



COLEÇÃO FORMAÇÃO
AVANÇADA
COMPETÊNCIAS HUMANIZADAS

TEATRO DAS EMOÇÕES

DINÂMICAS DE GRUPO

PAULA LUIZ



ISPA



CENTRO
DE EDIÇÕES

TEATRO DAS EMOÇÕES

Dinâmicas de Grupo

TEATRO DAS EMOÇÕES: DINÂMICAS DE GRUPO
PAULA LUIZ

© ISPA-CRL

RUA JARDIM DO TABACO, 34, 1149-041 LISBOA

COMPOSIÇÃO: ISPA – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
ISBN: 972-989-8384-68-3

PAULA LUIZ

TEATRO DAS EMOÇÕES

Dinâmicas de Grupo

I S P A

L i s b o a

Í N D I C E

EXPRESSAR EMOÇÕES	7
EXERCÍCIOS PRÁTICOS	11
1. Alinhamento 8	11
2. Queda de Costas	12
3. Respiração Completa	13
4. Gargalhadas	15
5. O nome	15
6. Espelho Corpo Voz	16
7. Mudança de Três Objectos	16
8. Descoberta dos Sentidos por Sugestão	17
9. Improvisos Stop	17
10. Profissões	18
11. Filmes	18
12. Três Focos	19
13. Auto-análise e Análise do Grupo	20
14. Visualização Cor e Improviso Infância	21
15. Sim / Não / Talvez	22
16. A Floresta	22
17. Observação Interna	23
18. Corpo Consciente	23
19. <i>Passerelle</i> de Emoções	24
20. Círculo de Identificação de Emoções	24

21. Uma Emoção em Duas Versões	25
22. Transformação de Emoções	26
23. Contágio de Emoções	26
24. Diálogo de Emoções	27
25. Emoções e Animais	27
26. Dança Facial das Emoções	28
27. Sonhos	28
28. Emoções no Corpo e na Voz	29
29. A Voz do Medo	29
30. Texto Emocional	30
31. Portas e Surpresas	30
32. Realizador da Vida	31
33. A bela e o Monstro	31
34. Momentos da Vida	32
35. História Dramática	33
36. Retrospecção Nocturna e Diurna	33
REFERÊNCIAS	34

EXPRESSAR EMOÇÕES

Assumindo que as emoções são a “linguagem” transversal e universal da humanidade, força motriz da acção comportamental em sociedade, antecedendo, influenciando e originando a comunicação verbal, poder-se-á dizer que a maioria dos conflitos humanos tem origem no desconhecimento da sua própria natureza emocional? Será possível adquirir um conhecimento que permita identificar, reconhecer e expressar as emoções de forma mais apropriada e empática? Que técnicas existirão para o desenvolvimento da Consciência Emocional?

Antonin Artaud (1996) revela, através da sua obra, que o actor é “... um atleta do coração...”. Constantin Stanislavsky (1998a,b,c) criou o conceito de “percurso emocional” de uma personagem no decorrer da sua acção, tendo como base de observação e inspiração o percurso emocional da humanidade. O Teatro é o espelho que reflecte, através da conjugação de diversas artes, a evolução das condições de vida (e, morte!) do ser humano, das suas origens à actualidade, com as suas respectivas dificuldades e superações, num visível e permanente estado de conflito. O Teatro desenha-nos, enquanto espectadores, um retrato “em carne viva” através do qual a comunicação entre emissor e receptor ocorre através das emoções. Esse contacto empático realiza-se instantaneamente através das emoções que o actor expressa que espelham as variabilidades emocionais da humanidade, que está micro representada pela assistência.

E se as técnicas de preparação do actor fossem úteis para a compreensão das emoções e visassem a resolução de conflitos?

No decorrer do tempo, diversos génios da arte criaram sistemas de preparação do actor com novas abordagens dramaturgicas e cénicas para criar diferentes sensações na assistência. Shakespeare (1994), Brecht (1976), Artaud (1976), Ionesco (2018), Esslin (2018), Stanislavsky (1998a,b,c) e Boal (1977, 1978, 1996), entre outros, revolucionaram com a sua mestria a visão do público mas, igualmente, inovaram no estado preparatório do actor para o aperfeiçoamento das suas criações. Stanislavsky destacou-se na elaboração de diversos exercícios que potenciam uma aproximação à realidade da Vida e sua espontaneidade, na procura da inspiração constante em palco. O seu método aproximou o actor da sua essência – de forma a que este conheça a natureza dos seus actos, e consequentemente a da humanidade, retirando as peles mortas e artificiais – quando apresentou na criação de uma personagem diversos conceitos: Motivação – o objectivo que leva à acção, o impulso, o desejo, a intenção de

concretização; o Subtexto – tudo o que é sentido sensorial, sentimental e mentalmente que não é expresso por palavras mas que está continuamente presente influenciando a acção e o discurso; a Contracena – a interacção com o ambiente, espaço, tempo, objectos, animais, pessoas e ideias; e o Percurso Emocional – percurso da motivação interna em contracena e com um subtexto específico. Não é esta junção o Percurso de Vida do Homem?! Stanislavsky aproximou o estudo da Personagem ao estudo da Humanidade. Elaborou um questionário de criação de um papel, sobre o qual se apresenta uma versão adaptada por Ellis Jones (1998):

- 1) **Quem Sou Eu?** Quais são as minhas características internas e externas; o que fiz durante a minha vida para desenvolvê-las. Use exemplos específicos.
- 2) **Onde Estou Eu?** O meu comportamento é condicionado por onde estou no mundo e pelas suas características específicas (país, cidade, vila, rua); é também condicionado se estou no exterior (Verão/Inverno, calor/chuva) ou no interior (café, casa, igreja). O tempo e a temperatura também influenciam.
- 3) **Quando é que se passa a Acção?** O meu comportamento vai ser influenciado pelo período histórico em que vivo (roupas, linguagem, convenções). Mais especificamente o meu comportamento altera-se se for de dia ou se for de noite.
- 4) **Quais são os meus objectivos na situação específica da acção?** O meu comportamento é moldado por aquilo que quero atingir na acção concreta.
- 5) **Como tento cumprir os meus objectivos?** Os meus comportamentos revelam, nas suas acções e palavras, as motivações para os objectivos – motivação maior.
- 6) **Quais são os obstáculos aos meus objectivos?** Podem ser internos (dúvidas, inseguranças, problemas físicos) e podem ser externos (a acção dos outros ou condições de espaço).
- 7) **Qual é o efeito que provoço nos outros? Qual é o efeito que os outros provocam em mim? Qual é o efeito que provoço no desenvolvimento da História?**

Esta ferramenta criativa é impactante e extraordinariamente eficaz para a lucidez e consciência do nosso trajecto pessoal, história de vida, e para a percepção de toda a motivação emocional que nos impulsiona. A sua utilidade ultrapassa o processo criativo do actor, na preparação da personagem, pois ao ser destinado a qualquer pessoa e sendo elaborado sem julgamento, auto-crítica e preconceito, torna-se uma viagem de descoberta do “eu” mas, igualmente, de recordação da nossa proposta interna de Vida, que corresponde ao que desejamos Ser e naturalmente Fazer, do nascimento até à morte. Um sentido de observação, interno e externo, imparcial, humanizado, é desenvolvido quando se aplica este questionário a nível pessoal e as suas respostas são sinceras. Esta capacidade de observar gera uma atenção extra às nossas interacções internas e externas a nível de comportamentos corporais, emocionais e mentais. Esta atenção extra sobre o

foco/olhar que temos sobre nós próprios em evolução corresponde ao conceito de Observador Interno, que Stanislavsky introduziu ao anunciar que o actor observa em cena a sua personagem, dirigindo-a. Quando estamos em interacção com o mundo num comportamento espontâneo, se concentrarmos a nossa atenção na observação de como nos movimentamos, como é que a nossa respiração oscila, que emoções surgem na presença de alguém específico, estamos a desenvolver o nosso Observador Interno e a capacidade de auto-domínio, conseguindo transformar a situação que estamos a vivenciar porque estamos dentro e simultaneamente fora. Compreendemos melhor as emoções que identificamos e ganhamos uma consciência mais ampliada sobre a forma com que as expressamos. Quando o actor, está em palco, a vivenciar a sua personagem, também está dentro e fora, pois a consciência do seu Observador Interno guia-o e ajuda-o até a melhorar o seu desempenho. O Observador Interno permite-nos um desenvolvimento pessoal para agirmos com consciência emocional, em vez de reagirmos inconscientemente, numa situação específica. O actor é aquele que age/actua sobre a sua personagem e a sua personagem é a que reage a uma determinada situação na história dramática. E que efeitos sentimos quando estamos conectados a este estado essencial em que despimos as nossas máscaras emocionais reactivas? Sentimos que podemos agir/actuar/criar sobre o mundo com uma liberdade diferente da sensação de vivermos na Lei da Causa e Efeito. Sentimos que escutam-nos e escutam numa visão mais ampla e, igualmente, mais tolerante e humanizada.

