interpretação. A imagem estimula a criação e alimenta a curiosidade de quem assiste, pois todos/as observaram a imagem e imaginaram a sua própria história, o que desperta ainda mais a interesse sobre o que irá acontecer em cena. Exercício de improvisação de onde podem surgir dramaturgias para a realização de um espectáculo criado a partir de imagens.

# REC

## Para que serve:

Trabalho da imaginação, improvisação, criação de personagens e de cenas.

(1 hora) **Adaptação:** (Boal, 1982, p. 110)

*"As mecanizações da personagem são diferentes das mecanizações do ator, é necessário que o ator volte a sentir certas emoções das quais já se desabituou, que amplifique a sua capacidade de sentir e se expressar". (Boal, 2007, pp. 61-62)*

Para realizar esta improvisação, é necessário um gravador de voz (o telemóvel pode ser usado para esta necessidade). Um/a intérprete deve sentar-se numa cadeira que está no centro do espaço e as outras pessoas ficam a assistir. Neste momento, pressionar o "REC" para iniciar a gravação. O/A preparador/a, que está ao lado do/a intérprete, começará a dar sugestões e a propor situações de cenas, que servirão como estímulos para este/a trabalhar a imaginação, ajudando-o/a no desenvolvimento da improvisação.

Ao dizer ao/à actor/actriz "tu estás numa rua", este/a deve descrever o que vê nessa rua, as pessoas que passam, o que está a fazer nesta rua, se está frio ou calor, que roupa está a usar, etc. Ao dizer "tu entraste num restaurante", o/a actor/actriz deve descrever que restaurante é esse, que comida vai comer, se o restaurante está cheio ou não, como são as pessoas deste restaurante, etc. Ao dizer "quando vais pagar a conta, percebes que estás sem a carteira", o/a actor/actriz deve descrever se acha que perdeu ou se esqueceu da carteira em casa, como foi a situação de não ter dinheiro para pagar, etc. Ao dizer "de repente, tu não sabes o que fazer e saís a correr do restaurante sem pagar", o/a actor/actriz deve descrever como foi que pensou nesta solução, o medo que teve ao fugir sem pagar a conta, durante quanto tempo correu, etc.

Os estímulos devem ser dados à medida que o/a actor/actriz conta a história. O/A preparador/a deve esperar pelos melhores

momentos para propor um novo estímulo. O/A preparador/a deve ajudar o/a intérprete a desenvolver a história, caso seja necessário. Todo este exercício deve ser gravado. Ao finalizar, o/a intérprete deve levantar-se e contar a história que criou. Repetir este processo com todos/as os/as participantes.

A seguir, todos/as devem ouvir as suas histórias gravadas para improvisá-las. Terão dez minutos para preparar a apresentação das suas cenas. As gravações áudio podem ser adaptadas para uma melhor realização da interpretação. Os/As intérpretes devem seguir o máximo possível o contexto criado na gravação. Seguem-se exemplos de estímulos para sugerir aos/às participantes:

### 1ª Situação: Numa Praia

#### Sugestões:

- Faltaste ao trabalho para ir à praia.
- Ao longe, percebes que o teu chefe também está na praia.
- Uma tempestade aproxima-se.
- As tuas coisas começam a voar por causa do vento forte e da chuva que se aproxima.
- Um cão morde a tua perna.
- Uma toalha voa contra o teu rosto.
- Começa a chover.
- Alguém te ajuda - este alguém é o teu chefe.
- Tu acordas de um sonho que tiveste enquanto trabalhavas.

### 2ª Situação: Num mercado a fazer compras.

#### Sugestões:

- Começas a encher o carrinho de compras.
- Ao pagar, a caixa está com uma fila imensa.
- Já estás à espera na fila há trinta minutos.
- Quando chega a tua vez, uma mulher grávida com dois carrinhos cheios de compras passa à tua frente.
- Depois, um idoso passa à tua frente.

