

DINÂMICAS (EXERCÍCIOS DE GRUPO) PARA TEATRO

Os exercícios teatrais (ou dinâmicas de grupo) devem ter o intuito de facilitar e instigar: o reconhecimento (individual, grupal e espacial), entrosamento dos participantes, a disciplina e responsabilidade com o trabalho realizado, a memória, a aprimoração do poder de concentração, a confiança mútua, a cumplicidade do jogo cênico e o aquecimento preparatório para cena.

Antes de tudo deve-se sempre preparar o corpo, massageando os próprios pés, já que os mesmos são a base do corpo. É possível ainda explorar massagens coletivas ou em dupla estimulando assim o reconhecimento aprofundado do outro.

O reconhecimento (individual, grupal e espacial) consiste em andar pelo lugar olhando cada canto a fim de reconhecer, assim como se reconhece a sala de casa. Olhar nos olhos das outras pessoas. Andar bem lentamente para que se possa estudar todos os movimentos do corpo, cada músculo usado quando se dá um passo.

A memorização consiste em realizar um simples “jogo da memória” com objetos de maneira mais difícil. Por exemplo: espalhando diversos objetos diferentes num determinado espaço, cada um deve pegar o objeto, dizer o nome dele ou outra palavra qualquer e devolvê-lo ao mesmo lugar, em seguida outra pessoa pega o mesmo objeto, diz exatamente a palavra que o outro designou para o objeto, pega outro e realiza o mesmo procedimento do primeiro e assim sucessivamente.

Outro jogo muito bom para a memória é o de formação de “cenas”. Ou seja, em um tempo determinado (que deve ser de apenas alguns segundos) o grupo deve montar uma “fotografia”, uma cena, a imagem de um velório, por exemplo. Num círculo, colocar as pessoas desafiando a concentração dos companheiros tentando fazê-los rir. Vale piada, careta... Só não vale encostar, fazer cosquinhas, por exemplo.

Conversas em rodas de bate-papo em que cada um deve dizer à uma outra pessoa qualquer coisa que tenha vontade, entrosa e aproxima os participantes gerando integração.

Explorar diferentes formas de andar pelo espaço cênico instiga o alto conhecimento na forma de cada tipo de andar.

- O ator caminha com movimentos exclusivamente retilíneos de pernas, braços e cabeça, como se fosse um robô. Os movimentos devem ser bruscos sem ritmos definidos, inesperados, surpreendentes. O movimento pendular dos braços não serve porque é circular. Todas as partes do corpo devem mover-se. Neste caso os atores são quase sempre levados a fazer os movimentos bruscamente e isso deve ser evitado. Apesar de retos os movimentos podem ser suaves, delicados. Devem ser. Os movimentos retos são melhor executados se o ator tiver a consciência de que devem ser paralelos às paredes, ou ao chão, ou ao teto ou a qualquer diagonal da sala.

- O ator caminha com movimentos redondos (circulares, ovais, helicoidais, elípticos, etc.) Os braços rodam enquanto se movem para frente e para trás, enquanto sobem e descem; a cabeça deve descrever curvas em relação ao chão, subindo e descendo, sem se manter nunca ao mesmo nível. As pernas e todo o corpo sobem e descem. O movimento deve ser contínuo, suave, rítmico e lento. Os atores devem

repetir diversas vezes os mesmos movimentos, procurando estudar (sentir) todos os músculos que são ativados e desativados na realização desses movimentos. Só depois de terem bem estudado (sentindo) um movimento é que se deve passar a outro, igualmente redondo. É importante que todo o corpo se ponha em movimento: cabeça, braços, dedos (que não devem nunca ser mantidos cerrados), tórax, quadris, pernas, pés. O exercício deve ser feito suavemente.

Em todo trabalho em grupo, prestar atenção no outro é algo imprescindível. Um ator fixa os seus companheiros durante alguns minutos e, depois, de costas ou com os olhos vendados, procura descrevê-los com o maior número possível de pormenores: cores, roupas, formas características especiais, etc.

