

# **Fem teatre?**

**Jocs teatral per fer volar la imaginació**

**Pere Cabaret**

### *·Escalfament corporal*

Per tal de crear una rutina a la classe, escalfarem primer el cos i la veu. Ho farem sempre en grup per tal d'aconseguir una bona energia de treball.

Sempre amb esperit lúdic, l'educador proposarà un escalfament corporal. A sobre l'escenari i en rotllana perquè tothom pugui veure tothom, treballarem la rectitud, l'equilibri i els punts de recolzament. Exercicis senzills del tipus sostenir-se amb una sola cama mirant un punt fix. Si teniu nocions de ioga podeu incorporar-les tant per l'equilibri com per estiraments. 15 minuts són suficients i ajuden a centrar l'atenció per començar a treballar.

### *·Descobrir l'espai escènic*

Cal saber quin espai ocupem en escena i prendre consciència d'aquest espai. Quan ens trobem amb un grup nombrós de nois i noies damunt de l'escenari han de despertar l'escolta de grup, tot visualitzant el seu cos i alhora el de la resta com a conjunt en l'espai, i estar alerta dels canvis que es van produint.

● Exercici 1: caminar per l'espai escènic de manera erràtica i aturar-se quan l'educador piqui de mans. En aturar-se, l'alumnat es fixarà en l'espai que ocupa i el canviarà, si escau, buscant un lloc que es vegi buit per tal que la distribució del grup a l'escenari es vegi sempre equilibrada. L'educador donarà indicacions creant dinàmiques. "Correu però esquiveu-vos els uns als altres, camineu a càmera lenta, canvieu de sentit..."

● Exercici 2: dividiu el grup en dos. Uns s'estaran immòbils arreu de l'espai escènic amb les cames obertes i la resta es desplaçarà tot passant entre les cames dels que estan quiets. A un senyal de l'educador, canviaran els papers. Repetiu l'exercici intentant ser el més silenciosos possible.

● Exercici 3: dividiu el grup en dos. Es nomena un líder a cada grup i tots dos grups es mouen, imitant el que fa el líder (camina, corre, gateja, fa ziga-zagues...) i tot intentant no barrejar-se amb l'altre grup. A un senyal de l'educador tothom s'aturarà i ens fixarem en si el grup ha mantingut la seva cohesió o no. El rol de líder es farà per torns, procurant que tothom ho sigui en algun moment de les diferents sessions.

## **Moviment i veu**

Coordinar la veu i moviment és una feina que ens ajudarà a créixer escènica. Acompanyant la potència de la veu amb el gest ajuda a desbloquejar la ment. Si hi afegim moviment, descobrirem que ens pot servir per imprimir força a la veu de manera orgànica. Aproveu aquests exercicis per experimentar i ajudar els nanos a dominar la veu i coordinar-la amb el moviment.

- Caminarem per l'espai escènic. Farem tres passes i a la quarta ens aturarem, obrirem els braços, traurem pi i cridarem, HEY! També es pot fer una variació amb dos grups. Un d'ells arrenca a caminar quan l'altre ha cridat el hey i viceversa. Es crea un joc escènic de pregunta-resposta rítmic amb molta energia. Podeu fer variacions de l'exercici canviant el nombre de passes, podeu deixar-los improvisar la paraula cridada, etc.

-Córrer per l'espai escènic. L'educador compta fins a tres i tothom salta enlaire i crida alhora "HEY, HOP!" ben enèrgicament.

-Des del fons de l'escenari, el grup arrenca a córrer fins al prosceni a la senyal de l'educador. En arribar, el grup para de cop i un crida: "Ja som aquí!" I tota la resta contesten: "YEAH!". Aquest exercici tan senzill ajuda a adquirir escolta de grup i a reforçar la seguretat en l'escenari dels participants.

## **•Treballem les emocions**

● -Cada sessió escalfarem el cos per tal de descobrir on apareixen les emocions i com reacciona el nostre cos a elles. Hem de descobrir que el cos ens parla i hem d'escoltar la seva veu. L'escalfament es basarà a buscar l'equilibri del nostre cos en l'espai i perdre consciència d'ell obrint i estirant totes les articulacions.

● Esculpim el cos amb una emoció després de sentir les següents frases:

➤ *-No hi ha dret, sempre amb les mateixes excuses. Mai no escoltes!* ➤ *-Et felicito: has fet una actuació meravellosa.* ➤ *-No pateixis, ja veuràs que aviat se solucionarà el problema.* ➤ *-He pensat que podríem participar en un concurs.* ➤ *-T'he d'explicar un secret. Espero que no ho diguis a ningú.*

## ● Paisatges sonors i en moviment.

Explicarem que l'escenari és un quadre en blanc i nosaltres l'hem d'omplir-lo d'emocions. Farem una proposta de paisatge predefinit, com un dinar familiar, un dia a la platja, una festa d'aniversari, un casament. Un per un sense parlar ocuparan l'espai amb una posició estàtica que identifiqui una acció que es donaria en aquell paisatge en concret. Utilitzarem 5 modes de portar a terme l'acció:

*1. En posem en acció amb mímica sense parlar. 2. Ens posem en acció només parlant, sense moure'ns. 3. Ens posem en acció creant el so del lloc (si és exterior, platja, bosc, etc.) 4. Ens posem en acció sense parlar, a càmera lenta. 5. Ens posem en acció creant l'escena amb naturalitat, diàleg i veu.*

Abans de canviar d'un tipus d'acció a l'altre ens quedarem estàtics uns moments per tal que els intèrprets vagin tenint consciència de l'escena, quins rols tenen els seus companys i quin lloc ocupen en l'escenari. Acabada la improvisació parlarem de les accions que hem experimentat i les emocions que hem vist durant la representació amb els companys.

## •Objectes que provoquen emocions

Seleccionarem diversos tipus de música instrumental, i deixarem que la música sola ens parli d'emocions i ens proporcioni dinàmiques diverses: desde la diversió a la tristesa, la por o la ràbia. Posarem una capsa o bagul amb tot d'objectes cotidians: paraigües, plomalls, osset de peluix, un marc d'un retrat, un barret, etc. Quatre participants entraran en escena en sentir la música, que els farà posar en un estat emocional molt alt o molt baix depenent de la música seleccionada. Descobreixen la capsa, l'obren i trien un objecte i es mouen per l'espai jugant amb l'objecte. Depenent del canvi de música el mateix objecte li produirà rebuig, alegria, tristesa, ràbia... Anirem transitant per estats emocionals sentint la música i utilitzant l'objecte com a element interpretatiu del joc.

## •Pasarel·la de personatges

Un grup de 7 o 8 nois i noies es col·loquen al centre de l'escenari un darrere l'altre. Ens inventarem frases, o que l'educador digui alguna d'aquestes propostes:

- *La reina ha relliscat i un nyanyo s'ha fet al cap!*
- *Atenció, atenció! Un préssec ha caigut de l'avió!*
- *Oh, la là, cheri! M'he menjat un ou bullit!*
- *El meu llibre és el millor perquè jo en sóc l'escriptor!*

Triarem una personalitat com ara uns avis, uns "pijetas", una bruixa, uns polítics, per interpretar la mateixa frase en grup. L'exercici consistirà que l'últim de la fila avançarà endavant amb el personatge que hem decidit i un cop arribi al davant de la fila dirà la frase com la diria aquell personatge. El desplaçament serà en silenci, volem veure com es mou el personatge i es va definint per finalment eclosionar amb la frase que segur ens farà fer un tip de riure a tots.

Altres suggeriment de personatges: el rei del hip-hop, divos de l'òpera o estrelles de rock.