- Quando chega a tua vez, percebes que te esqueceste de pesar as frutas e voltas à frutaria para pesá-las.
- Ao voltares à caixa, uma senhora passa à tua frente com quatro carrinhos de compras.
- A senhora, ao realizar o pagamento, dá-se conta de que os cartões não funcionam. Ela tenta um por um; na carteira há mais de dez cartões. Na última tentativa, o cartão funciona.
- Finalmente tu consegues passar as tuas compras na caixa e ir embora.

**3ª Situação:** tu estás a caminhar na rua.

**Sugestões:**

- De repente sentes muita fome.
- Entras num restaurante e sentas-te para comer.
- Ninguém te vem atender.
- Finalmente alguém aparece para anotar o teu pedido.
- O prato que tu queres está em falta.
- Após muitas tentativas, consegues finalizar o teu pedido.
- Com muita fome, esperas que o prato chegue. Depois de quarenta minutos, o prato chega.
- Ao comer percebes que está demasiado salgado.
- Irritado, chamas o gerente e comesças a discutir com ele; sem paciência, vais embora com fome.

Estes são alguns exemplos que podem ser postos em prática na realização do exercício. As situações podem ser do quotidiano ou histórias reais, por exemplo: retiradas de jornais ou outras notícias; pedidas de uma sessão para a seguinte; trabalhadas em duplas; quem sugere é quem traz a história que encontrou e depois troca. O/A actor/actriz deve trabalhar a sua imaginação para criar, de facto, acontecimentos perante as situações que lhe são dadas.

**Possíveis resultados:** este exercício possibilita ao/à actor/actriz trabalhar a imaginação e o pensamento rápido, desenvolvendo a criatividade para improvisar através dos estímulos que lhe são fornecidos.

Este exercício tem grande potencial para criação de cena; por exemplo, um grupo de teatro pode pensar em montar um espectáculo, com um tema livre, a partir das criações dos/as intérpretes. Este treinamento é uma ótima forma de desenvolver cenas com diversos temas: basta escolher um e a imaginação do/a actor/acriz fará o resto.



**"O corpo cria"**  
(1 hora)

**Para que serve:** exploração e criação de movimentos e fisicalidades para personagens.

Exercício adaptado com base nos métodos de Rudolf Laban.

"(...) é importante não apenas tornar-se ciente das várias articulações do corpo e do seu uso na criação de padrões espaciais e rítmicos, como também aperceber-se do estado de espírito da atitude interna produzida pela ação corporal". (Laban, 1978, p. 54)

Este treino é uma continuação das adaptações dos métodos de Rudolf Laban. Para realizá-lo, é aconselhável saber os conceitos sobre o método e fazer anteriormente os exercícios de aquecimentos corporais: "Factores" (p. 43), "Esforços" (p. 45) e "Vozes das acções" (p. 64).

A partir das oito acções básicas de esforço de Laban: pressionar, deslizar, torcer, chicotear, socar, flutuar, sacudir e pontuar, os/as intérpretes devem improvisar uma cena partindo de um excerto de um texto teatral. Serão distribuídos pequenos diálogos para os/as intérpretes fazerem em duplas. A cena não deverá ser realizada com o texto e, sim, improvisada a partir do texto. O diálogo termina

com o final em aberto, portanto, são os/as intérpretes que vão criar a continuação desta cena. Cada actor/actriz receberá uma personagem; esta personagem terá uma fisicalidade e uma voz específicas, a partir de uma acção básica escolhida pelo/a preparador/a. Os/As actores/actrizes terão quinze minutos para preparar as cenas. Depois, apresentam ao grupo.

Seguem-se exemplos de possíveis diálogos e acções básicas para as personagens:

### "A igreja bem assombrada"

Personagem: Edgard.  
Acção do corpo: pressionar.  
Acção da voz: torcer.

Personagem: Tunico.  
Acção do corpo: flutuar.  
Acção da voz: deslizar.

**EDGARD** - Vem cá, Tunico!

**TUNICO** - O que é?

**EDGARD** - Vem cá, rápido!

**TUNICO** - (*amedrontado*) Quem? Eu? O que que é, senhor Edgard? O que é que o senhor quer?

**EDGARD** - Calma! Primeiro, deixa esses beatos saírem daqui.

**TUNICO** - Mas eu também quero lá ir pra ajudar!

**EDGARD** - Eu sei, mas agora eles só vão separar as madeiras. Depois nós ajudamos no momento de carregar. Fica aqui e escuta o que eu tenho pra te dizer.

