Teatro Luís de Camões

EGEAC

LABOR

Uma criação de:
Raquel André,
Miguel Castro Caldas,
Sara Fanqueiro
e Vanda Rodrigues

Em Casa

**Instruções para criar
um espetáculo de Teatro em casa**

Labor Em Casa!

Estás em casa, não podes sair e queres fazer Teatro?
Queres fazer uma surpresa às pessoas aí em casa?
O teu cão anda a pedir-te há meses que lhe mostres a tua melhor aptidão?
Como fazer um espetáculo sem sair de casa?

Este guia é para ti. Podes pedir ajuda a um adulto mas podes tentar fazer isto tudo sozinha/o avisando aí em casa que estás a preparar um grande espetáculo, **um monólogo**.
Um monólogo é um discurso, uma longa fala, feito apenas por uma pessoa. Neste caso serás tu!

Começa por organizar o teu tempo, um espetáculo não se cria de um dia para o outro. Olha para a tua agenda, tudo o que tens para fazer da escola e todas as tarefas domésticas em que tens de ajudar diariamente e aponta a data de estreia na tua agenda.
Neste espetáculo estarás sozinha/o em cena e serás tu a/o criador/a do cenário, do figurino e de tudo o resto!

Se for possível pede a alguém que filme a tua apresentação final com um telemóvel e envia-nos o vídeo do teu espetáculo até dia 24 de maio 2020 para labor@lucateatroluisdecamoes.pt.
No fim deste documento enviamos-te as instruções para que faças parte da estreia deste projeto online.

Instruções para criar um espetáculo de Teatro em Casa

Todos os dias começa o teu ensaio com:

Aquecimento de corpo, voz, respiração e dicção

1. Aquecendo as articulações - pescoço, pulsos, ombros, anca, joelhos, pés: começa por dizer NÃO com a cabeça. Diz NÃO de todas as maneiras que conheces, com a voz e com a cabeça para a direita e para esquerda: não, népia nem pensar, na-na-ni-na-não
   Repete! Mas com SIM!
   E agora com TALVEZ, encolhe os ombros como se eles fossem até às orelhas e voltassem e diz: hmmm, não sei, talvez, não estou certo...
   Agora, imagina que tens umas uvas muito, muito altas e que te esforças muito para as apanhar, mas nunca consegues chegar às uvas. Com um braço de cada vez estica, estica, estica bem alto - e já agora, qual é o barulho que fazemos quando nos esforçamos muito? - acompanha o movimento com o som real desse esforço!
   Chegando às mãos, imagina que tens as tuas mãos cheias de água. Saco-de-as! Mas é uma água mágica que demora muito a sair. Tens de repetir várias vezes.
   Que som tem este movimento? Que palavras? Experimenta fazer o movimento de expulsar a água das mãos e faz o som que sentires que é o mais apropriado.
   Imagina um arco, daqueles que se roda à volta da cintura, imagina-o (escolhe a cor o tamanho...). Agora coloca esse arco imaginário na tua cintura e roda.
   O chão onde estás neste momento está coberto com um daqueles plásticos com bolinhas cheias de ar que serve normalmente para proteger os objetos frágeis, e agora só podes rebentar uma bola de cada vez! E com muito cuidado! Vai rebentado as bolas todas começa com um pé, com a pontinha, mas as bolas são fortes e tens de fazer força com o pé todo e vais trocando de bola em bola até estarem todas rebentadas (podes também assustar-te com algumas a rebentar). O melhor é mesmo rires-te de ti própria/o! Diverte-te!

2. Faz alguns alongamentos - começa por enrolar o pescoço e aos poucos toda a coluna, até ficares com as pernas esticadas e o tronco suspenso - a cabeça fica bem pesada para baixo - é o peso da cabeça que faz com que alongues as pernas e as costas. Depois desenrola lentamente e repete este movimento 3 vezes.

3. Estimula o teu batimento cardíaco - é uma forma de disponibilizares o teu corpo para a ação - salta 15 vezes no mesmo lugar, depois sem parar de saltar rodas para um dos lados e contas até 14, depois rodas mais uma vez e contas até 13, rodas mais uma vez e contas até 12, e rodas mais uma vez

e voltas à posição inicial e contas até 11, e vais repetindo as voltas até chegares ao 0.