Durante o processo de observação, o actor trabalha com ferramentas que fazem da sua arte algo simultaneamente efémero e eterno. Ele trabalha sobre si próprio e, como Perséfone raptada por Hades, mergulha nos mundos de percepção interna e ascende ciclicamente no conhecimento de si próprio. O resultado do seu trabalho não é um admirável quadro genialmente pintado nem uma escultura de épicas proporções. O seu trabalho resulta numa série de personagens que têm uma existência temporal. Para as “encarnar” precisa de se desnudar, despersonalizar, neutralizar, de modo a servir, a sacrificar-se pela sua personagem, emprestando-lhe o sangue, a alma, o espírito. Sacrifício, o *Sacro Ofício*, pelo qual recebe aplausos. Para que aconteça este estado de entrega e serviço é necessário desenvolver o seu “eu”, de forma a conhecê-lo tão bem que o reduz à sua essência, essência esta que é o “ponto zero” para “encarnar” a sua personagem. Em simultâneo ocorre uma aprendizagem acerca da essência humana, nas suas condições e limites corporais, nos desejos mais íntimos e nos pensamentos-forma. Aplica a sua vontade no desenvolvimento, versatilidade e adaptabilidade de três corpos: o físico – através da prática de exercícios de relaxamento, respiração, voz e expressão vocal, percepção sensorial, expressão corporal e mímica; o emocional – através da prática de exercícios de identificação, reconhecimento, expressão de emoções e da compreensão dos padrões emocionais inconscientes; e, o mental – através da prática de exercícios de observação, concentração, imaginação, memória, visualização guiada, improvisação e criação de personagens. Os três estão interligados e actuam uns sobre os outros, sendo que as emoções destacam-se na sua influência no corpo físico e, igualmente, no mental. Esta tripla influência impele à acção, sendo que a energia do desejo é a força motriz. Corresponde à motivação para concretizar objectivos. O actor trabalha com a sua energia física, com as “gradações energéticas” emocionais e com a

energia co-criadora do pensamento. O tipo de exercício aplicado ao corpo físico é imediatamente mais perceptível pois o objectivo é dotá-lo de qualidade, flexibilidade, versatilidade e adaptabilidade para que a expressão corporal e a vocal resultem numa boa colocação de voz, dicção no discurso e corpo físico ajustado à personagem. O relaxamento é fundamental pois o corpo vai “guardando” emoções que podem reflectir-se em tensões e desgastes, o que pode condicionar negativamente uma comunicação futura com os outros. Relativamente às “gradações energéticas” emocionais, que estão intimamente relacionadas com os conflitos, a percepção imediata requer um estudo mais aprofundado sobre o qual mergulharemos após a descoberta da energia co-criadora do pensamento-forma. Quando trabalhamos com o mundo das ideias, “acidentalmente” estamos já a trabalhar com a sua forma correspondente. Para servir de exemplo mais apropriado, meditemos sobre uma qualquer invenção tecnológica. Foi necessário que ela fosse pensada, idealizada, imaginada e que a energia mental que a estava a criar fosse progressivamente mais forte, até resultar na experiência da sua materialização. Bell pensou o telefone, Benz pensou no primeiro veículo motorizado, Cooper pensou o telemóvel. Quando desenvolvemos o corpo mental através de exercícios teatrais específicos estamos a aumentar a realidade quer na sua percepção quer na sua concretização. A força mental reside no foco, na atenção relativamente ao objectivo: a Concentração. Todos os actores desenvolvem a sua concentração para a criação da realidade que estão a vivenciar em personagem. Essa energia mental funciona como uma âncora para que o fio condutor de qualquer acção seja constante. Igualmente, funciona como força de auto-superação: numa prova física, no auto-domínio emocional e na descoberta da criatividade pessoal. Relativamente ao auto-domínio das emoções em interacção, vários factores influenciam esta capacidade de transmutação. O Observador Interno e a Concentração apoiam e ajudam a gerir os processos emocionais. No entanto, a maioria das emoções é impulsionada pelo inconsciente que se revela em padrões comportamentais repetitivos, enquanto não se alcança a sua consciencialização. Assumindo que os conflitos da Humanidade, matéria-prima do trabalho do actor e do Teatro, têm a sua origem na falta de domínio da Inteligência ou Consciência Emocional e no “desalinhamento” dos três corpos do Homem – físico, emocional e mental – poderemos iniciar a viagem de descoberta relacionada com estes conceitos.

Quando o actor prepara a sua personagem, estuda a interacção dos três corpos numa cena específica. Como a personagem é espelho da Humanidade, o seu trabalho reflecte os “desalinhamentos” que ocorrem quando uma pessoa/personagem não está com os três corpos alinhados no presente. Para melhor compreensão, imaginemos uma cena em que a personagem fisicamente está no seu local de trabalho a cumprir a sua função em estado de piloto automático; emocionalmente está a vivenciar feridas do passado, das quais não se liberta, “trazendo-as” para o presente; e, mentalmente está a projectar-se no futuro, visualizando-se a ser despedida, pelas mesmas causas do passado. O desalinhamento, de um dos corpos do foco no momento presente, gera o desalinhamento dos restantes, originando um conflito interno que vai revelar-se externamente. Para exemplificar, imaginemos o encontro desta personagem com o seu patrão. O seu corpo em acção automatizada não está a realizar o seu trabalho com prazer e está a espelhar as feridas emocionais passadas e as ansiedades futuras, numa comunicação não verbal, através da

postura física, do olhar e da respiração. A comunicação verbal também irá espelhar o conflito na energia emocional expressa nas palavras. Este desalinhamento é percebido pelo seu padrão que, por sua vez, poderá de igual modo estar em desalinhamento e não conseguir ter a clareza consciente que pode alterar a situação que está a ocorrer de forma positiva. Os encontros entre estes desalinhamentos/conflitos vão originar um efeito “bola de neve” e as interações passam a funcionar em ciclos repetitivos inconscientes: padrões. O trabalho do actor consiste no domínio deste alinhamento, que “desalinha” para a criação das suas personagens. Durante esse processo, ganha a percepção dos seus próprios conflitos e de como, na sua essência, são os da Humanidade. No capítulo referente aos exercícios práticos está descrito um exercício de alinhamento dos três corpos, muito eficaz para a sua interligação ao momento presente – Alinhamento “8”. A energia da visualização dos corpos físico, emocional e mental unidos entre si como se formassem o desenho de um “8”, tendo como ponto de cruzamento o coração, primeiro órgão a ser criado na gestação, concretiza um estado de equilíbrio e de presença, possibilitando um estado interno de domínio e, simultaneamente, de receptividade. É nesta condição que o Observador Interno e a Concentração, vão ser apoios fundamentais para a identificação, reconhecimento, expressão de emoções e de padrões inconscientes. Como a prática desenvolve o domínio destacado, igualmente, os exercícios: “Realizador da Vida”, “Corpo Consciente”, “História Dramática”, “Observação Interna”, “Retrospecção Nocturna e Projecção Diurna”, “Círculo de Identificação de Emoções”, “Contágio de Emoções”, “Emoções no Corpo e na Voz”, “A Voz do Medo”, “Momentos da Vida”, “A Bela e o Monstro” e “Visualização Cor e Improviso Infância”. Com a dinamização prática destes exercícios adquire-se a noção de repetição de comportamentos emocionais, muitos originados na infância e no enquadramento familiar, que percebidos pelo Observador Interno transformam-se, originando uma atitude emocional mais consciente de expressão empática.

EXERCÍCIOS PRÁTICOS

1. Alinhamento 8

O grupo está em pé, em círculo e de olhos fechados. O Orientador já iniciou a fase inicial de relaxamento através do foco na respiração – Exercício Corpo Neutro, explicado no livro *Teatro da Essência* (Luiz, 2018).

