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 circulo, em silencio 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 devera 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, desanimo, 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 Dicção

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 silencio, erguer os braços o máximo possível, ficando nas pontas dos pés como querer 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 ultimo. Os passos deverão ser longos porem 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. Nordestino, guacho, mineiro, carioca, português, espanhol, etc.
Objetivo: Preparação para futuros papeis em que seja necessário um sotaque especifico.

13º SEM COMUNICAÇÃO
O grupo imaginará que está em um outro mundo, numa outra época (como pré historia) 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 silencio, 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