4. Deita-te no chão, barriga para cima, braços ao longo do corpo. Primeiro tenta controlar a respiração e podes colocar a mão no peito. Depois faz algumas respirações controladas: esvazia o ar, retém a respiração por 5 segundos, inspiras em 5 segundos, reténs o ar com os pulmões cheios durante 5 segundos e expiras durante 5 segundos. Faz isto pelo menos 5 vezes, podes ir fazendo pausas no meio.

5. Antes de te levantares espreguiça-te no chão, a ideia aqui é começares a usar a voz, exagera no som do espreguiçar, imagina que és um leão a aquecer a voz - primeiro não se ouve nada até que se transforma num grande rosnar. Aos poucos senta-te no chão com as pernas cruzadas e com a boca fechada imagina que tens uma pastilha na boca muito pequenina, e estás a mastigá-la, aos poucos a pastilha aumenta de tamanho e tens de mexer mais a boca para conseguires mastigá-la. Vai exagerando os movimentos, mexe bem os maxilares, a língua, as bochechas, faz caretas a mastigar essa pastilha que já é enorme e que só com a boca aberta é que a consegues mexer.

6. Depois tenta emitir o som A muito baixinho, e aos poucos esse som vai aumentando de volume até se tornar num grito AAAAAAAAAAAAAAA. Depois podes experimentar com E, I, O, U, Xe, Se, Ze, Re.

Começa por trabalhar o Texto, mas não te esqueças começa sempre o ensaio com o aquecimento!

1. Lê o texto 2 vezes seguidas, depois sublinha as palavras que não entendeste ou que não tens bem a certeza do que querem dizer.

   Eu sei, o mundo já existia antes de mim.
   Quando cheguei o jantar já tinha começado
   e os lugares estavam todos atribuídos.

   As gavetas do quarto já estavam cheias de meias e cuecas
   E nas maternidades as camas estavam todas numeradas
   Para que não houvesse o perigo de sermos amados por outros.

   Sim, quando cheguei
   já a cidade tinha as casas e os quarteirões e os bairros
   que compunham as ruas e os cruzamentos e os semáforos
   e o trânsito.

   As pessoas sabiam que eram peões ou
   automobilistas e já o trabalho era organizado
   em contratos e salários
   ou falta de contratos e salários.

Sim, e já o mundo era composto pelos membros da família e pelos estranhos
E estava dividido entre militares e civis, entre governo e desgoverno
entre pessoas com espaço e pessoa sem espaço
entre pessoas com tempo e pessoas sem tempo
entre pessoas que nadam e pessoas sem nada
entre coisas reais e representações da realidade que também são coisas reais.

Entre coisas que estão no chão e coisas que estão no ar.
Entre montanhas de baixo de água e montanhas ao ar livre.

Sim, a todos os barulhos já eram atribuídos significados.
Já os textos estavam todos escritos e as canções todas cantadas
Já nove planetas, dizem, andavam à volta do sol.
Já muitas estrelas que ainda se viam, dizem, tinham cessado de existir há muitos milhões de anos.
Sim, já os comboios partiam a horas ou atrasados
em função de horários definidos.
Já os pássaros migrantes migravam.
Já as formigas vistas de cima pareciam pessoas a fazer a sua vida na cidade vistas do céu.
Já as abelhas faziam colmeias muito simétricas.
Sim, quando cheguei já todos os lugares estavam atribuídos.

Sim, mas podes ver
eu estive cá
comecei umas coisas
abandonei outras
Nada está terminado.
Aguardando resposta,
sou todo teu.
(o teu Nome)

2. Procura num dicionário o significado das palavras que não conheces, ou procura na Internet ou pergunta a alguém.

3. Se depois de veres o significado das palavras mais difíceis não entenderes alguma parte do texto, entrega o texto a alguém - um familiar, um amigo - podes pedir a alguém que esteja na tua casa ou podes enviar o texto por mensagem ou email. Depois dessa pessoa ler o texto, conversem sobre o mesmo; primeiro diz-lhe o que significa para ti este texto e depois pergunta a opinião dessa pessoa. Aproveita e esclarece alguma parte que não esteja clara para ti.