Previamente, o Orientador explica que o exercício consiste numa visualização guiada segundo as suas indicações. O Orientador deve dar um tempo, que sentir suficiente, entre cada indicação para que o grupo consiga reter bem cada imagem e sua continuidade de forma progressiva.

Alinhamento das indicações:

- Visualizarem uma corrente de luz prateada que desce do cóccix em direcção ao centro da terra, onde ancora;
- Visualizarem a corrente de luz prateada a ascender com a força do centro da terra e a unir-se à região dos pés;
- Visualizarem essa corrente de luz prateada a ascender dos pés, como se desenhasse um semi-círculo, para as pernas, barriga, até chegar ao coração;
- Visualizarem a corrente de luz prateada a inundar o coração;
- Visualizarem a corrente de luz prateada a sair pela vértebra da coluna correspondente à localização do coração e a iniciar um movimento ascendente, em semi-círculo, em direcção ao topo da cabeça;
- Visualizarem a corrente de luz prateada a ascender até ao centro da Galáxia, onde ancora;
- Visualizarem essa corrente de luz a transformar a sua cor prateada em dourada;
- Visualizarem a corrente de luz dourada a descer em direcção ao topo da cabeça com a energia celeste;
- Visualizarem a corrente de luz dourada a descer, em semi-círculo, passando por todos os sentidos da cara, pescoço e esterno, até chegar ao coração;
- Visualizarem a corrente de luz dourada a inundar o coração;
- Visualizarem a corrente de luz dourada a sair pela vértebra da coluna correspondente à localização do coração e a iniciar um movimento descendente, em semi-círculo, passando pelas costas, ancas, pernas, em direcção aos pés;
- Visualizarem um 8 que inicia com uma corrente de luz prateada a ascender dos pés, cruzando o coração, em direcção ao topo da cabeça, e que descende numa corrente de luz dourada do topo da cabeça, cruzando o coração, em direcção aos pés;
- Visualizarem, por fim, esse 8 com a corrente de luz sempre em circulação de vibração energética com o eixo “terra-céu” presentes.

2. Queda de Costas

O grupo dispõe-se em círculo e de pé.

Primeira Etapa: um dos elementos coloca-se no centro do círculo, de olhos fechados e corpo relaxado, pois irá permitir que o seu corpo caia tanto para a frente como para os lados e para trás, como um pêndulo, sem se dobrar e com os pés sempre juntos.

Segunda Etapa: os restantes elementos, que estão no círculo, colocam-se numa posição de recepção, para amparar a queda do elemento central, com os joelhos flectidos e os braços disponíveis para ajudar no movimento de recolocação à posição central para nova “queda”. O movimento oscilatório do elemento central deve ser harmonioso e contínuo.

Todos os elementos do grupo devem ir ao centro e experimentar este exercício de entrega e confiança.

Variação:

A dada altura, e sob indicação do Orientador, quando o elemento central tiver “caído” de costas, o elemento que o ampara vai permitir que vagarosamente o seu corpo atinja o nível do chão, protegendo com ambas as mãos a cabeça na altura do contacto. Todos os elementos, ao perceberem que o elemento central ficou relaxadamente deitado no chão, vão colocar-se à volta do seu corpo e erguê-lo no ar, a um ritmo igualmente harmonioso. Uns seguram nas costas, outros na cabeça e ombros, outros nas pernas e pés, de modo ao elemento central sentir que foi elevado por todos de forma segura e em simultâneo. Quando atingirem o máximo de elevação, passeiam-no no ar, pelo espaço, durante o tempo que sentirem necessário. O elemento central permanece sempre relaxado e de olhos fechados. Decorrido o passeio, calmamente e em simultâneo pousam-no no chão. Para finalizar o grupo massaja-o nas pernas, braços e ombros. Assim que terminarem a massagem devem retirar as mãos em simultâneo e esperar que o elemento central desperte do bom momento de confiança total. Este exercício estabelece muita cumplicidade e harmonia pois todos devem funcionar como grupo em movimentos sincronizados. Sugere-se música relaxante durante o exercício.

3. Respiração Completa

Para que a reaprendizagem da respiração completa seja eficaz é necessário, numa primeira fase, exercitar separadamente cada uma das zonas corporais de respiração.

Respiração Abdominal

Primeira Etapa: os elementos do grupo deitam-se de barriga para cima. Devem dobrar os joelhos e recolher ligeiramente o queixo para facilitar o alinhamento da coluna ao chão, sem esforço. A boca está naturalmente entreaberta. Uma mão pousa na barriga na região do umbigo. A outra mão pousa no esterno, para se certificarem que esta zona não se movimenta durante o ciclo respiratório.

Segunda Etapa: o Orientador explica que na inspiração toda a zona da região abdominal expande como se estivessem a encher um balão ou várias camadas de pneus. Na

expiração a zona abdominal encolhe progressivamente com a saída de ar até se sentir o umbigo a “colar” às costas.

Terceira Etapa: os elementos do grupo fazem vários ciclos respiratórios sentindo apenas a região abdominal a ser trabalhada. O Orientador pode incluir a Respiração Integral Rítmica, exercício que está explicado na obra *Dinâmicas de Grupo – 100 Exercícios de Teatro para Adultos e Crianças* (Luiz & Miranda, 2014).

Respiração Torácica

Primeira Etapa: os elementos do grupo deitam-se de barriga para cima. Devem dobrar os joelhos e recolher ligeiramente o queixo para facilitar o alinhamento da coluna ao chão, sem esforço. A boca está naturalmente entreaberta. As duas mãos pousam na caixa torácica.

Segunda Etapa: o Orientador explica que na inspiração as costelas expandem e na expiração recolhem.

Terceira Etapa: os elementos do grupo fazem vários ciclos respiratórios sentindo apenas a região torácica a ser trabalhada, sem que existam movimentos na região abdominal e no esterno.

Respiração Clavicular

Primeira Etapa: os elementos do grupo deitam-se de barriga para cima. Devem dobrar os joelhos e recolher ligeiramente o queixo para facilitar o alinhamento da coluna ao chão, sem esforço. A boca está naturalmente entreaberta. As duas mãos pousam nos ombros, o que resulta na abertura dos braços num ângulo de 90° relativamente à coluna.

Segunda Etapa: o Orientador explica que na inspiração a região do esterno e ombros expande e na expiração recolhe.

Terceira Etapa: os elementos do grupo fazem vários ciclos respiratórios sentindo apenas a região clavicular a ser trabalhada, sem que existam movimentos na região abdominal e na caixa torácica.

Respiração Completa

Corresponde à junção da Respiração Abdominal com a Respiração Torácica e a Respiração Clavicular.

Primeira Etapa: os elementos do grupo deitam-se de barriga para cima. Devem dobrar os joelhos e recolher ligeiramente o queixo para facilitar o alinhamento da coluna ao chão, sem esforço. Os braços estão distendidos ao longo do corpo, relaxadamente e num ângulo de abertura de aproximadamente 35°.

Segunda Etapa: na inspiração a primeira zona a expandir é a região abdominal, depois a caixa torácica e, por fim, a zona clavicular. O movimento do ciclo respiratório no corpo deverá assemelhar-se a uma onda. Na expiração, a primeira região a libertar a saída do ar, recolhendo, é a zona clavicular, depois a caixa torácica e, por fim, a região abdominal. De igual modo, o movimento de expiração deverá assemelhar-se a uma onda.

Terceira Etapa: os elementos do grupo fazem vários ciclos respiratórios sentindo que a entrada e saída de ar funcionam como o vaivém das ondas do mar.

A respiração completa deve ser usada para reeducar a respiração e oxigenação das células pois, habitualmente, a maioria das pessoas respira apenas com a caixa torácica e com a região do esterno, invertendo os movimentos de expansão na inspiração e recolhimento na expiração, o que pode originar uma oxigenação insuficiente e *stress* devido a um tipo de respiração curta, rápida e ansiosa.

Para quem trabalha com a voz, o ideal é focar a atenção na respiração abdominal pois o diafragma, músculo respiratório, desenvolve-se e fortalece-se, originando maior capacidade respiratória para as frases e melhor projecção vocal.

4. Gargalhadas

O grupo encontra-se disperso pelo espaço, a passear livremente. Está descontraído e disponível.

