



IMPRO SHOU

Improsana tu vida jugando

Reglamento

CASTELLANO



¿Qué es Impro Shou?

Impro Shou tiene un doble propósito: por un lado es pura diversión y teatro de improvisación; por otro, es una herramienta para conocerte mejor. Cada personaje que interpretas es una posible faceta de tu mente —nunca eres tú—, y jugar con ella en un espacio seguro, consciente y sin juicios te permite reírte, soltar tensión y, de paso, entender un poco más de ti mismo.

No hace falta ser actor. No hace falta hacerlo bien. Solo hace falta saltar al escenario.

"¿La vida es un teatro? ¡Sé auténtico!"

Los tres mazos

- **Cartas de Personaje** — definen quién interpretas en la escena. Detrás de cada palabra hay una pregunta o una chispa para meterte en el papel.
- **Cartas de Intensidad** — marcan el tono emocional de la escena, en tres niveles crecientes.
- **Cartas de Situación** — proponen el contexto: dónde estáis y qué está pasando.

Además necesitarás un **cronómetro** (el del móvil sirve) y, si os apetece, una **cámara o móvil** para grabar la escena y revisarla después. Ver cómo te has movido, qué cara has puesto o cómo ha sonado tu voz es uno de los ejercicios más reveladores del juego.

Preparación

1. Aseguraos de que todo el mundo se siente cómodo y libre para expresarse sin miedo al juicio. Lo que pasa en la escena, se queda en la escena.

2. Barajad los tres mazos por separado y dejadlos boca abajo.
 3. Elegid con qué modo de juego queréis empezar.
 4. Si hay más de dos personas, decidid si jugáis por turnos, en parejas o en pequeños grupos.
-

Modos de juego

1. Pierde la vergüenza *(para 1 jugador)*

Créate tu propio escenario particular: un rincón donde sepas que todo lo que pase ahí se queda en ficción. Es un buen momento para grabarte con el móvil y poder verte después.

Roba dos cartas de personaje: una para (A) y otra para (B). Habrá un diálogo entre ambos, con un minuto cronometrado para cada uno. El personaje (A) improvisa hablando y gesticulando lo que le inspire su carta; el personaje (B) responde del mismo modo.

2. Detrás de los nervios hay diversión *(para 2 o más)*

Escoged un escenario en el que sepáis que todo es ficción y ahí se queda. Diálogo entre personaje (A) y (B), un minuto de cronómetro cada uno.

Para más de dos participantes, formad parejas o grupos de hasta 4 personas: cada uno roba su propia carta de personaje y actúan juntos como si fueran uno solo. Dejad un minuto de expresión por grupo.

3. ¿Quién soy? *(para 2 o más)*

Uno o varios jugadores representan su personaje sin decir cuál es. El resto debe adivinarlo antes de que se acabe el tiempo.

Niveles de dificultad

Se pueden combinar libremente:

- **Nivel 1 — Una ronda:** (A) improvisa hablando y gesticulando lo que le inspire su personaje. (B) responde igual.
 - **Nivel 2 — Dos rondas:** la primera ronda como el Nivel 1. En la segunda, ambos responden solo con expresión corporal, sin hablar (se permiten sonidos u onomatopeyas).
 - **Nivel 3 — Tres rondas:** ronda 1 como Nivel 1, ronda 2 como Nivel 2, ronda 3 como Nivel 1 de nuevo.
 - **Nivel 4 — Rondas libres:** combinad indistintamente Nivel 1 y Nivel 2 tantas veces como queráis.
 - **Nivel 5 — + Carta de Intensidad:** añadid una carta de intensidad a cualquiera de los niveles anteriores para marcar el tono emocional de la escena.
 - **Nivel 6 — + Carta de Situación:** sumad también una carta de situación para fijar el contexto. Este es el modo completo: Personaje + Intensidad + Situación.
 - **Nivel 7 — Doble carta de personaje:** cada jugador roba dos cartas de personaje: la primera es "quién eres" y la segunda es "cómo eres". Por ejemplo: *el facha vegano, la enfermera loca, el perfeccionista torpe...*
 - **Nivel 8 — Tiempo libre:** alargad la escena a 2, 3, 4 minutos o hasta donde el grupo decida.
 - **A partir de aquí, sin reloj:** un minuto por persona o por grupo es un buen punto de partida, pero el número de rondas cronometradas lo decidís vosotros. Una vez las hayáis completado, podéis seguir sin cronómetro: dejad que la interacción se vuelva espontánea y se apague sola, cuando la escena lo pida. El reloj es solo para arrancar; no hace falta que mande todo el rato.
 - **Cambio de intensidad a mitad de escena:** si veis que alguien se ha acomodado demasiado en su papel, robad una nueva carta de Intensidad a mitad de la escena y que el personaje se adapte sobre la marcha. Es uno de los retos más terapéuticos del juego: aprender a moverte cuando el suelo cambia debajo de ti.
-

Cómo combinar las cartas (modo completo)

1. Cada jugador roba una carta de **Personaje**.
2. Robad juntos una carta de **Situación**, que da el contexto de la escena.
3. Robad una carta de **Intensidad**, que marca el tono emocional con el que se vive esa situación.
4. Con esos tres elementos, improvisad la escena durante el tiempo acordado.

Ejemplo: Personaje — *El perfeccionista*. Situación — *Una reunión de trabajo en la que hay que tomar una decisión difícil*. Intensidad — *Drama, nivel 2 (Miedo)*. El jugador deberá sostener el miedo a equivocarse de su personaje perfeccionista, en plena presión de una decisión que no puede posponer.