4. Todos os dias lê o texto, depois do entenderes começa a decorar! Uma técnica para decorar o texto é escrevê-lo à mão.

5. Uma coisa importante é escreveres, pode ser por tópicos, o que este texto quer dizer para ti, mas sem usares as palavras do texto - isto será o subtexto - aquilo que está subentendido no texto, a tua interpretação do texto, e que é muito importante para que te envolvas nele. Só depois de o entenderes é que poderás criar uma personagem, ou se te identificares completamente com o que está escrito - a personagem podes ser tu mesmo!

6. Tenta decorar o texto por blocos de ideias, assim será mais fácil ires decorando por acumulação.

Depois do trabalho com o Texto, dedica-te ao Cenário, Figurino e Objetos de Cena!!

1. Apesar de teres que pensar em outras coisas do teu espetáculo, não te esqueças que é muito importante todos os dias fazeres o aquecimento e passares o texto decorado! Acredita que, mesmo que tenhas o texto muito bem decorado, ele pode apagar-se da tua memória muito facilmente. Uma forma de passares o texto pode ser enquanto tomas banho, ou lavas a loiça, ou mesmo antes de adormeceres.

2. Para começares a criar o Cenário, o Figurino e os Objetos de cena, primeiro tens de definir o teu Palco!

   O Palco
   O Palco é o espaço onde o espetáculo acontece e por isso qualquer lugar pode ser um palco. O que o torna palco é ele ser o lugar para o qual o público olha durante o espetáculo. Qualquer lugar da tua casa por exemplo pode ser um palco.
   O palco do teu espetáculo será o lugar que tu escolheres para falares com o público, e por isso ele interfere muito no que o público vê. Ele vai relacionar esse espaço com o texto, com a interpretação, com os movimentos, com a música e com tudo o que aconteça nele. Por exemplo, dizer o mesmo texto sentado numa cadeira na casa de banho é mesmo muito diferente de o que dizer numa cama no meio da sala, e diferente de o dizer sentado num canto do quarto ou encostado à porta da rua.
   Como deves estar em outro lugar que não no teatro podes escolher qualquer parte desse lugar para fazer o teu espetáculo, e lembra-te que ao escolheres um palco, escolhes também o lugar do público.
   O teu palco não precisa de ser muito grande, mas pode ser surpreendente. Tenta escolher um local que não perturbe muito outras pessoas ou no qual te sintas confortável porque vais ter que ensaiar lá algumas vezes antes do espetáculo, e quantas vezes mais conseguires, melhor. Pensa com calma e sê aventureiro nas tuas escolhas.

   O Cenário
   O que acontece nos teatros é que há um espaço enorme, que é o palco, porque é quase sempre lá que acontece o espetáculo e como já sabes é

para lá que os espectadores estão a olhar. Como é quase sempre lá que acontece a ação, este palco é o mais simples e neutro possível (por exemplo uma sala toda preta) para depois podermos lá criar todos os espetáculos com todos os espaços onde gostaríamos que eles se acontecessem, sejam lugares mais reais ou completamente imaginados. Um palco é por isso um lugar onde se constroem infinitos lugares. Esses lugares são os cenários.
Os cenários podem mudar completamente o palco ou podem usar muitas características do palco, e podem até não mudar nada no palco, usando o palco tal como é. Nesse caso, o cenário, que é sempre a forma como está o espaço onde acontece o espetáculo é o palco como existe antes dele.
O cenário pode por isso ser algo construído, que parece real como se faz muitas vezes no cinema, ou um mundo estranho que nos põe a pensar o que será, ou apenas duas cadeiras num fundo preto.
Depois de teres escolhido o palco, ou se estás indeciso em relação a algumas hipóteses, podes pensar no cenário, que é a segunda camada do palco, como uma roupa que se veste por cima do corpo, ou um casaco por cima da roupa.
Pensa como poderás modificar as mobílias e as coisas que estão no teu palco, tirar alguns ou acrescentar outros e como isso pode levar o teu público a ver o espaço de outra forma. Pensa também como podes utilizar materiais que tens á tua disposição para transformar o ambiente. Podes usar tecidos (de lençóis, mantas ou toalhas de mesa), podes fazer caminhos e pequenos muros com livros ou revistas, podes utilizar almofadas e pequenos brinquedos para fazer esculturas, papéis de desenho ou de cozinha para forrar superfícies, ou mesmo caixas e caixinhas de plástico ou cartão para construir pequenas ou grandes paisagens que podem ajudar a contar a história ou a guardar objetos que te ajudem durante o espetáculo.
Não te esqueças que tudo pode fazer parte de um cenário mas que deves pedir sempre a alguém para utilizar coisas que não são só tuas.