Primeira Etapa: o Orientador vai nomeando as vogais em voz alta. De cada vez, que uma vogal for nomeada, o grupo terá que gargalhar com essa vogal. Exemplo: “a” – o grupo gargalha em “a”, ou “i” – o grupo gargalha em “i”.

Segunda Etapa: depois de todas as variações de vogais, o Orientador sugere a combinação de todas numa só gargalhada e as gargalhadas tornam-se multifacetadas. Igualmente, sugere que gargalhem até “caírem no chão” de tanto rir. Geralmente, o corpo reconhece a gargalhada e se de início a gargalhada era “fabricada” no fim os participantes estão a rir verdadeiramente.

5. O Nome

O grupo dispõe-se em círculo sentado ou em pé.

Primeira Etapa: o Orientador explica que para a realização da experiência vocal deverão usar o seu próprio nome: José, Maria, João, entre outros.

Segunda Etapa: o Orientador inicia uma sequência de sugestões. Por exemplo: dizer o nome a cantar. O elemento que está à sua direita canta o nome no registo musical que escolher. Sucessivamente, todos cantam o nome com as variações possíveis – *rock*, fado, ópera, entre outras – até todos terem participado.

Terceira Etapa: o Orientador sugere outra forma de dizer o nome. Deverá usar o maior número de variações possível para que o grupo experimente tonalidades, ritmos e expressões distintas. Por exemplo: chamar o nome, soletrá-lo, dizê-lo em câmara lenta e acelerada, com tom de relato de futebol, com entoação de jornalista, e outros formatos que considere pertinentes para a experiência.

6. Espelho Corpo Voz

Primeira Etapa: formam-se duplas. O Orientador escolhe quem é o emissor e quem é o receptor de cada par.

Segunda Etapa: o emissor terá que vocalmente reproduzir diversos sons de forma espaçada, pois o receptor irá reagir fisicamente e de forma espontânea à sensação que cada som produz no seu corpo.

Terceira Etapa: ao fim de um tempo, determinado pelo Orientador, os elementos do par trocam as funções. O emissor passa a ser o receptor físico e o anterior receptor físico passa a ser o emissor vocal.

Quarta Etapa: trocam-se os pares de forma a todos os elementos experimentarem entre si as duas funções, com cada um dos participantes do grupo.

O exercício enriquece, quanto mais descoberta nas potencialidades e variações vocais existir, sendo desejável que todo o tipo de sons seja recriado: vocalizos humanos, sons dos elementos da Natureza, de animais, máquinas, ambientes, etc. Não se deve usar palavras. Quem funciona como receptor deve reagir espontaneamente com o corpo numa expressão livre e sensitiva do que capta.

7. Mudança de Três Objectos

Primeira Etapa: o Orientador pede para que se coloquem em pares, aleatoriamente, frente a frente.

Segunda Etapa: o Orientador pede para que observem todos os pormenores do elemento que têm à sua frente com o máximo de atenção. Por exemplo: repararem como está a

camisa, observar as meias, anéis, brincos, atacadores, etc. Ao fim de pouco tempo, solicita que todos se virem de costas uns para os outros.

Terceira Etapa: o Orientador pede a cada participante para mudar três objectos. Cada um faz a sua mudança sem que o seu par veja. Exemplo: mudança de um anel de um dedo para outro dedo da mesma mão ou da outra mão; desapertar um botão da camisa; dobrar a manga da camisola; desapertar um atacador, etc.

Quarta Etapa: após as mudanças os pares colocam-se de novo frente a frente e cada elemento tem que adivinhar as três mudanças ocorridas no visual do seu par.

Nota: Quanto mais discretas as mudanças forem mais interessante o exercício fica.

8. Descoberta dos Sentidos por Sugestão

Primeira Etapa: formam-se pares. Os participantes de cada dupla sentam-se frente a frente, confortavelmente. Um dos elementos fecha os olhos em posição receptiva, pois o outro elemento irá fazer cinco sugestões, uma para cada sentido. Exemplo: Para a visão pode sugerir um sol radioso a brilhar sobre um mar sereno; para o olfacto o cheiro de terra molhada; para o paladar o gosto do chocolate a derreter-se na boca; para o tacto a sensação do veludo; e, para a audição o som de uma cascata. Quem recebe as sugestões pode demorar o tempo que sentir necessário até perceber que recriou com o sentido a sugestão. No caso do paladar, até sentir o gosto a formar-se na língua, na saliva. Só então comunica que está pronto para outra sugestão.

Segunda Etapa: invertem-se os papéis com sugestões completamente diferentes.

Este exercício é muito curioso porque há sentidos que são mais fáceis de recriar do que outros e esse aspecto difere de pessoa para pessoa. Com a sua prática, os sentidos vão ficando mais apurados. Cada sugestão é sentida internamente.

9. Improvisos Stop

O grupo dispõe-se livremente pela sala e todos os elementos participam.

Primeira Etapa: o Orientador sugere um ponto de partida para um improviso. Por exemplo: uma aula de dança. O grupo inicia o improviso que pode e deve ser falado e não, apenas, expressivo fisicamente.

Segunda Etapa: durante o improviso, no momento que sentir o mais apropriado, o Orientador lança um “Stop!”. O grupo ao escutar a palavra “Stop”, deverá imobilizar-se de imediato como se cada um fosse uma estátua, independentemente da posição em que

estavam quando escutaram o referido “Stop!”. Se tinham um braço ou uma perna no ar, se estavam deitados, etc., paralisam o movimento físico, sem corrigirem as posições. De imediato, o Orientador diz o nome de um dos participantes, em voz alta. Aquele que foi nomeado, em reacção rápida e baseado na sua própria posição física, inicia um improviso ao qual os restantes elementos do grupo têm que se adaptar. Esse improviso não tem nenhuma ligação com o anterior. Por exemplo: as posições em que os elementos paralisaram durante a aula de dança, imaginando que nessa altura todos estariam sentados no chão a fazer um exercício, pode sugerir ao elemento nomeado que, ele e os restantes participantes, estão todos sentados no convés de um barco a remar e o improviso passa a ser completamente diferente.

Terceira Etapa: o Orientador vai fazendo vários “Stop!” até todos os elementos terem participado na mudança de improviso com base na fisicalidade parada.

Nota: A reacção de mudança do improviso deve ser imediata. Cada elemento deve usar o primeiro impulso imaginativo que lhe ocorre baseado na sua posição física.

10. Profissões

Primeira Etapa: o Orientador explica que o objectivo consiste em adivinharem a profissão que é “mimada” por cada um dos elementos do grupo. Para que as profissões não se repitam podem ser previamente sorteadas em papéis sem que nenhum participante saiba as escolhidas pelos restantes elementos. O orientador regista-as nos papéis, sendo o único a saber quais são.

Segunda Etapa: individualmente, cada participante mima a sua profissão, que deve ser expressa na atitude física, no ambiente que é recriado e nas acções específicas que a caracterizam.

Terceira Etapa: os restantes elementos adivinham qual a profissão “mimada”.

11. Filmes

Primeira Etapa: o Orientador selecciona um elemento que irá ficar ausente, fora do espaço, para que não escute a combinação realizada entre os restantes participantes.

Segunda Etapa: em conjunto elege-se o filme que irá ser adivinhado pelo elemento ausente. Por exemplo: “*A Guerra das Estrelas*”. Três elementos vão recriar mimicamente, com som associado, um gesto que ilustre o filme. Cada um recria a mímica que lhe aprouver. Distribuem-se lado a lado, virados para a frente, e em sequência ilustram os movimentos, ensaiando-os antes de os apresentarem a quem tem de adivinhar o filme

que estão a retratar. Sequencialmente vão executando os movimentos. O primeiro inicia e quando a sua mímica estiver a terminar, o segundo avança com a sua. Assim que este terminar, o terceiro elemento introduz o seu gesto mímico. A sequência não deve ter paragem apesar dos movimentos poderem não estar ligados entre si. Não se usam palavras nem frases. Por exemplo: o primeiro elemento pode dar um passo e mimar uma espada a atravessar o ar com o som característico das espadas dos *Jedi*; assim que termina, o segundo elemento pode mimar o *Darth Vader* a andar com a sua respiração peculiar; e, por fim, o terceiro elemento pode mimar a Princesa Leia a desviar-se de tiros e a disparar.

