

L'expressió corporal a l'Escola o al Taller teatral

Jo, que tenc com a professió principal la d'escultor, em vaig apuntar un bon dia, ara fa molts d'anys, a un curs d'expressió corporal que donaren a Palma integrants del grup de teatre Els Joglars, i vaig quedar tan entusiasmada, que juntament amb altres companys vàrem fundar el grup de mim FARSA. Record que va ésser tan entusiasta la meua dedicació, que un dia em vaig adonar que, quan actuava, jo era una escultura, i la matèria prima era el meu cos. Reflexionant sobre el tema, vaig pensar en el gran benefici que seria que a les escoles i als instituts, des de petits, es potenciés més l'expressió corporal i la creativitat escènica dels nostres alumnes. Que, divertint-se, els estariem ajudant a adquirir una major confiança i autoconeixement per vèncer la por i ser menys vulnerables al ridícul —inicialment sols davant dels seus companys—, cosa que resulta un aprenentatge, que pot ser una eina molt útil a l'hora d'exercir qualsevol professió, o de fer una exposició pública.

L'objectiu d'aquest escrit sobre creativitat i expressió corporal, no és altre que donar a conèixer la meua experiència durant 38 anys de docència (també en cursets o tallers per a mestres), damunt aquest àmbit, que tot i el seu potencial facilitador del desenvolupament, encara resta infravalorat al currículum del sistema educatiu. La conclusió més important que he tret de fer les meves classes creatives i participatives, en lloc de competitives, és la creença que els alumnes, interactuant lúdicament, ells sols prenen consciència de les seves habilitats, però també de les seves pors o flaqueses. Unes s'han de treballar per a potenciar-les, i les altres per intentar que es puguin vèncer.

Durant els 25 anys de mestre d'Expressió corporal o "Mímica", com en deien al Col·legi Lluís Vives, i els 22 anys que he dirigit l'Escola Municipal de Teatre infantil i juvenil de Palma - una com a Assignatura Curricular del centre, i l'altra de caràcter tipus Taller, o extraescolar - en ambdós casos la meua principal missió va consistir en afavorir que els alumnes adquirissin una major confiança amb el seu propi cos a través de l'ús de tècniques d'expressió corporal lúdica teatral. Per aconseguir aquest objectiu m'he vist obligat a adaptar-me a les condicions i espais de què he disposat. Això, que podria semblar una excusa, no ho és en absolut, perquè com tots els que ens dediquem a l'ensenyança, tenia la responsabilitat d'intentar oferir el màxim de rendiment del material de què disposava. En aquestes sessions, de classe o taller, la meua feina va arribar a ser la de dinamitzador i coordinador - a banda de donar, de tant en tant, alguna explicació - i la missió principal consistia en fer-les rodar i procurar de mantenir el clima necessari, de tal manera que els alumnes o participants, en conèixer la seva mecànica, adquirissin una estimulante autonomia creativa.

Jocs corporals

per treballar la creativitat corporal entre els més petits, així com amb joves que necessiten desinhibir-se, és preferible evitar la competitivitat a favor de potenciar la participació col·lectiva, així com de procurar que els exercicis siguin el més entretinguts possibles. L'experiència m'ha fet veure que en aquestes curtes edats, o amb els caràcters introvertits més grans, els participants que se senten observats no fan quasi res; per contra, si treballen en grups més o menys nombrosos, són capaços de fer quasi de tot; per això el més recomanable és el treball de formació de grups de caràcter rotatiu. Si l'exercici i l'espai ens ho permeten, també funciona fer un sol grup, on tots els alumnes puguin interactuar alhora.