Os Objetos de Cena
Para além das coisas que fazem parte do cenário, e que podem ser grandes ou pequenas, podem existir outras coisas como pequenos objetos domésticos, desenhos, figuras, molduras ou até mesmo maçãs que te ajudem a interpretar o texto ou que te apoie nos gestos e movimentos. Estes objetos são uma outra camada sobre o cenário, como o cenário é sobre o palco, e podem acompanhar uma explicação ao público ou um momento de silêncio pois os objetos de cena captam a atenção, ajudam a identificar ou a imaginar. Podem já estar em cena, podem sair de dentro do cenário, ser trazidos por ti ou estar dentro do teu figurino.

O Figurino
Figurino é o nome que damos à roupa que os atores vestem. Tal como o cenário, pode ser exatamente igual ao nosso dia-a-dia, mas desde que alguém esteja a fazer um espetáculo, está em cena, e estar em cena é sempre estar de forma especial. A roupa que acompanha esse momento chama-se figurino (mesmo que seja o teu pijama). Quando interpretamos uma

personagem em particular, sobretudo se conheceres pessoas com características parecidas, pode ser mais fácil imaginar o que essa personagem poderá usar em cada cena. No entanto, se a personagem não estiver bem descrita, se for uma personagem irreal ou se nem existir personagem, o figurino pode ser uma forma de propor uma. Ou então, podes pensar que o figurino faz parte da lógica do cenário e inventares uma roupa muito original, feita de outras roupas, mas não só. Podes também imaginar que o teu corpo é como uma escultura e, portanto, o figurino pode nem parecer roupa. O figurino vai ser muito importante na forma como o público te vai ver e pode ser decisivo para perceber ideias que queiras passar no teu espetáculo. Em todo o caso, podes decidir fazer escolhas estranhas e até um bocadinho contraditórias porque o mistério e a dúvida são aliados das obras de arte.

3. Depois de tudo isto, tens muita coisa para pensar, relê o texto outra vez e pensa bem na relação dele com possibilidades de palco e de cenário, e depois com possibilidades de objetos de cena e de figurino. A tua criatividade é a tua melhor arma.
   Lembra-te também que os resultados destas decisões apresentam-se todos juntos e pode ser interessante que eles tenham algo em comum ou uma característica que os aproxima como um tema, uma cor ou uma semelhança a um lugar conhecido. Mas não te esqueças que estas partes do espetáculo fazem parte da criação artística e por isso têm tanta liberdade como as restantes áreas. Servem para explicar, mas também para inspirar, para surpreender e às vezes para baralhar e pôr-nos a fazer perguntas. Diverte-te com todas as possibilidades e confia na tua vontade.

E agora sim, vamos à Encenação!

Encenar é pôr em cena. Encenar é colocar o texto, o cenário, o figurino, os objetos de cena, os atores e todos os elementos de um espetáculo na caixa mágica - o Palco - é pôr tudo a funcionar para contarmos uma história ao espectador. Encenar é como um desenho, começas apenas com uma linha, depois vais acrescentando mais linhas, um ponto aqui, outro ali, tiras alguma coisa para melhorar outra, começas a colorir, a combinar, a distorcer, a colocar coisas em mais evidência outras menos, … e quando dás conta tens um desenho pronto! Agora faz o desenho do teu espetáculo com tudo o que tens, encena o teu monólogo!

1. Não te esqueças de passar sempre o texto na tua cabeça pelo menos uma vez por dia.

2. Com todos os elementos que tens até agora (texto, palco, cenário, figurino, objetos de cena...) começa a ensaiar! Faz vários ensaios com tudo, podes começar por ensaios com pausas, onde vais fazendo o teu espetáculo por blocos. Tenta dividir o espetáculo em 3 partes - e vai ensaiando a primeira parte, depois a segunda, depois a terceira e quando tiveres as 3

partes bem ensaiadas começa a ensaiar tudo seguido. Incluindo sempre tudo, o cenário, os objetos, o figurino, o texto…

Se te ajudar segue esta agenda de ensaios:

Ensaio 1
Diz o texto por partes e tenta que as suas ondas de som batam na parede. Trabalha bem a projeção de voz e a dicção.