Ou... Formam-se duas filas, cada ator frente a outro, observando-se; viram-se de costas um para o outro e alteram um determinado detalhe as si mesmos; voltam a olhar-se e cada um deve descobrir a alteração do outro.

A confiança pode ser conquistada com exercícios simples como transformando cada um em marionete sendo controlado pelo colega. Um de cada vez de olhos SEMPRE fechados enquanto o outro o guia com quatro comandos (toques): 1º tocar no meio das costas = andar, 2º tocar na cabeça = parar, 3º tocar no ombro direito = virar para a direita, 4º tocar no ombro esquerdo = virar para a esquerda. Depois se inverte a dupla guiada.

Ou ainda: o mediador fica num canto e um de cada vez deve andar em direção a ele com os olhos fechados e depois a mesma coisa correndo. O mesmo tipo de exercício pode ser feito com um ator no centro de um círculo de 4 ou 5 companheiros. Fecha os olhos e deixa-se cair para qualquer lado, mantendo o corpo duro. Os companheiros seguram-no e devolvem-no à posição central. Ele continua a se deixar cair, para frente e para trás, para a direita e para a esquerda e os companheiros continuam a devolvê-lo à posição central. Os pés do ator não devem sair do centro do círculo, nem o seu corpo deve-se dobrar.

Jogando bola ilustra-se de forma precisa a importância da cumplicidade no jogo cênico. Forma-se um círculo com uma bola em jogo. Uma pessoa joga a bola para outra, escolhe uma terceira pessoa da roda e troca de lugar com ela. O jogo deve-se seguir assim.

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

Tente encontrar uma forma lógica de realizar as três tarefas. Você pode encadear todos os três segmentos do exercício em uma única seqüência motivada, mas, ainda assim, estará realizando três atividades distintas. Por exemplo, suponha que você receba as três atividades citadas acima, na mesma ordem. Você pode sentir-se atraído pelo objeto (livro) logo no início. Tente ler o livro. Perceba que está muito escuro e acenda a luz. A luz não acende. Suba em uma cadeira para verificar se a lâmpada está frouxa. Atraxe a lâmpada. A luz acende! Deite-se no chão, embaixo da lâmpada. Perceba que

ainda não está claro o suficiente e que você está forçando a vista. Fique nervoso e bata com o livro no chão.

Todo o objetivo do exercício passa por cinco etapas bem definidas, que podem ser seu super-objetivo, seu objetivo comum, uma unidade ou um objetivo antigo. As cinco etapas são: Enfoque; Determinação; Preparação; Ataque e Liberação. No caso de unidades ou batidas, a liberação final geralmente o levará ao próximo enfoque. Um indivíduo é atraído por um estímulo (Enfoque); decide fazer algo a respeito (Determinação); reúne tudo o que precisa, incluindo coragem para lidar com o problema (Preparação); faz aquilo que precisa fazer (Ataque); e relaxa para ver o efeito de suas ações (Liberação), com a descrição dessas cinco etapas, acabamos de resumir a chamada ação gestáltica.

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

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

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

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

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

Inter-relação de personagens: Este exercício pode ou não ser mudo. Um ator inicia uma ação. Um segundo ator aproxima-se e, através de ações físicas visíveis, relaciona-

se com o primeiro de acordo com o papel que escolhe: irmão, pai, tio, filho etc... O primeiro ator deve procurar descobrir qual o papel e estabelecer a inter-relação. Seguidamente, entra um terceiro ator que se relaciona com os dois primeiros, depois um quarto e assim sucessivamente.

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

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

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

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

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

Foco: Divida o grupo em dois times. Time 1 permanece em pé, em linha reta, olhando para a platéia que permanece sentada (time 2). O time 1 deve permanecer em pé sem fazer nada.

