

**Uma série de exercícios para serem feitos pelos grupos de teatro. Normalmente a primeira parte dos encontros. Estes exercícios são usadas como preparo ao ensaiar a peça, construindo um clima favorável, e desenvolver uma melhor representação**

### 1º MÍMICA

Sentados em círculo, em silêncio total, o primeiro participante criará com as mãos um objeto, ou animalzinho, que será passado ao componente mais próximo, que ao receber o presente observando bem do que se trata, transformando-o em uma outra coisa qualquer, passando adiante e assim sucessivamente.

As criações serão recebidas em todo seu aspecto, ou seja: peso, consistência, cheiro, etc.

Depois de todos terem feito o exercício, cada um deverá responder o que recebeu de seu colega.

Objetivo: Entre outros tornar ágeis as mãos para que em uma representação que exija o uso de um copo por exemplo, a personagem poderá mostrá-lo de modo invisível tornando a cena bem mais criativa.

### 2º EXERCÍCIO DE ROSTO

A) Puxar os lábios fortemente para baixo, como se desejasse tocar o queixo, e passar rapidamente a puxá-los para cima como tocando a testa. Em seguida para os lados como a tocar as orelhas. – 3x

B) Inflar fortemente as bochechas, e soltar o ar em seguida lentamente. – 3x

C) Movimentar como os músculos do rosto a região dos olhos para cima, para baixo e depois para os lados. – 2x

D) Abrir o máximo a boca e fechá-la rapidamente. – 2x

Objetivo: treinar os movimentos dos músculos faciais que são de grande importância na composição de uma personagem

### 3º EXPRESSÕES DRAMÁTICAS

Expressar como o rosto e o corpo (quando necessário) sentimentos como alegria, tristeza, medo, pavor, ira, orgulho, cinismo, desânimo, desprezo, etc.

Objetivo: Facilitar o desembaraço do componente do grupo, para os papéis dramáticos.

### 4º ESPELHO

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

Objetivo: Adquirir o engrossamento do grupo nas cenas.

#### 5º EXPRESSÃO VOCAL

Repetir rápida e lentamente, alto e baixo, frases como:

O tamborineiro tamborilava em seu tamborim.

O doce falou pro doce que o doce mais doce é o doce da batata doce.

O vestidinho de bolinha da Lucinha era bonitinho e sem preço.

Em um pote há uma aranha e uma rã, nem a rã arranha a aranha, nem a aranha arranha a rã.

Será dado um texto a cada participante pra treino da leitura.

Objetivo: Melhora da Dicción

#### 6º EXPRESSÃO CORPORAL

Espalhados na sala os participantes deverão representar situações como: andar sobre o fogo, nadar, dirigir, no escuro infestado de serpentes, na chuva, na guerra, numa floresta, jogando bola, transformando-se em objetos como: caneta, bola, troféu, cadeira, mesa, bicicleta, etc.

Objetivo: Exercitar a expressão corporal, e capacitar o grupo as encenações futuras.

#### 7º FALAS AUTOMÁTICAS

Muitos escritores famosos utilizaram a escrita automática, isto é, escreviam o que lhes viesse a mente sem estabelecer freios para as palavras Ex. Guimarães Rosa, Clarice Lispector entre outros.

No exercício de dois em dois participantes, um de costas para o outro, darão sequências a uma determinada historia mesmo que não haja sentido algum, depois todos circulando a sala deverão falar ao mesmo tempo tudo o que estão pensando, sem preocupações.

Objetivo: Eliminar as tensões, e descobrir a criatividade.

#### 8º BICHO-DA-SEDA

Em pés, e em silencio, os participantes terão a sensação de serem bichos-da-seda e com movimentos suaves, deverão retirar de em torno do corpo, finíssimos fios e tece-los sobre si.

Objetivo: Concentração, Liberar os movimentos corporais, e relaxar os nervos.

### 9º BALÃO DE GÁS

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

Objetivo: concentração.

### 10º CORRIDA EM CÂMERA LENTA

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

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

### 11º ESTATUAS

Os participantes farão diversos tipos de expressão corporal enquanto será dado sinais para que virem estatuas num determinado momento em que forem surpreendidos.

Objetivo: conhecimento da técnica do estático, muito utilizado nas dramatizações.

### 12º SOTAQUES

Cada participante deverá falar com um tipo de sotaque, Ex. Nordeste, guacho, mineiro, carioca, português, espanhol, etc.

Objetivo: Preparação para futuros papéis em que seja necessário um sotaque específico.

### 13º SEM COMUNICAÇÃO

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

Objetivo: Liberar a Criatividade.

### 14º RELAXAMENTO

Técnica utilizada nos ensaios e nos momentos antecedentes da encenação, Todos estarão sentados confortavelmente, em absoluto silêncio, numa sala pouco iluminada e com um som ambiente, serão seguidos os movimentos indicados pelo líder.

a) Todos deverão sentir os dedos e as plantas dos pés, relaxando-se ao máximo. Respirar profunda e suavemente.

b) Afrouxar os músculos das pernas e joelhos.

- c) Fazer o mesmo com o abdome, imaginando ainda que uma grande suavidade envolve os órgãos digestivos.
  - d) O mesmo com o tórax, os ombros, e a nuca mais demoradamente.
  - e) Amolecer os braços as palmas das mãos e os dedos.
  - f) Relaxar o couro cabeludo, e tirar do rosto qualquer ruga de preocupação
  - g) Imaginar um lugar lindo e tranquilo, como um amanhecer no campo.
  - h) Pedir a todos que bocejem e se espreguicem lentamente como gatos.
- Objetivo: Eliminar as tensões, e adquirir concentração.

### 15º IMPROVISAÇÃO

Os participantes se dividiram em pequenos grupos, onde cada grupo ira representar uma improvisação do dia como: família, escolas, trabalho, etc. no final será avaliado as atuações de cada grupo.

Objetivo: Exercitar a criatividade do grupo.

Material de um site que não está mais na web Ministério PALAVRA de Teatro - IBMUC