Convé emprar algun element de percussió, millor un xiulet, per iniciar i acabar la majoria dels jocs. Molts d'aquests exercicis es poden fer limitant els espais i el nombre de participants; alguns exemples poden ser:

- Caminar a velocitats i direccions diferents, sense topar entre ells. Tenir esment, com a grup, d'ocupar l'espai amb postures altes, mitges i baixes. Al cop de xiulet: tothom aturat com estàtues. - Caminar fent de gegant, o de nan. Damunt la lluna (lent) o trepitjant foc (ràpid).
- Fer de serp, d'elefant, de lleó. Ara tots fèiem que som un esbart d'ocells.
- Caminar en fila darrere el dinamitzador, que va canviant de personatge i de velocitat de l'acció: fent d'infants, de vells, d'embarassats, de geperuts, o panxuts... Amb les cames separades, movent els braços, cridant, fent mamballetes o xiuxiuejant.
- Caminar a peu coix, o com si ens fes mal un queixal, ens pegàs un atac de tos o de riure.
- Córrer tots alhora com si anéssim en moto, en cotxe, en avió: procuram imitar els renous i d'un cop de xiulet! passam a anar amb bicicleta o a passejar el ca, tot saludant els veïnats.
- Exercicis inclusius: amb pilotes, elàstics, corda...

Un tast de teatre

Sabem que no tots els alumnes que passen pel sistema educatiu i reben classes de dibuix o de música, acabaran essent professionals d'aquestes arts, però sí que aquests estudis bàsics els ajudaran a desenvolupar certa sensibilitat artística, i per afrontar la vida en general. Com aquests aprenentatges reglats, l'assignatura d'expressió corporal i teatre també és un punt de partida per crear una afició, que es pot mantenir en el temps per gaudir-ne, o continuar experimentant amb ella.

- Així, el joc corporal i l'entrenament de la dicció formen part de l'àmbit professional del Teatre i són una eina pedagògica que compleix - o hauria de complir - la mateixa funció que la música o el dibuix durant l'època d'estudiant. Al meu parer, formen part de les disciplines que faciliten interrelacionar-se millor en grup, tot aprofundint en l'autoconeixement personal, com a individu.

Com qualsevol disciplina pedagògica, s'ha de començar a poc a poc i de forma lúdica, per arribar al màxim en el desenvolupament de la creativitat personal. Per això, resulta molt útil emprar un mètode d'improvisació dirigida, usant les pautes del següent esquema per treballar-la:

- **Argument:** Fer una llista de temes que ens atreguin com a arguments. Crear un guió bàsic del que s'hagi triat.
- **Muntatge:** Fer la llista de Personatges, del vestuari i de l'escenografia que ens agradaria.
- **Crítica:** Representació de la improvisació, curta i àgil. Anàlisi dirigida col·lectiva.

Funciona molt bé: el fer una ràpida posada en escena, de cada petit guió que proposin. Dels que resulten millor, se'n pren nota, ja que pot ser part d'un espectacle per al final de curs o taller. Convé tenir esment - en potenciar els aspectes que millor encaixin a cada alumne, dins el joc i treball teatral - perquè tothom hi participi a gust, de tot un poc. Essent que la principal preocupació d'aquesta disciplina és la creativitat de l'expressió corporal i la interrelació, hem de procurar la plena participació de tots els participants des del principi; des que cada petit grup comença i desenvolupa una idea, fins que es representa i s'analitza.

Comencem fent veure que de qualsevol tema en podem fer diversos arguments, i el guió que en fem tant ens pot servir per escriure un relat, un còmic, gravar un vídeo o fer una pel·lícula. Com és natural, també pot ser representat com a obra de teatre.

Elaboració de l'argument:

- **Exercici de sintetització:** fer explicar l'argument d'una pel·lícula, amb quatre frases (no fil per randa), els farà veure com a la majoria d'històries hi ha tres punts bàsics a tenir en compte: l'eix per formular una història o argument. Són la base del guió: **Principi**, o introducció, una **Trama**, i un **Final**.

- **Tècnica de la pluja d'idees:** En grup fem una llista amb tot el que ens passa per la closca, més endavant ja destriarem. - Si ens interessa, podem delimitar que totes les idees d'arguments d'un curs o taller girin al voltant d'una mateixa temàtica, exemple: el canvi climàtic/extinció o evolució - Plantejar aquesta tècnica a partir d'una situació, un personatge, un objecte, o un tema. Exemple:

Situació: un dia de pluja esperant el bus...