**TUNICO** - A quem? A mim?

**EDGARD** - É claro que é a ti! Aliás, só a ti e mais ninguém!

**TUNICO** - Não, senhor Edgard, eu prefiro ir lá aju...

**EDGARD** - Depois, bolas... eu não te disse, já? Agora prepara-te porque eu vou contar-te uma ideia diabólica que eu tive!

**TUNICO** - Ai!!! Que é isso, senhor Edgard!? Nós estamos dentro da

igreja! (*corre até ao altar, ajoelha-se e benze-se*) Ai, Nosso Senhor!

Afaste todo o mal!

(Adaptado de: Magalhães, s/d, pp. 10-11)

A continuação desta cena será elaborada pelos/as intérpretes.

### "A insana"

Personagem: Sophia.  
Acção do corpo: sacudir.  
Acção da voz: chicotear.

Personagem: Alice.  
Acção do corpo: socar.  
Acção da voz: pontuar.

**SOPHIA** - Tenho ordens para te tirar daqui, Alice.

**ALICE** - Eu vou poder ir embora?

**SOPHIA** - Não. Só te vou levar para outra cela.

**ALICE** - Mas, porquê? Eu estou bem aqui.

**SOPHIA** - São ordens.

**ALICE** - De quem?

**SOPHIA** - Não tenho ordens para te poder dizer nada. Por favor, pega só nas tuas coisas e vamos embora.

**ALICE** - Vou sentir a tua falta.

(Adaptado de: Rocha, s/d, p. 31)

A continuação desta cena será elaborada pelos/as intérpretes.

### "A senhora dos afogados"

Personagem: Misael.  
Acção do corpo: torcer.  
Acção da voz: chicotear.

Personagem: Moema.  
Acção do corpo: socar.  
Acção da voz: sacudir.

**MISAEEL** - Ajoelha-te no chão e olha... Talvez o chão reflita a tua imagem...

**MOEMA** - Vou olhar.

(*Moema ajoelha-se e baixa a cabeça para olhar, como se estivesse no rio. Faz um gesto com a mão, como se desejasse desfazer na*

*água o trémulo reflexo)*

**MISAE**L - Vês a tua imagem?

**MOEMA** - Nada... Não vejo nada.

**MISAE**L - Olha bem.

*(Moema insiste, olha, ainda; o soalho não transmite nada)*

**MOEMA** - Nada! *(ergue-se)* Preciso de um espelho... *(vira-se na direção do espelho)* Ali... Não perdi a minha imagem... Ela não está perdida... Não pode estar perdida!... O espelho... *(aproxima-se, hesitante, do espelho)*.

(Adaptado de: Rodrigues, s/d, p. 65)

**A continuação desta cena será elaborada pelos/as intérpretes.**

Estes são alguns exemplos de textos que podem ser utilizados para a realização do exercício. Pode-se usar qualquer texto, até mesmo textos criados pelos/as próprios/as intérpretes.

Os/As intérpretes devem propor uma continuação e uma finalização para a cena.

---

**Possíveis resultados:** a partir das acções básicas de esforço, é possível criar personagens com muitas variantes, trabalhando não apenas com o corpo, a voz e a improvisação, mas também com a imaginação e potenciando as criações que podem surgir através deste método.

No teatro, deve-se criar inúmeras possibilidades de corpos e vozes para personagens, para depois "moldá-las e limpá-las", construindo-as com características únicas.



# Finalizando

As práticas sugeridas são para quaisquer grupos de teatro, intérpretes, professores/as e pessoas que tenham interesse na área - com intuito de treinar o corpo, ensaiar ou ter exercícios como fio condutor para a criação.

O processo de ensaio é algo comum praticado no teatro, logo o grupo precisa de ter união, sendo *profissional* no melhor sentido da palavra, já que isto ajuda à construção de personagens, performances e/ou espectáculos.

No teatro não se trabalha sozinho, mas sim em grupo, de forma a que todos/as formem uma só energia: director/a, preparador/a, actor/actriz, cenógrafo/a, iluminador/a, etc.