Terceira Etapa: o Orientador chama o elemento ausente para assistir ao Filme. O trio de participantes apresenta-lhe a sequência que terá de adivinhar. Tem apenas uma tentativa, por isso pode pedir para repetirem a sequência mais duas vezes.

Todos os elementos participam quer a mimar quer a adivinhar. Poderá fazer-se a sequência com mais do que três elementos.

12. Três Focos

O grupo é dividido em três subgrupos.

Primeira Etapa: o Orientador define três espaços de actuação distintos – espaço A para subgrupo A, espaço B para subgrupo B e espaço C para subgrupo C. São, igualmente, definidos os temas para cada um.

Exemplo:

- Subgrupo A, sentado nas cadeiras, irá discutir o tema do Destino ou Livre Arbítrio;
- Subgrupo B, sentado nas cadeiras, irá discutir o tema dos Direitos dos Animais;
- Subgrupo C, sentado nas cadeiras, irá discutir o tema da Pobreza Mundial.

Segunda Etapa: os elementos dispõem-se nos seus lugares à espera do “Acção” do Orientador, para o início do improviso. Neste exercício, não começam a improvisar em simultâneo pois é o orientador quem define que subgrupo começa. Só depois introduz os outros subgrupos. Para uma melhor compreensão, o que deve ocorrer é:

- o Orientador nomeia em voz alta quem deve iniciar – “Subgrupo A”. Este inicia o improviso. Os restantes grupos estão em “*stand-by*”;
- quando sentir que é a altura apropriada, o Orientador nomeia o Subgrupo B. De imediato o subgrupo A, sem parar o improviso reduz o volume de voz, pois o Subgrupo B, ao escutar que deve iniciar, começa o seu improviso, normalmente.

Nesta fase estão os Subgrupos A e B a improvisar, sendo que o A diminui o tom de modo a estar em destaque o B. O subgrupo C mantém-se em “*Stand-by*”;

- por último, o Orientador, nomeia o Subgrupo C, que inicia de imediato o seu improviso. Nesse instante, à semelhança do Subgrupo A, o Subgrupo B refreia o volume do seu improviso. Nesta fase, estão todos a improvisar, sendo que os Subgrupos A e B estão com um tom diminuído e o C está em destaque.

Terceira Etapa: agora que estão todos a improvisar, o Orientador vai mudar os focos de destaque. Não necessita de seguir a ordem natural. Como é o C que está em destaque, pode nomear o B. O C diminui o volume, o A mantém o volume diminuído e o B ganha destaque. Pode, de seguida, nomear o C, depois o A, o C, o B, o A, o B, o A, o C, etc. O procedimento é sempre igual. Quem é nomeado ganha um foco de atenção, como se um foco de luz “caísse” sobre eles. Os restantes mantêm o improviso como se estivessem na sombra.

Nota: Este exercício desenvolve a audição periférica. Apesar de cada subgrupo estar concentrado no seu improviso, deve desenvolver a capacidade de escuta para poder ir variando o tom de destaque, tendo o cuidado de nunca interferir com o subgrupo que está a ter o foco de atenção e conseguindo distinguir-se quando o foco está em si. É importante também não quebrar o raciocínio do improviso apesar da mudança de tom.

13. Auto-análise e Análise do Grupo

Primeira Etapa: o Orientador define diversos itens:

- Cinco qualidades;
- Cinco aspectos a melhorar;
- Se fosse uma flor;
- Se fosse um fruto;
- Se fosse um carro;
- Se fosse um animal;
- Se fosse uma cor;
- Se fosse um elemento da Natureza;
- Se fosse uma Estação do Ano;
- Se fosse um Instrumento Musical;
- Se fosse...

Segunda Etapa: individualmente vão caracterizar-se por escrito, a si próprios e aos outros participantes, com a lista criada pelo Orientador.

Terceira Etapa: partilham as suas escolhas em grupo.

É um exercício surpreendente pois descobrem-se diversos aspectos e características até então desconhecidas.

14. Visualização Cor e Improviso Infância

Os elementos estão deitados, relaxadamente, de olhos fechados, com a concentração na respiração.

Primeira Etapa: o Orientador solicita que escolham uma cor, a cor que sentem como aquela que os conduz à calma, à paz e à serenidade. Cada elemento escolhe a cor, internamente, sem partilhar a sua escolha.

Segunda Etapa: o Orientador solicita que escolham a memória mais remota da infância. A escolha depende da memória de cada um, que pode variar entre recordações de serem bebés até a recordações do dia de aniversário dos quatro anos, entre outras, dependendo da vivência de cada um. De igual modo, as memórias são escolhidas, internamente, sem serem partilhadas.

Terceira Etapa: o Orientador sugere que visualizem uma grande bola luminosa, da cor que escolheram, a pairar por cima do corpo. Essa mesma bola vai aproximando-se do pé esquerdo inundando-o de cor. À medida que a cor penetra no pé é sugerido para sentirem o pé a encolher até ao tamanho do pé que tinham na memória escolhida. (A sensação é muito curiosa porque sente-se realmente o pé a diminuir e ganhar o tamanho que tinha.)

Quarta Etapa: o Orientador prossegue as sugestões. A cor vai inundando o outro pé, as pernas e as coxas, com a sugestão de diminuição de cada parte do corpo referida até ao tamanho da memória. Aqui pode fazer-se uma pausa, para que os participantes sintam, da cintura para baixo, o corpo pequenino.

Quinta Etapa: prossegue-se a orientação da cor a inundar o tronco, braços, mãos e pescoço de modo a sentirem toda essa região a diminuir e diminuir, progressivamente, até atingir o tamanho da recordação. Finaliza-se com a sugestão da cabeça. Nessa altura, o Orientador pode reforçar que estão pequenos como na memória escolhida, envolvidos na cor que lhes transmite paz.

Sexta Etapa: por fim, é sugerido, que sentindo-se como crianças, lentamente abram os olhos e olhem para os outros, que também se sentem como crianças, e comecem a brincar e a relacionarem-se num improviso. Pode ser sugerido um local, como um parque infantil.

15. Sim / Não / Talvez

Exercício individual que tem como objectivo a criação de um subtexto – texto oculto, não dizível, que é a motivação para o que é dito.

Primeira Etapa: o Orientador explica que cada elemento deve improvisar sozinho um telefonema, durante o qual pode, apenas, usar as palavras – Sim/Não/Talvez. Pode repeti-las quantas vezes quiser e na ordem que lhe aprouver. O objectivo é perceber-se que está a existir uma conversa que tem início, meio e fim, que pode ser profissional ou pessoal. É importante perceber-se o tipo de sugestões que estão a acontecer durante a conversa e ao repetir-se as palavras, nenhum “sim” deve ter a mesma intenção que outro. Ou seja, as três palavras usadas, apesar de repetidas, devem ter um tom sempre diferente, conforme o que é imaginado para a conversa telefónica.

Segunda Etapa: após cada improviso individual os restantes elementos tentam adivinhar a conversa: quem estava ao telefone, se o telefonema era profissional ou pessoal e que emoções estiveram presentes que revelaram possíveis acontecimentos.

Nota: Quanto mais “forte” for a conversa imaginada existente do outro lado da linha telefónica mais consistente fica o exercício.

16. A Floresta

Neste exercício combina-se a visualização com a reprodução de sons.

Primeira Etapa: todos os elementos encontram-se deitados de barriga para cima com os pés para o centro. Estão de olhos fechados. Os seus corpos estão completamente relaxados. Previamente, o Orientador deu-lhes o enquadramento do que terão de imaginar e reproduzir apenas através de sons: uma floresta.

Segunda Etapa: o Orientador inicia a visualização com as primeiras sugestões e, espaçadamente, vai introduzindo novas durante a meditação guiada. Cada sugestão deve ser reproduzida por um som.

Exemplo: Estão numa floresta, os passarinhos cantam, ouve-se o vento nas canas. Existem animais exóticos, aves raras, leopardos, macacos... Começa a cair uma chuva lentamente... O vento começa a ser mais agreste. Os animais silenciam-se e ouve-se um grande trovão. A chuva começa a cair abundantemente. Há canas e árvores a rachar com a força do vento. A tempestade começa a amainar e ouvem-se uns pássaros a quererem manifestar-se. A chuva parou tal como o vento e de novo os animais saem dos seus abrigos. Estão todos em interacção.