O Objetivo é manter os jogadores em pé, desfocados (sem objetivo). Insista nessa parte do jogo até que todos os jogadores que estão em pé estejam visivelmente desconfortáveis. Alguns indivíduos irão rir e ficar mudando de posição de um pé para outro; outros irão simplesmente congelar ou tentar aparentar indiferença.

Se os membros do time na platéia começarem a rir, ignore o riso e enfatize a orientação: nós olhamos para vocês!

Quando os jogadores do Time 1 mostrarem sinais de desconforto, o instrutor dá uma tarefa para ser feita, tal como contar o número de janelas da sala, de pisos do chão, de cartazes afixados na sala. Os jogadores devem ser orientados para continuar contando até que os sinais de desconforto desapareçam e os jogadores demonstrem alívio e relaxamento corporal.

A resposta do grupo será que, no momento que não tinham um objetivo determinado, sentiram desconforto, sem saber o que fazer com as mãos, sem posição certa com as pernas e etc. Mas assim que assumiram um objetivo claro (contar alguma coisa), o desconforto desapareceu. Por quê? Tinha algo para fazer. Explique que essa experiência é uma compreensão do FOCO e que em todos os Jogos Teatrais será dado um FOCO para os jogadores - alguma coisa para fazer.

Converse e avalie com todos como observaram a transformação dos Times, assim que foi dada a instrução de algo a fazer. Alguns começarão a contar da própria experiência e dos colegas, deixe que o assunto esgote de forma bem democrática.

Jogo de bola: Divida o grupo em dois grandes times. Um time é a platéia. Depois inverta as posições. Se estiver trabalhando individualmente dentro de cada time, cada jogador começa a jogar a bola contra uma parede. As bolas são todas imaginárias, feitas de substância do espaço. Quando os jogadores estiverem todos em movimento, a instrução deverá mudar a velocidade com a qual as bolas são jogadas.

Modifique a velocidade da fala para combinar com a instrução: por exemplo, ao dar a instrução para que a bola se movimente em câmera lenta, fale em câmera lenta. A bola está se movendo muuuuuuito, muuuuuuuuuuito lentamente! Pegue a bola em câmera muito lenta! Agora a bola se move normalmente! Use o corpo todo para jogar a bola! Mantenha o seu olho na bola! Agora muito rápido! Jogue a bola o mais rápido que você puder! Normal de novo. Agora novamente em câmera muuuuuuito leentaaaaaaa! Dê o tempo para que a bola percorra o espaço! Veja o caminho que a bola percorre no espaço! Ritmo normal de novo!

A pergunta “A bola estava no espaço ou nas suas cabeças?” feita é importante porque ela impõe a responsabilidade de observar a realidade do objeto no espaço. A platéia é tão responsável por manter o FOCO quanto o time que está jogando.

Dê a instrução com energia durante o jogo, enfatizando o uso do corpo todo para manter a bola em movimento. Os jogadores devem terminar o jogo com todos os efeitos físicos de um jogo de bola (quentes, sem fôlego, etc.).

As palavras usadas pelo instrutor durante o jogo devem ser cuidadosamente escolhidas. Não se deve pedir que os jogadores façam de conta ou que imaginem.

Deve-se simplesmente orienta-los a manter a bola no espaço e não em suas cabeças.

Quando a bola aparece, ela pode ser vista como se uma bola real estivesse sendo usada. Todos saberão quando isto acontecer.

Três mudanças: Divida o grupo em pares. Todos jogam simultaneamente. Os parceiros se observam cuidadosamente, notando a roupa, o cabelo, os acessórios e etc. Então, ele vira de costas um para o outro e cada um faz três mudanças na sua aparência física: eles dividem o cabelo, desamarram o laço do sapato, mudam o relógio de lado e etc. Quando estiverem prontos, os parceiros voltam a se olhar um tenta identificar quais mudanças o outro fez.

Espelho: Divida o grupo em duplas. Um jogador fica de frente para o outro. Um reflete todos os movimentos iniciados pelo outro, dos pés à cabeça, incluindo expressões faciais. Após algum tempo inverta as posições.

