A expressão dramática como ferramenta para a docência – Bragança, 14 e 15 de março de 2025

Qual é a diferença entre comunicar e informar?

Informar é o primeiro passo do processo de comunicação. Pressupõe que nós (**emissor**) transmitamos uma mensagem por meio de um canal (**meio**) a fim de atingir um determinado público (**recetor**). Comunicar pressupõe o engajamento do público (feedback). E isto requer que estabeleçamos um relacionamento. Um professor quer ir além da informação, quer que essa informação atinja resultados, provoque uma transformação no aluno. Pretende, portanto, comunicar. O nosso meio principal é a nossa voz. Mas a voz, como veremos, é corpo. Assim, é essencial desenvolver competências que nos permitam explorar as potencialidades que cada um de nós possui para comunicar melhor. É isso que pretendo fazer nas próximas horas, com a ajuda das ferramentas que a Expressão Dramática nos oferece. Nesta ACD será dada primazia à experimentação, para que possam utilizar os exercícios nas vossas práticas de comunicação.

Comunicar.

Origem etimológica: latim *communico*, *-are*,

pôr ou ter em comum, repartir, dividir, reunir, misturar, falar, conversar.

Em contexto educativo, comunicar também é construir pontes. Para chegarmos ao aluno, precisamos de mais do que a nossa voz. Precisamos de nos conectar pelo olhar, e de conhecer os nossos interlocutores (alunos). Os exercícios de expressão dramática também são úteis para isso, para “quebrar o gelo”, destruir barreiras e construir pontes.

RESPIRAÇÃO

A fonte energia para a voz é o ar. Mas como respiramos adequadamente para usar a voz sem esforço?

Ao inspirarmos pelo nariz, o ar desce pela faringe, laringe, traqueia, brônquios até chegar aos pulmões. Esta entrada de ar deve-se ao facto de o diafragma se rebaixar, para os pulmões se preencherem de mais ar. Outros músculos também atuam neste processo. Na expiração o diafragma relaxa e volta à sua posição de repouso. Mas para a voz profissional, é necessário controlar este processo complexo. Há um maior controlo de fluxo de saída de ar, para que o uso da voz possa ser mais intenso. Neste caso a expiração torna-se ativa e controlada pelo treino dos músculos.

A voz falada utiliza estruturas do aparelho respiratório e do digestivo, na medida em que ocorrem alterações constantes na movimentação dos lábios, língua, véu palatino e da própria laringe.

O sistema respiratório funciona como o ativador da voz, em que os volumes e a pressão do fluxo de ar expirado, passam pelas pregas vocais que se aproximam e põe-se em vibração, o que produz a voz. Portanto, qualquer comprometimento da função aérea pode provocar um efeito direto sobre a fala e sobre a voz (intensidade, altura, qualidade).

Exercícios:

Roda de nomes e apresentação.

Círculo de pé:

– Digo o nome de todos os que disseram antes de mim o nome e mais o meu.

– 30 segundos, colocamo-nos por ordem alfabética do primeiro nome

– 30 segundos, colocamo-nos por ordem de data de nascimento, crescente

RESPIRAÇÃO

+*De pé, espalhados* - Espreguiçar – Bocejar – Massajar o rosto – Acordar o corpo – Saltitar no lugar com os braços “mortos” – Espreguiçar - Repetir tudo com produção de sons

+ *De pé, espalhados* - com os pés afastados, uma mão sobre o umbigo e a outra sobre o peito. Respirar com o diafragma, empurrando a barriga para fora, fazendo com que a mão que está sobre o umbigo se eleve mais que a outra.

De pé - Inspirar projetando o diafragma para frente e expirar lentamente o ar pela boca, emitindo o som da letra “F”. Repetir esse procedimento de forma mais rápida e fazendo três pausas com o diafragma ao emitir o som da letra “S”. Assim: “S-S-S”. Repetir com uma vogal à escolha até esgotar o ar.

De pé – Inspirar projetando o diafragma para frente e as costelas para os lados, tentando usar a máxima capacidade. Travar a respiração uns segundos, e depois soltar o ar devagar, pela boca, controlando o fluxo para que dure o mais possível.

CONTROLO CORPORAL E POSTURA

+*De pé* – Segmentares – entrar em contacto com as zonas de acumulação de tensão. Rodar lentamente, testando-se. Ir aumentando a amplitude. Sem dor. Pescoço, ombros, pulsos, pélvis, joelhos, tornozelos.

+*De pé, espalhados* – “Extensão máxima” – Ocupar o máximo espaço com o corpo, numa projecção individual no espaço e no mundo.

+*Dois a dois* – Equilíbrio – buscar o ponto de equilíbrio na relação com o outro.

+*2 grupos, um faz de cada vez o exercício.* “Escultores” - Um grupo disponibiliza-se e fecha os olhos, e o outro grupo (os escultores) vai fazer deles uma estátua, durante a música. No fim, o grupo observa a sua obra e depois a estátua abre os olhos e vê também – Troca - Pode ser feito com temas para as estátuas.

+*De pé, em par, frente a frente em duas filas.* “Imita o andar” - Um grupo de cada vez, caminha até ao par enquanto o par observa. O par imita depois a sua forma de andar com todas as particularidades. Mais tarde exagera ligeiramente essas particularidades, e depois faz a caricatura. Troca.

Dia 15

+*De pé, espalhados* - Espreguiçar – Bocejar – Massajar o rosto – Acordar o corpo – Saltitar no lugar com os braços “mortos” – Espreguiçar - Repetir tudo com produção de sons

COLOCAÇÃO DE VOZ E DICÇÃO

Dois a dois –Chamar pelo nome baixinho e guiar o companheiro de olhos fechados

Em círculo – MA-ME-MI-MO-MU acentuando à vez cada sílaba (mexer bem os lábios) e depois XA, TA, CA, PA, SA, RA, LA, NA

Em círculo – “Trava-línguas” - dizer os trava-línguas da forma mais fluida e rápida possível. Não soletrar.

Em círculo - Representar com textos. Usando o mesmo texto, ler com: ritmo lento, muito lento, rápido, muito rápido; tom monocórdico; interrogação, exclamação, afirmação; sílaba a sílaba; ler como um padre; ler como um político num comício; ler como um maratonista no fim da corrida; ler como um comentador de futebol; ler como se fosse um texto supercômico; ler como se fosse o texto mais triste do mundo...

INTERPRETAÇÃO DE POESIA

Poema – o que é que nos faz sentir? Pontuação. Mensagem. Cor. Intensidade. Corpo.

Escolher um poema. Leitura silenciosa. Apontar o que nos faz sentir. Pontuação. Mensagem. Treinar. Apresentar.