Personatge: un home vell solitari...

Objecte: un capell...

Tema: dieta vegetariana...

Lavors se'ls han de fer veure les possibilitats que se'ls obrin en concretar aquell petit punt de partida:

- És un dia de pluja festiu o fener?, per anar a la feina o a la platja?, un bus urbà de poble?...

- És un vell baixet o alt?, trist o pensatiu?, va mal vestit o mudat?...

- És un capell d'ala, de llana o de palla?, d'home o de dona?, nou o vell?...

- És una manera sana de menjar o una manera de viure? és per defensar els animals? o per?...

Xalen de veure que fent-se aquests tipus de preguntes, que potser no s'haurien plantejat, la història pot prendre per un vent, o per un altre molt diferent, partint del mateix punt. Però han d'aprendre a dir prou, abans d'embullar-se i poder tirar endavant amb l'argument, per fer el guió. Amb la pràctica, cada petit grup que han format, podrà fer els propis arguments i guions sense ajuda.

Principi: El dinamitzador llança un principi amb una frase i punts suspensius... A partir, com s'ha dit: d'una Situació, un Personatge, un Objecte, o d'una Temàtica concreta. Tot seguit assenyala algú que l'ha de continuar i així va engirgolant l'argument, aprofitant del que proposen el que hi lliga, amb agilitat i complicitat.

Trama: D'aquesta manera anirà sorgint una trama, real o fabulosa, que engirgolarem entre tots. La dirigirem o reconduïrem, si cal, per encaminar-la cap a un desenllaç.

Final: És necessari mirar de trobar un bon final, o simplificar la trama, ja que no s'ha de complicar tant que no es pugui fermar.

- **Temes per a l'argument:** Tornam al llistat de temàtiques per a arguments - que s'ha deixat anotat de les proposades i de les que han sorgit que més motivin al grup - tot i que aquestes poden canviar, o s'han d'adaptar a les diferents edats i tipus de grup al qual va dirigida la sessió, sovint són universals i es poden classificar de moltes maneres.

Alguns exemples de temàtiques:

- Històries de por: Bruixes i bruixots, monstres, fantasmes...

- De Misteri: L'home invisible, l'espia, l'inspector. Percepcions extrasensorials. Inventor sonat...

- Descobriment. Tresor. Somni...

- Ciència ficció: A Mart, extraterrestres, un meteorit. Viatge en el temps, a una altra dimensió...

- Notícies: Eleccions. Manifestació. Vaga. Reunió ONU, UE, OTAN. Anunci de pau o de guerra...

- Alertes i successos: Foc! Un Terratrèmol. Onada de calor. Perduts a la selva, a la gran ciutat, o al supermercat. Atropellament amb un patinet. Robatori al metro. Màfia...

- Cultural: Plou el dia de Sant Jordi. El cine s'apaga. Actor no recorda el diàleg. Cantant afònic...

- Celebritats. Xarxes. Influencers...

- Del dia a dia: Notícia inesperada. Estranya notícia. Ha tocat la Loteria al barri. Dècim de la grossa perdut. Baralles pel comandament a distància. Altre pic futbol! He perdut el mòbil! Mort d'un familiar o d'una mascota. El capellà. No vull anar a l'escola o a la feina. Dona'm el mòbil! La parella. A la coa de l'atur. Fem una assemblea. No arriben els músics del concert. On són les claus? Confusió a l'aeroport. No trobam pis...

Exemple d'argument improvisat: Posem per cas que el tema escollit és La Parella; el dinamitzador començarà el relat i, per torns, com s'ha explicat, es va perfilant un guió breu:

1 - Una al·lota espera al carrer nerviosa, com si esperàs a qualcú...