Parte do todo: Um jogador entra na área de jogo e torna-se parte de um grande objeto ou organismo (animal, vegetal ou mineral). Logo que a natureza do objeto se tornar clara para outro jogador, ele entra no jogo como outra parte do todo sugerido. O jogo continua até que todos os participantes estejam trabalhando juntos para formar o objeto completo. Os jogadores podem assumir qualquer movimento, som ou posição para ajudar a completar o todo. Exemplos incluem máquinas, células do corpo, relógios, mecanismos abstratos, constelações, animais.

Este jogo é útil como aquecimento ou para finalizar uma sessão, pois gera espontaneidade e energia. Os jogadores muitas vezes desviam da idéia original do primeiro jogador o que resulta em abstração fantasiosa.

O coordenador deve utilizar a instrução para ajudar os jogadores a entrar no jogo e para ajudar aqueles que têm medo de estarem errados a respeito do objeto que está sendo formado. Outros se apressam em entrar no jogo sem a percepção do todo.

Este jogo teatral também é largamente utilizado com o nome de Máquina. Os imitadores pegaram o exemplo do trem apresentado no jogo Parte de um Todo e limitaram a dinâmica deste jogo a uma área restrita. Na verdade, Parte do Jogo pode ser muitas coisas.

Continuação de movimento: Os jogadores formam um círculo. Um jogador inicia um movimento. Enquanto este está em movimento, todos os outros devem ficar parados.

Quando o primeiro interromper seu movimento, deve ficar “congelado” pronto para continuar a fluência de seu movimento quando voltar a ser sua vez e então outro inicia outro tipo de movimento e assim sucessivamente até que retorne ao primeiro que deve voltar a se movimentar exatamente como antes.

Construindo uma história: Grande grupo em círculo. O coordenador escolhe um jogador que iniciará contando uma história. A história pode ser conhecida ou inventada. Em qualquer momento na história, o coordenador aponta aleatoriamente para outros jogadores que devem ser imediatamente continuar a partir de onde o último jogador parou, mesmo que seja no meio de uma palavra. Por exemplo, o primeiro jogador: O vento soprava..., segundo jogador... O chapéu caiu da sua cabeça. Os jogadores não devem repetir a última palavra previamente enunciada pelo contador.

Para manter a energia individual em alto e total envolvimento com o processo, o instrutor deve surpreender os jogadores fora de equilíbrio, no meio de um pensamento ou de uma frase. Regra opcional: o jogador que for pego iniciando com as últimas palavras do antecessor sai do jogo.

O pré-planejamento aliena os jogadores. Aponte isso para aqueles jogadores que não o compreendem. A espontaneidade surge apenas quando os jogadores permanecem com o momento em que a história está sendo contada.

Permita que aqueles jogadores que têm dificuldade em encontrar palavras falem apenas algumas poucas de início, mas surpreenda esses jogadores voltando para eles novamente para dizerem poucas palavras até que o medo de falhar seja dissipado e o jogador se torne livre para jogar.

Para rever os períodos de avaliação, sugerimos que seja feita uma gravação das histórias dos jogadores. Se não houver gravador, encontre alguém para tomar notas rápidas e digite as histórias dos jogadores que poderão ser retomadas em outro momento.

Blablação: Duplas ou trios um instrutor. Os jogadores escolhem ou aceitam um assunto para conversar. Quando a conversa se tornar fluente em português, dê a instrução *blablação* e os jogadores devem mudar para a blablação até que sejam instruídos a retornar a conversa em português. A conversa deve fluir normalmente e avançar no que se refere ao sentido.

Blablação! Português! Blablação! Português! (e assim por diante).

Verificar de a conversa flui e tem continuidade e se a comunicação é sempre mantida.

Pés e pernas: Prepare um biombo ou cortina para esconder a parte de cima dos jogadores. Um por vez, então deve demonstrar, sem falar, diferentes emoções e ou situações usando apenas os pés descalços e as pernas.