Ensaio 2
Diz o texto todo de seguida uma vez e logo a seguir diz o texto mas pelas tuas próprias palavras. Faz uma improvisação onde contas tu o texto com novas palavras, as tuas.

Ensaio 3
Começa a dizer o texto e a marcar onde o dizes. Vai repetindo até perceberes que tens marcações, por exemplo começas a dizer o texto a olhar para o público no centro do palco, depois na terceira linha começas a caminhar para a direita e mais para trás, etc., até marcares todo o espetáculo.

Ensaio 4
Agora, à tua ação no espaço do Palco inclui os objetos que criaste. E repete todas as marcações já com o figurino e os objetos.

Ensaio 5
Repete, repete, repete… Enquanto vais repetindo tudo, vai explorando onde podes fazer melhor, onde podes mudar a intenção no texto, se faz sentido mudares o tom de voz, onde podes fazer uma longa pausa, onde podes dizer o texto mais rápido ou mais devagar, onde estás a falar para ti, onde estás diretamente a falar para o público,... A personagem que criares surge da forma como representares o texto no espaço, a personagem é a ação no espaço, a tua ação é dizeres o texto e movimentares os objetos no palco que tu própria/o criaste, assim quanto mais explorares o que queres dizer com este texto e como o podes dizer, mais a tua personagem estará definida.

3. Sugerimos que faças a tua apresentação durante o dia, com a luz natural, mas se achares que precisas de uma lanterna, ou um candeeiro para iluminares alguma coisa específica, fica à vontade.

Não deixes que os nervos tomem conta de ti! Estás quase a estrear!!

1. Entretanto, faz os convites e entrega aos teus convidados: os teus familiares, amigos, responsáveis, todos os que estão disponíveis para te assistirem. É importante informares a hora, o dia, o local e o nome do teu espetáculo.

2. No dia antes do espetáculo faz o Ensaio Geral! Dizem que este ensaio é um dos mais importantes, dizem também que não faz mal este ensaio não correr muito bem, quer dizer que a estreia vai correr melhor! Diverte-te!

ESTREIA - O mais importante de tudo é que te tenhas divertido a construir este espetáculo!

1. Pede aos teus convidados para que sejam pontuais - é muito importante! Normalmente nos Teatros quem chega atrasado já não pode entrar - não vais querer que nenhum dos teus convidados assista apenas a metade do teu espetáculo, pois não?!

2. Define onde irão estar sentados: coloca cadeiras (principalmente se tiveres pessoas mais velhas que não conseguem tão facilmente sentar no chão), coloca almofadas no chão ou simplesmente podem sentar-se diretamente no chão.

3. Pede aos espectadores para que desliguem os telemóveis — ou tirem o som durante a apresentação — e pede que não façam barulho para que te possas concentrar.

   E agora é contigo, "Parte uma Perna" - é uma forma de desejarmos Sorte no Teatro! E diverte-te!!
   Se se rirem não te desconcentres, se chorarem segue o teu espetáculo, no final se baterem palmas, agradece!!

Instruções para a filmagem - caso queiras nos enviar o teu registo:

1. Pede ajuda a alguém que te possa filmar, se conseguires alguém com um telemóvel, pede a essa pessoa que te filme durante a apresentação. Será um momento muito especial que vais querer guardar! E nós vamos querer ver!!

2. De preferência que seja filmado com o telemóvel colocado na horizontal.

3. O vídeo não pode ter mais do que 3 minutos de duração - então deve começar assim que começa o espetáculo e acabar assim que o espetáculo acaba.

4. Envia o teu vídeo para o email: labor@lucateatroluisdecamoes.pt até dia 24 de maio de 2020.

5. A estreia do vídeo do teu monólogo será durante o fim de semana de 6 e 7 de junho 2020

6. Só podemos partilhar o teu vídeo se no mesmo email nos enviares a declaração em anexo assinada.

7. O vídeo será publicado no site do LU.CA e durante uma semana estará disponível para qualquer pessoa assistir, e tu poderás assistir todos os outros jovens que como tu montaram este espetáculo nas suas casas. Aproveita e envia para os teus amigos, familiares, faz-lhes uma surpresa!

Projeto LABOR LU.CA

Criação
Raquel André, Sara Franqueira e Vanda Rodrigues

Texto "Eu sei, o mundo já existia antes de mim."
Miguel Castro Caldas