Després d'escoltar el que diguin, es tria el que vagi millor per continuar amb la següent escena, i així fins arribar a un final consensuat.

2 - Compareix un jove tranquil, sense presses, i s'al·lota s'enfada amb ell: frissam!

3 - Es jove també s'enfada. Un senyor que passa s'atura i demana per què discuteixen.

4 - Tota sa gent que passa intervé en sa discussió, sense saber es què, cridant i pegant empentes.

5 - Sa parella es mira amb complicitat, se'n va agafada de sa mà, que frissen! Sa gent continua cridant.

6 - Arriba un municipal i amb un cop de xiulet fa callar a tothom. Sa gent es dispersa en silenci.

7 - Es guàrdia, que es queda sol, amaga es xiulet i parteix.

Exemples de Situacions:

- L'exposició: un individu se'n riu i fa befa de l'obra d'una exposició. Els altres visitants li criden l'atenció. Resulta que les rialles formen part d'una performance...

Personatges: Pintor i/o actor, públic, galerista...

- A la cua del super: Personatge que fa cua amb un carretó molt ple i va cedint el lloc als que sols duen un pa i poca cosa més. Quan per fi li toca es troba que han tancat la caixa als seus nassos...

Personatges: Personatge del carretó ple, persones que fan cua, caixer...

- Al pòdium: Al lliurament de medalles olímpiques tres esportistes reben les 1ª 2ª 3ª. Quan ja està acabant l'entrega, es presenta un àrbitre dient que tot està equivocacat. Gran discussió...

Personatges: Esportistes, àrbitre, periodistes...

- Fent fúting: Personatge que fa fúting nota que hi ha gent que el segueix, i que quan s'atura tots s'aturen, quan s'acota tothom s'acota...

Personatges: corredor, gent...

- **Muntatge:** Per convertir-se el guió en una petita obreta, s'ha d'ajudar a definir el caràcter i l'aspecte de cada personatge, el vestuari que convindria i la decoració imprescindible.

Per a aquestes classes o tallers, és recomanable poder tenir un espai destinat a guardar-hi un poc d'*atrezzo*: com un *biombo* i una caixa amb accessoris, complements, i alguna disfressa. Si no se'n disposa, es pot implicar els mateixos participants que puguin dur, de casa, el vestuari i els objectes que considerin necessaris per a la representació.

Abans d'acabar la sessió, en pocs minuts es simularà de fer una primera, àgil i divertida posada en escena com a càmera ràpida, per aclarir el personatge que escau millor a cada participant. Després de les rialles, toca acordar el dia per representar i sotmetre la improvisació més treballada a l'anàlisi grupal. S'ha de pensar que han de tenir temps per assajar, durant el seu temps lliure, o el que prèviament s'hi hagi destinat del taller.

- **Crítica:** Acabada la representació el dia que s'havia acordat per fer-la, tothom hi podrà dir la seva, destacant el aspectes positius i els que no ens han acabat d'agradar, de l'argument i la posada en escena. Finalment farem un bon aplaudiment, abans de començar amb una altra obra. Si ens interessa per a un futur muntatge, guardam el petit guió amb els que es van seleccionant, per poder repensar-ho i lligar-ho tot.

L'expressivitat lingüística

Un aspecte d'aquestes engrescadores creacions i posades en escena que no s'ha tractat és de com fer els diàlegs, o els monòlegs. No és que ho descuidi, però degut al caràcter àgil i senzill d'aquestes obretes, creades i representades in situ, el llenguatge ve donat per la mateixa acció.

Si alguns d'aquests exercicis d'improvisacions els volem aprofitar per crear un espectacle teatral - ja sigui en una successió de les millors obretes, com usant el mateix sistema, pensar-les a partir del mateix tema que acordem per a la futura representació -, aquestes seran treballades més en profunditat i és on s'ha de mirar de fixar el llenguatge adequat, damunt l'improvisat inicial.

Per tant, és necessari, durant el procés creatiu, anar intercalant alguns exercicis de dicció, per treballar l'aspecte de l'expressivitat lingüística i la vocalització.