Esta visualização pode ser feita com variadas sugestões e com um enquadramento diferente. O objectivo é a Floresta, ou a Cidade, ser recriada apenas com os seus sons, enquanto todos os elementos do grupo a visualizam.

17. Observação Interna

Primeira Etapa: o Orientador explica que após finalizarem o exercício devem entregar um trabalho escrito onde registaram o que sentiram.

Segunda Etapa: o Orientador explica que o exercício consiste em, durante uma semana e em todas as interações diárias, focar a atenção em todos os pensamentos de julgamento e preconceito que aparecerem espontaneamente. Devem usar a observação e discernimento para a identificação.

Excelente exercício de atenção plena e de identificação de pensamentos repetitivos maioritariamente inconscientes e ligados ao que é estabelecido socialmente.

18. Corpo Consciente

Exercício de identificação, consciência e domínio da atitude corporal. Pode e deve ser realizado a qualquer momento e em qualquer situação do dia-a-dia. O objectivo é manter a concentração e a observação em todas as posições físicas que são consequência da interacção com os outros e/ou, simplesmente, pausas nessa mesma interacção, independentemente do que se esteja a fazer. O Orientador deve solicitar que o façam durante uma semana e que depois apresentem um trabalho de análise por escrito.

Exemplos:

- Durante uma conversa com um amigo num café, observar como colocamos os braços, a cabeça, como está posicionado o nosso corpo em relação àquela pessoa, como o nosso corpo sente o ambiente;
- Durante uma sala de aula, como nos sentamos, como está o corpo em termos de tensões, qual a sua postura ao nível de receptividade da informação;
- Durante uma apresentação oral em público, como gesticulamos, como usamos o corpo para cativar a assistência.

Adquire-se uma nova e ampla consciência, pois o corpo revela grande parte das atitudes emocionais e mentais. De igual modo, desenvolve-se o domínio de uma fisicalidade mais receptiva à comunicação e mais empática e fluida na interacção com os outros e consigo próprio.

19. Passerelle de Emoções

O grupo dispõe-se em fila. O Orientador sugere uma emoção – raiva, por exemplo. O primeiro elemento da fila terá de percorrer, individualmente, o espaço de uma ponta à outra ponta, com a sugestão emocional do Orientador, sem recorrer a palavras. Quando finalizar o percurso, dirige-se para o final da fila e, nesse momento, quem estava em segundo lugar inicia o seu trajecto com a mesma indicação emocional. Quando todos os participantes tiverem realizado o percurso em diagonal expressando a primeira emoção sugerida, o Orientador sugere uma nova.

Sugestões de Emoções:

- Amor;
- Paixão;
- Irritabilidade;
- Nervosismo;
- Desconfiança;
- Medo;
- Insegurança;
- Apatia;
- Stress;
- Coragem;
- Fé;
- Surpresa;
- Paz.

20. Círculo de Identificação de Emoções:

O Grupo dispõe-se em círculo e pode estar em pé ou sentado.

Primeira Etapa: o Orientador solicita que cada elemento do grupo escolha em silêncio duas emoções, sendo que para a execução do exercício irão apenas usar uma. No entanto, escolhem duas para terem uma alternativa em caso de coincidência pois o exercício fica mais completo se não se repetirem emoções.

Segunda Etapa: o Orientador explica que individualmente irão recriar apenas com o rosto a emoção escolhida. Para isso, deverão fechar os olhos para imaginarem ou recordarem a emoção. Quando sentirem que estão prontos, cerca de cinco segundos depois, abrem os olhos e expressam a emoção. Esta, por sua vez, deverá nascer de forma espontânea e tomar forma no rosto sem que este se transforme numa máscara artificial. O primeiro elemento a recriar a emoção será o que se encontra do lado direito do Orientador e a ordem prossegue em círculo até ao último elemento participar – o que está do lado esquerdo do Orientador. Sempre que um dos participantes expressar a sua emoção, os restantes terão que identificá-la, sendo que esta só é revelada após todos terem tentado adivinhá-la.

Excelente exercício de identificação e reconhecimento de emoções internamente e externamente.

21. Uma Emoção em Duas Versões

O Grupo dispõe-se em círculo e pode estar em pé ou sentado.

Primeira Etapa: o Orientador solicita que cada elemento do grupo escolha em silêncio duas emoções, sendo que para a execução do exercício irão apenas usar uma. No entanto, escolhem duas para terem uma alternativa em caso de coincidência pois o exercício fica mais completo se não se repetirem emoções.

Segunda Etapa: o Orientador explica que individualmente irão recriar com o rosto a emoção escolhida, em duas versões – uma mais expansiva e outra mais discreta. Para isso, deverão fechar os olhos para imaginarem ou recordarem a emoção. Quando sentirem que estão prontos, cerca de cinco segundos depois, abrem os olhos e expressam a emoção numa das versões. De seguida, voltam a fechar os olhos e, quando sentirem que estão prontos, abrem-nos e expressam a mesma emoção noutra versão. Esta, por sua vez, deverá nascer, tanto numa como na outra versão, de forma espontânea e tomar forma no rosto sem que este se transforme numa máscara artificial. O primeiro elemento a recriar a emoção será o que se encontra do lado direito do Orientador e a ordem prossegue em círculo até ao último elemento participar – o que está do lado esquerdo do Orientador. Sempre que um dos participantes expressar a sua emoção nas duas versões, os restantes terão que identificá-la e dizer qual foi a versão expansiva e qual foi a reservada, sendo que o participante que realizou o exercício só a revela após todos terem tentado adivinhar a emoção e ordem de versões.

Excelente exercício de identificação e reconhecimento de emoções nas suas variações de expressão que ocorrem internamente e externamente.

22. Transformação de Emoções

O Grupo dispõe-se em círculo e pode estar em pé ou sentado.

Primeira Etapa: o Orientador solicita que cada elemento do grupo escolha, em silêncio, duas emoções.

Segunda Etapa: o Orientador explica que deverão recriar a transformação de uma emoção na outra, apenas com a expressão facial. Devem recorrer à imaginação ou memória para que resulte numa expressão espontânea e orgânica, sem parecer uma máscara artificial com ausência de energia emocional. O primeiro elemento a recriar a emoção a transformar-se noutra será o que se encontra do lado direito do Orientador e a ordem prossegue em círculo até ao último elemento participar – o que está do lado esquerdo do Orientador. Sempre que um dos participantes realizar o exercício, os restantes terão que identificar a primeira emoção e a emoção em que a primeira se transformou. As emoções só são reveladas após todos terem tentado adivinhá-las.

Excelente exercício de identificação, reconhecimento e conexão de emoções nas suas variadas expressões, que ocorrem internamente e externamente.

23. Contágio de Emoções

Primeira Etapa: o Orientador solicita que escolham, individualmente, uma emoção, que não deverão revelar pois irá ser improvisada em cena.

Segunda Etapa: o Orientador solicita que um dos participantes inicie um improviso falado onde essa emoção tem que estar presente. O local físico, o tema, o ambiente e todos os aspectos que apoiam o desenvolvimento da improvisação são escolha do participante, sendo que devem servir o melhor possível a emoção escolhida.

Terceira Etapa: o Orientador indica a outro elemento do grupo que deverá entrar no improviso que já está a decorrer com a emoção que escolheu. Nesta fase, quando os dois elementos se encontram em cena, cada um deles terá que contracenar, vivenciando as suas respectivas emoções. Por exemplo: o primeiro elemento, que iniciou o improviso, pode estar muito ansioso num banco de jardim à espera de alguém, quando chega o segundo elemento muito feliz e repara que encontra por acaso o primeiro elemento. Cada um comunica mantendo as emoções escolhidas.

Quarta Etapa: os dois elementos que estão a contracenar deixam-se contagiar pela emoção do outro. O elemento que estava ansioso vai progressivamente ficando feliz com o reencontro e o segundo elemento vai progressivamente ficando ansioso pois está a atrasar-se para ir apanhar o barco, por exemplo. Quando o contágio e troca de emoções estiverem bem definidos no improviso, o Orientador nomeia outro elemento do grupo para entrar na improvisação com uma nova emoção. O primeiro elemento sai e o

segundo elemento que está ansioso vai, agora, encontrar-se com o terceiro elemento que está triste, por exemplo. Repete-se o contágio e troca de emoções até todos os elementos do grupo terem participado.