Faça com que foquem toda a energia nos pés já que não será possível ver seu rosto.

Montar uma cena seguindo a regra desse jogo. Não deve haver diálogo, devem se comunicar apenas através dos pés.

Caminhada com atitude: Um por vez caminha para frente com andar neutro, sem atitudes e volta. O resto do grupo faz então a mesma caminhada e volta coletivamente, imitando a caminhada do primeiro jogador, sem atitudes de julgamento. O jogo continua até que todos os jogadores tenham caminhado individualmente e tenham sido imitados pelos outros jogadores.

Cego com bomba: Um ator com os olhos tapados imagina que reventará uma bomba se permanecer mais de um segundo em contato com alguém. Os atores restantes rodeiam-no. Quando toca em alguém, o “cego” deve afastar-se o mais rapidamente possível. Este exercício desenvolve extraordinariamente os sentidos.

Deixando um objeto em cena: Dois ou mais jogadores realizam uma cena, no qual um objeto, som, clima ou pensamento é deixado em cena quando a cena termina. Alguns exemplos: 1- Refugiados de guerra fogem de um edifício durante um bombardeio. Depois que os jogadores saíram de cena, ouve-se o choro de uma criança; 2- Uma família, com medo de contrair uma epidemia, nunca sai de casa. Retirando-se para deitar, à noite, permanece em cena uma janela aberta na qual esvoaça uma cortina; 3- um grupo que está discutindo um livro exalta-se, argumentando e sai, deixando o livro em cena.

Observação: É necessário um palco equipado para esse exercício, já que os efeitos de luz, som e mesmo adereços reais intensificam a resposta teatral.

Há muitos objetos num só objeto: Baseia-se na frase de Bertolt Brecht de que há muitos objetos num só objeto. Consiste em dar um objeto ao elenco para que cada ator descubra uma utilização possível do mesmo: um pau pode ser uma espingarda, um bastão, um cavalo, um guarda-chuva, uma muleta, um elevador, uma ponte, uma colher de caldeirão, um mastro de bandeira, uma árvore, um poste de iluminação, um torpedo, uma vara de pesca, um remo, uma flecha, uma lança, uma agulha de costura, e muitas coisas mais, inclusive um pau.

Ao final de todos os exercícios é preciso realizar o chamado relaxamento para que os corpos voltem ao seu ritmo normal. Uma forma de fazer é colocando todos sentados ou deitados confortavelmente, em absoluto silêncio, numa sala pouco iluminação e com um som ambiente, serão seguidos os seguintes movimentos:

- Todos deverão sentir os dedos e as plantas dos pés, relaxando-se ao máximo. Respirar profunda e suavemente.
- Afrouxar os músculos das pernas e joelhos.
- Fazer o mesmo com o abdome, imaginando ainda que uma grande suavidade envolve os órgãos digestivos.
- O mesmo com o tórax, os ombros, e a nuca mais demoradamente.
- Amolecer os braços as palmas das mãos e os dedos.
- Relaxar o couro cabeludo, e tirar do rosto qualquer ruga de preocupação
- Imaginar um lugar lindo e tranquilo, como um amanhecer no campo.
- Pedir a todos que bocejem e se espreguicem lentamente como gatos.

Ainda por fim, exercícios de respiração para descontrair completamente:

Deitado de costas no chão:

- a) O ator põe as mãos sobre o abdômen, expulsa todo o ar dos pulmões e lentamente inspira, enchendo o abdômen até não poder mais; expira em seguida; repete lentamente esses movimentos diversas vezes;
- b) Faz o mesmo com as mãos sobre as costelas, enchendo o peito, especialmente a parte de baixo; pratica o exercício diversas vezes;
- c) Idem, com as mãos sobre os ombros ou para cima, tentando encher a parte superior dos pulmões;
- d) Faz as três respirações conjugadamente, sempre pela ordem anterior.

www.desvendandoteatro.com