Ao longo de uma montagem teatral, irão surgir problemas no processo, servindo estas práticas, justamente, para ajudar o grupo a encontrar novos caminhos para a criação.

Todos os exercícios, após serem realizados, devem ser comentados, dando lugar à opinião, não apenas do/a preparador/a, mas também dos/as próprios/as participantes. Pensar criticamente sobre a cena torna-se um estímulo para o grupo. Os comentários podem auxiliar a chegar a um consenso, unindo as ideias sobre a cena para se tornar do agrado do grupo.

As repetições dos exercícios são muito importantes, pois é através delas que a criação começa a acontecer. Às vezes o resultado não surge de imediato e, sim, através do treino do mesmo exercício. A repetição permite ao/à actor/actriz treinar o seu corpo e aumentar as suas habilidades para a criação cénica.

A fase preparatória dos/as actores/atrizes é a mais importante para a construção de um espectáculo, performance ou personagem, pois é neste momento que realizam diversos exercícios com o objectivo da criação. Portanto, não se pode abreviar os caminhos que necessitam percorrer nesta fase, mas, sim, explorá-los.

A função do/a preparador/a do grupo é ser o/a orientador/a dos/as actores/atrizes, ajudando-os/as a atingir o estado necessário para um melhor desenvolvimento do seu trabalho.

## Referências bibliográficas

Abbot, L. (1987). *Active acting, Exercises and Improvisation Leading to Performance*. California: Publishing Company.

Barba, E. (2009). *A canoa de papel - tratado de antropologia teatral* (P. Alves, Trad.). (2ª ed.). Brasília: Teatro Caleidoscópio/Dulcina (Obra original publicada em 1992)

Boal, A (1982). *200 exercícios e jogos para ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro* (4ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira S.A.

Boal, A. (2007). *Jogos para atores e não atores* (10ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Bonfitto, M. (2009). *O ator compositor*. São Paulo, SP: Perspectiva.

Grotowski, J. (1992). *Em busca de um teatro pobre* (A. Conrado, Trad.). (4ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicada em 1968)

Hodge, A. (2010). *Actor Training* (2ª ed.). London and New York: Taylor & Francis e-Library.

Ionesco, E. (s/d). *A cantora careca*. Consultado em 18 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Laban, R. (1978). *Domínio do movimento* (A. M. B. Vecchi., & M. S. M. Netto, Trad.). (5ª ed.). São Paulo, SP: Summus (Obra original publicada em 1950)

Magalhães, J. (s/d). *A igreja bem - assombrada*. Consultado em 18 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Martins, A. (2002). *Didáctica das expressões*. Lisboa: Universidade Aberta.

Merleau-Ponty, M. (1994). *Fenomenologia da percepção* (C. Moura, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Texto original publicado em 1945)

Néspoli, B. (1999). *Três Décadas de Teatro Essencial*. O Estado de S. Paulo, 2, D 6.

Rodrigues, N. (S/d). *A senhora dos afogados*. Consultado em 19 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Rocha, M. (s/d). *A insana*. Consultado em 20 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Santos, J. R. M. (2009). Quando Técnica Transborda em Poesia: Tadashi Suzuki e Suas Disciplinas de Atuação (Dissertação de Mestrado). Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo - USP, São Paulo, SP, Brasil.

Shakespeare, W. (2000). *A comédia dos erros*. Consultado em 17 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.virtualbooks.com.br>

Sófocles. (s/d). *Édipo rei*. Consultado em 20 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Stanislavski, C. (1998). *A preparação do ator* (P. P. Lima, Trad.). (14ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicada em 1936)

Stanislavski, C. (2001). *A construção da personagem* (P. P. Lima, Trad.). (10ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicada em 1938)

Stein, M. (2009). *Corpo e palavra: caminhos da fala do ator contemporâneo*. Porto Alegre, RS: Movimento.

## Notas

1. Todas as imagens utilizadas para as demonstrações dos exercícios são de autoria própria.
2. As imagens utilizadas como complemento gráfico foram retiradas do site: <https://www.pinterest.pt/>