- **Lectura expressiva:** la lectura expressiva és un exercici que els participants poden practicar a ca seva i consisteix en llegir bé, gaudint-ne, d'un relat acordat. Capítols de "El Petit Princep" és una lectura que a tota edat s'hi presta, moltes de les "Rondalles". O poemes com: El Pi de Formentor.

- S'ha de fomentar la lectura del text, degustant-la. Explicar que llegir bé no vol dir necessàriament poder fer-ho ràpidament, d'una tirada - cada lectura vol un temps i ens hem de deixar escoltar fruint-ne - i entendre'n tant el contingut de text com:

- Que té un ritme amb les pauses necessàries que l'escriptor va creure oportunes per al seu relat: comes, punts, punts i a part. És on hem d'aprendre a fer les pauses i les respiracions oportunes.

- Que a cada situació l'autor ens va donant pistes de com es senten els seus personatges, i això s'ha d'entonar apropiadament, per fer una lectura dramatitzada. Així, si estam atents als signes de puntuació, podem captar les diferents emocions dels personatges: Por, angonya, alegria... Els signes d'exclamació i d'interrogació ens faciliten a dramatitzar la lectura, a contextualitzar les diferents situacions i ambientacions del relat i dels personatges: Suspens, intriga... Son, esgotament...

- Quan ja coneixen el text, sense por, s'ha de potenciar el perdre la vergonya de llegir en veu alta, donant a cada personatge l'expressivitat que suggereix al lector dramàtic: Fer les pauses, crits o efectes en la pronúncia que cregui convenient, a fi que quan l'hagi de llegir davant els seus companys, pugui transmetre les emocions que li ha inspirat el text.

Aquí també convé fer una posada en comú constructiva, on es parli del que s'ha de destacar i del que pot millorar, introduint tot el grup en la disciplina d'una correcte dicció.

Conclusions d'un vell mestre

El Teatre i altres activitats artístiques, com també ho pot fer l'esportiva, poden donar als alumnes i participants moltes satisfaccions. De la majoria d'aquests grups, en poden sortir grans amistats, que s'hauran aficionat al teatre perquè han crescut fent representacions a l'escola, o participat en algun taller: per celebrar festes de final de curs, de rues, o pel simple gust de mostrar la feina que s'ha fet entre tots amb il·lusió.

Alguns d'aquests grups de teatre o de mim, que vaig impulsar, han arribat a actuar com veritables professionals a teatres com l'Auditori, el Teatre Principal de Palma, o d'altres. Formarem les companyies, que jo solia dirigir, i també hi podia actuar sempre amb el meu personatge de mim "Innocent". Amb FARSA o JUTIPIRIS els mims treballàrem molt seriosament l'Expressió corporal. Un grapat d'entusiastes participants van fer del teatre la seva professió, cursant estudis superiors i/o creant companyies estables, com alguns dels fundadors d'Estudi Zero o del Teatre del Mar, entre altres, i n'hi ha que han continuat amb la docència d'aquesta disciplina que segueix sense estar inclosa, de forma curricular, a l'educació formal d'infants i joves.

De l'Escola Municipal de Teatre Infantil i Juvenil de Palma, estic content de veure que continua creant afició a d'altres escoles, com la d'Estudi Zero i les de diferents pobles. A Mallorca, ja hi ha estudis escènics professionals d'Art Dramàtic, a l'ESADIB. Tots aquests anys d'experiències vitals amb la col·laboració de milers d'alumnes de totes les edats, han fet possible els meus coneixements docents i expressius —que he plasmat al meu art— i pels quals els estaré sempre agraït. Així com a la meva filla Rondallaire, que d'un dibuix meu, va donar vida aquest personatge.

Pere PAVIA anys 2000. Actualització 2025 "Sara Sa Rondallaire" 2006: [youtube/@sarasarondallaire](https://www.youtube.com/@sarasarondallaire)