24. Diálogo de Emoções

Exercício que pode ser realizado a pares, em círculo ou com duas filas frente a frente.

Primeira Etapa: o Orientador define duas frases. Por exemplo: “Onde é que tu vais?” e “A lado nenhum!”. De seguida explica ao grupo que deverão sempre perguntar com uma emoção e responder com outra o mais contrária possível à primeira.

Exemplos com um círculo de três elementos:

Elemento 1 – “Onde é que tu vais?” – usando a doçura.

Elemento 2 – “A lado nenhum!” – usando a raiva.

De seguida o elemento 2 irá fazer a pergunta ao elemento 3.

Elemento 2 – “Onde é que tu vais?” – usando o espanto.

Elemento 3 – “A lado nenhum!” – usando a desistência.

De seguida o elemento 3 irá fazer a pergunta ao elemento 1.

Elemento 3 – “Onde é que tu vais?” – usando a ameaça.

Elemento 1 – “A lado nenhum!” – usando o medo.

25. Emoções e Animais

O grupo dispõe-se livremente pelo espaço, passeando em diferentes direcções, com a coluna bem alinhada e olhar frontal.

Primeira Etapa: o Orientador explica aos participantes que irá nomear vários animais. Sempre que um animal for escolhido, deverão, através da sua expressão corporal e vocal, “encarná-lo” nos movimentos, sons e comportamentos de interacção. Deverão, após esta fase, sentir a emoção que o animal lhes transmite.

Segunda Etapa: partilha em grupo de emoções que sentiram com cada animal.

Exemplos:

Cavalo – Nobreza, liberdade, elegância.

Gato – Flexibilidade, curiosidade, independência.

Águia – Concentração, visão Global, eficácia.

Galo – Vaidade, coragem, vitalidade.

Como é um exercício fisicamente intenso, é necessário o Orientador fazer pausas entre as sugestões de animais, solicitando um andar livre.

26. Dança Facial das Emoções

O grupo dispõe-se em círculo de pé.

Primeira Etapa: o Orientador coloca uma música com diferentes registos.

Segunda Etapa: o Orientador explica que assim que nomear um dos participantes, este terá que ao ritmo da música expressar facialmente a emoção que a música lhe transmite. Todos são nomeados e, por tal, todos participam.

27. Sonhos

Exercício de expressão de emoções do inconsciente através da improvisação de sonhos ou pesadelos.

Primeira Etapa: o Orientador solicita a cada participante que escolha um sonho, ou pesadelo, sobre o qual queira encontrar um significado emocional mais profundo.

Segunda Etapa: o Orientador solicita a cada participante que escreva o sonho, ou pesadelo, escolhido com o maior número de detalhes – ambiente, cores, emoções, personagens, frases, progressão da história, entre outros pormenores caracterizadores.

Terceira Etapa: cada elemento irá escolher, entre os restantes, a equipa que vai improvisar o seu sonho. Irá ler-lhes a descrição que escreveu previamente e dar-lhes todas as directrizes para que o improvisado se aproxime o mais possível do que vivenciou oniricamente.

Quarta Etapa: a improvisação em si.

O número de improvisos deverá corresponder ao número de participantes.

Excelente exercício que origina uma nova consciência acerca da linguagem onírica, sendo que cada pessoa possui uma simbólica pessoal apesar da universalidade de alguns símbolos.

28. Emoções no Corpo e na Voz

Exercício que é feito individualmente e a tempo inteiro.

Primeira Etapa: o Orientador solicita ao grupo que, individualmente, foquem a atenção em todas as emoções que surgem na expressão corporal quando estão em interacção com os outros. Por exemplo: como colocam os braços quando falam com o chefe e que emoções aparecem. O exercício deverá demorar uma semana e deverão colocar por escrito todas as impressões que sentiram durante a sua realização.

Segunda Etapa: o Orientador solicita que após a realização do exercício partilhem em grupo a experiência.

Terceira Etapa: o Orientador solicita ao grupo que, individualmente, foquem a atenção em todas as emoções que surgem nas suas falas/frases quando estão em interacção com os outros. Por exemplo: que frases e respirações usam quando falam com o chefe e que emoções aparecem. O exercício deverá demorar uma semana e deverão colocar por escrito todas as impressões que sentiram durante a sua realização.

Quarta Etapa: o Orientador solicita que após a realização do exercício partilhem em grupo a experiência.

Excelente exercício para a obtenção de uma consciência mais ampla e simultaneamente detalhada das emoções que vivenciamos a tempo inteiro e em interacção.

29. A Voz do Medo

Exercício de grande exposição das fragilidades individuais associadas ao medo.

Primeira Etapa: o Orientador solicita ao grupo que, individualmente, escrevam uma lista de medos que sentem quando é necessário fazer uma apresentação em público.

Segunda Etapa: é sorteado um dos nomes dos participantes. O escolhido será o primeiro a improvisar uma apresentação sobre um tema definido por si. Os restantes elementos serão o público.

O público irá funcionar como um espelho dos medos:

- Nas atitudes corporais – desatenção, aborrecimento, hostilidade, etc.
- Nos comentários – podem sussurrar frases desagradáveis que revelam os pontos frágeis de quem está a fazer a apresentação relativamente ao discurso, nervosismo, falta de entusiasmo e de empatia, etc.

– Nas perguntas – pondo em causa a veracidade do que está a ser dito, entrando em conflito com quem apresenta, etc.

Terceira Etapa: o improviso de apresentação em público. O orador deverá manter a concentração e conseguir ultrapassar todos os seus medos expostos (através das atitudes do público) como igualmente gerir a audiência de forma a cativá-la empaticamente.

30. Texto Emocional

Primeira Etapa: o Orientador escolhe um texto que é distribuído ao grupo.

Segunda Etapa: o Orientador solicita que cada um escolha uma emoção. De seguida, cada elemento irá ler o texto com a emoção escolhida, de forma a que todos participem e que o texto tenha sido lido com o número de variações emocionais igual ao de participantes.

Terceira Etapa: o Orientador solicita que escolham três emoções. De seguida, cada elemento irá ler o texto com as três emoções escolhidas, passando da primeira à segunda e depois à terceira. O grupo terá de adivinhar as três emoções usadas durante a leitura de cada elemento. De igual modo, o texto deve ser lido com o número de variações emocionais igual ao de participantes.

31. Portas e Surpresas

Exercício que permite uma catarse de situações menos positivas e reforça uma identidade mais consciente dos seus medos e como ultrapassá-los.

Primeira Etapa: é definido um espaço rectangular, como se fosse uma divisão fechada, com giz ou com referência no próprio traçado do chão. O Orientador define, igualmente, a localização da porta de entrada.

Segunda Etapa: o Orientador explica que, individualmente, cada participante terá de abrir a porta e entrar nesse espaço vazio, local onde irá confrontar e resolver o seu maior medo. Deverá vivenciar com entrega esse momento e quando sentir que o está a solucionar deve sair da divisão, fechando a porta, sentindo-se agora mais livre.

Sempre que cada elemento tiver concluído o exercício, o Orientador e o restante grupo devem agradecer a partilha íntima, reforçando, assim, a união e a confiança.

Variação: cada participante é guiado, de olhos fechados e até ao centro da sala, pelo Orientador. O restante grupo aguarda o momento em que o participante, mantendo sempre os olhos fechados, decide rodar a maçaneta e abrir a porta. Nesse instante, o

grupo recria vocalmente e fisicamente o medo previamente partilhado pelo participante. O Orientador deve sempre gerir todo o processo pois é um exercício muito profundo e simultaneamente transformador.

32. Realizador da Vida

Exercício onde cada participante pode assistir à criação de um aspecto da sua personalidade e/ou vivência, dramatizada pelos restantes elementos.

Primeira Etapa: o Orientador define que um dos elementos será o realizador e guionista. Solicita a esse elemento que escolha uma história pessoal que queira ver dramatizada em palco pelos outros participantes.

Segunda Etapa: o participante Realizador/Guionista escolhe três ou quatro elementos para serem os actores: atribui um personagem a cada, dá indicações de posicionamento físico, revela o conflito a ser apresentado e delinea os diálogos. Os restantes elementos que não participam, assistem.

Terceira Etapa: após os elementos actores estarem posicionados para o início da dramatização, o Realizador/Guionista dá o “Acção”, como se estivesse a filmar uma curta-metragem. A apresentação decorre e quando o Realizador/Guionista sentir que está finalizada, verbaliza um “Corta” para que a acção dramática pare. É possível concluir-se o exercício nesta fase para partilha de ideias, no entanto, é mais interessante, avançar para outras variações.

Quarta Etapa: o Realizador/Guionista se sentir necessidade pode dar indicações de aperfeiçoamento aos seus actores que, entretanto, tiveram o cuidado de memorizar o melhor possível a dramatização já feita, para que possam fazê-la nas variações solicitadas. Nesta fase, o Realizador/Guionista sugere a variação que sente mais apropriada: a cena dramática ser feita em cinema mudo, em terror, em musical, em comédia. Deverá usar, pelo menos, duas formas, para que possa perceber um momento da sua vivência em diferentes variações.

Todos os elementos do grupo participam como Realizadores/Guionistas da sua curta-metragem. Por fim, trocam ideias, apercebendo-se da semelhança das experiências humanas entre todas as pessoas.

33. A Bela e o Monstro

Para a boa execução deste exercício de extrema profundidade é necessária uma entrega honesta.

Primeira Etapa: são dispostas duas cadeiras onde se sentam dois participantes frente a frente, olhos nos olhos, como se fossem o espelho um do outro. Ambos irão ser emissores e receptores. O emissor irá falar sobre si próprio: em primeiro, aquilo que considera menos positivo – o Monstro; e, em segundo, aquilo que considera mais positivo – a Bela. Deverá fazer uma pausa entre os dois registos. Ao falar sobre si próprio não deve usar a palavra “eu” pois deve expressar-se com o termo “tu”, olhando directamente para o receptor, como se este fosse o seu reflexo, para quem dirige o discurso. Quem funciona como receptor não deve reagir, deve apenas escutar serenamente, sem envolvimento.

Exemplo:

“Tu não dás a devida atenção aos teus amigos, devias partilhar mais...”

Pausa

“Tu dás sempre o melhor de ti no teu trabalho, és exemplar...”

O tempo de discurso quer para um registo ou para o outro é aquele que o emissor sentir necessário. Quando sentir que terminou deve respeitar esse momento e finalizar.

Segunda Etapa: o emissor passa a ser o receptor, invertendo-se, assim, os papéis.

34. Momentos da Vida

Exercício muito delicado mas profundamente enriquecedor e transmutador.

Primeira Etapa: o Orientador explica que, individualmente, cada participante irá recriar cenicamente os três melhores momentos e os três piores momentos da sua vida. No espaço vai imaginar que tem três círculos. Cada círculo corresponde a uma situação. O espaço entre círculos é a pausa entre a situação apresentada e a seguinte situação a apresentar. Começa por apresentar os piores momentos. Inicia no primeiro círculo e recria a situação com a história e emoções correspondentes. Quando sentir que terminou, avança para o espaço entre círculos, pausa, e quando sentir que está pronto, avança para o segundo círculo e segunda situação. O mesmo acontece para a terceira e última recriação.

Segunda Etapa: depois de todos os participantes terem feito os piores momentos, começam então, individualmente, a recriar os melhores momentos, com igual procedimento.

Este exercício funciona como uma catarse. É de uma extrema profundidade e sensibilidade e tudo aquilo que é partilhado durante a sua execução deve permanecer secreto, pois responsabilidade e respeito são fundamentais neste exercício de carácter tão íntimo. Deve apenas participar quem tem real disponibilidade e cumplicidade.

35. História Dramática

Exercício individual de profunda entrega e transmutação interna. Permite o desenvolvimento do auto-conhecimento, da identidade na sua expressão, através de uma análise grupal.

Primeira Etapa: o Orientador escolhe o elemento que irá iniciar o ciclo de apresentações, pois todos irão fazer a sua. A apresentação tem como base uma história dramática vivenciada pelo próprio participante.

Segunda Etapa: o elemento escolhido conta a sua história pessoal de forma livre, sem inibir o corpo, a voz e a variedade de estados emocionais e mentais. Procura ser o mais genuíno ao fazê-lo, sem adoptar nenhum exagero ou criação teatral, com a naturalidade de uma conversa/partilha sincera.

Terceira Etapa: cada elemento do restante do grupo irá analisar uma parte específica relativamente à apresentação. Por exemplo: um, analisa como se coloca o corpo; outro, o que acontece com o discurso – coerência, pausas, repetição de palavras, etc.; outro identifica as emoções principais e o conflito associado; outro apreende as modulações vocais; outro verifica se existe algum tique e se foi gerada uma relação empática com a assistência.

Quarta Etapa: no fim da apresentação, o Orientador e o grupo devem agradecer a apresentação de cariz pessoal. Irão proceder, então, à partilha e cada um revela o que identificou na sua análise específica.

É um exercício que surpreende quem fez a apresentação, pois fica a ter uma consciência mais minuciosa da identidade/imagem que transparece para os outros. Para quem analisa é desafiante focar-se apenas num dos aspectos da apresentação, pois existe uma tendência natural para captar o “todo”.

36. Retrospecção Nocturna e Diurna

Exercício excelente para o desenvolvimento da memória, para a observação da acção diária, para a consciência entre a correspondência entre aquilo que é desejado e aquilo que realmente acontece e para a noção de efeito de causa e consequência comportamental na interacção com o mundo.

Neste exercício, o Orientador tem um papel passivo, explicando apenas o exercício que deverão fazer todos os dias. Os benefícios individuais poderão ser partilhados em grupo, no entanto, é um exercício de carácter muito íntimo.

Retrospecção Nocturna

Consiste na revisão de todos os acontecimentos do dia, desde o último até ao primeiro. Deve ser feito antes de adormecer. Por exemplo, rever o momento em que se escovou os dentes, depois o momento do jantar, depois o momento do trabalho, depois o lanche, até se chegar ao momento do acordar nesse dia. Para que o exercício seja mais eficaz, deve-se tentar recordar o mais pormenorizadamente tudo o que aconteceu, pois entre o escovar os dentes e jantar ocorreram diversas interações. A retrospecção não deve estar cingida à acção física pois o objectivo é discernir de igual modo as emoções e pensamentos associados. Podem acontecer diversas situações nesta revisão: adormecer e não se conseguir rever o dia todo ou os pensamentos começarem a relacionar outras situações e desviarem-se da linha central da retrospecção – nesse caso, a atenção deve novamente ser dirigida para o acontecimento do dia.

Projecção Diurna

Consiste na projecção de todos os possíveis acontecimentos do dia que vai iniciar. Deve ser feito assim que se acorda e antes de qualquer acção física. O objectivo é delinear as principais situações a experienciar inculcando-lhes um pensamento energético positivo e uma linha de raciocínio bem definida, na divisão temporal do dia. Esta projecção não deve ser rígida, pois tem de ter a abertura necessária para a espontaneidade da vida quando em interacção com o mundo. No final do dia, quando se realiza a retrospecção nocturna, é muito interessante fazer o paralelismo entre a projecção e a revisão.

REFERÊNCIAS

- Artaud, A. (1996). *O teatro e o seu duplo*. Lisboa: Fenda Edições.
- Boal, A. (1977). *Teatro do oprimido e outras poéticas*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Boal, A. (1978). *Duzentos exercícios e jogos para o actor e não-actor com ganas de dizer algo através do teatro*. Lisboa: Cooperativa de Acção Cultural.
- Boal, A. (1996). *O arco-íris do desejo: Método Boal de teatro e terapia*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Brecht, B. (1976). *Estudos sobre teatro*. Lisboa: Portugalia.
- Esslin, M. (2018). *Teatro do absurdo*. Rio de Janeiro: Zahar. [Ebook]
- Jones, E. (1998). *Acting (Teach Yourself Educational)*. New York: Hodder Arnold.
- Luiz, P. (2018). *Teatro da essência*. Lisboa: Grupo Desportivo e Cultural do Banco de Portugal.

- Luiz, P., & Miranda, A. R. (2014). *Dinâmicas de grupo: 100 exercícios de teatro para adultos e crianças*. Lisboa: Chiado Editora.
- Shakespeare, W. (1994). *Complete works of William Shakespeare*. Glasgow: HarperCollins Publishers.
- Stanislavsky, C. (1998a). *A preparação do ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Stanislavsky, C. (1998b). *A construção da personagem*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Stanislavsky, C. (1998c). *A criação de um papel*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