Reflexión después de cada escena

Terminada la ronda, dedicad un momento a compartir lo vivido. No hace falta analizarlo todo, basta con nombrarlo:

- ¿Qué he sentido interpretando a este personaje?
- ¿Qué me ha costado más de la situación o de la intensidad emocional?
- ¿Me ha recordado a algo de mi vida real?
- Si me he grabado, ¿qué veo en mi cuerpo, mi voz, mi cara que no esperaba?
- ¿Qué me llevo de esta escena?

Este espacio de reflexión es, en realidad, donde ocurre la mayor parte del "Impro sana". El juego abre la puerta; la reflexión es la que sana.

Para quien facilite el juego

Si jugáis con un facilitador, terapeuta o guía de grupo, aquí van algunas claves:

1. **Crea un espacio seguro.** Privacidad, calma y la certeza de que nadie va a ser juzgado por lo que aparezca en escena.
2. **Explica las reglas con claridad** antes de empezar, incluida la confidencialidad de lo que se comparta.
3. **Escucha más de lo que hablas.** Tu papel es sostener, no dirigir la interpretación de nadie.
4. **Reparte la palabra.** Cuida que todas las personas tengan su momento, sin forzar a quien no esté preparado.
5. **Sostén los momentos difíciles con calma.** Algunas cartas tocan temas sensibles: es normal, y es parte del trabajo. Si una escena remueve algo fuerte, dale espacio antes de seguir.
6. **Cierra con seguimiento.** Al acabar, pregunta cómo se van y, si hace falta, ofrece recursos o acompañamiento adicional.

Una partida de ejemplo

Personaje (A): El Exagerado — Personaje (B): El Iluminado

A: "¡Nos encontramos en un valle mágico, rodeado de montañas gigantes! ¡La naturaleza es tan impresionante que se me quita el aliento!"

B: "Sí, la naturaleza es maravillosa... pero recuerda que también somos parte de ella, y que cuidarla es parte de cuidarnos."

A: "¡Pero no te imaginas lo increíble que es esto! ¡Las cascadas tocan el cielo!"

B: "Es cierto. Aunque a veces, lo más simple es lo más hermoso... Por ejemplo, mira: te ha entrado una hormiga gigante por la manga y no te has dado ni cuenta de lo iluminado que estás hablando de las cascadas."

A: (*mirándose la manga, horrorizado*) "¿¡QUÉ!? ¡Llevas cinco minutos viéndome hablar de montañas y no me has dicho nada de la hormiga!"

B: "Es que estabas tan inspirado que no he querido interrumpir tu momento espiritual."

Así de sencillo —y así de revelador, y así de tonto cuando hace falta— puede ser un minuto de Impro Shou. No toda escena tiene que cerrar en una lección: a veces la mejor salida es la carcajada.

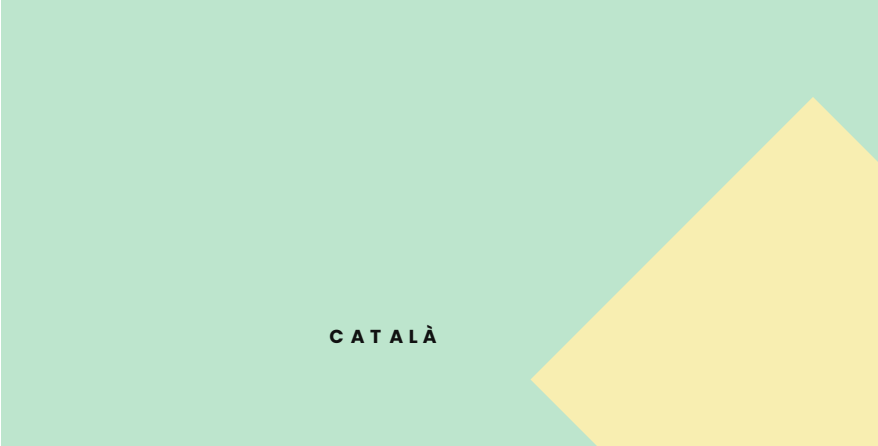
Créditos



**IMPRO
SHOU**

Improsana la teva vida jugant

Reglament



CATALÀ

Què és Impro Shou?

Impro Shou té un doble propòsit: d'una banda és pura diversió i teatre d'improvisació; de l'altra, és una eina per conèixer-te millor. Cada personatge que interpretes és una possible faceta de la teva ment —mai ets tu—, i jugar-hi en un espai segur, conscient i sense judicis et permet riure, deixar anar tensió i, de pas, entendre una mica més de tu mateix.

No cal ser actor. No cal fer-ho bé. Només cal saltar a l'escenari.

"La vida és un teatre? Sigues autèntic!"

Els tres mazos

- **Cartes de Personatge** — defineixen qui interpretes a l'escena. Darrere de cada paraula hi ha una pregunta o una espurna per entrar en el paper.
- **Cartes d'Intensitat** — marquen el to emocional de l'escena, en tres nivells creixents.
- **Cartes de Situació** — proposen el context: on sou i què està passant.

A més necessitareu un **cronòmetre** (el del mòbil serveix) i, si us ve de gust, una **càmera o mòbil** per gravar l'escena i revisar-la després. Veure com t'has mogut, quina cara has fet o com ha sonat la teva veu és un dels exercicis més reveladors del joc.

Preparació

1. Assegureu-vos que tothom se sent còmode i lliure per expressar-se sense por al judici. El que passa a l'escena, es queda a l'escena.
2. Barregeu els tres mazos per separat i deixeu-los cap per avall.
3. Trieu amb quina modalitat de joc voleu començar.

4. Si sou més de dues persones, decideixi si jugueu per torns, en parelles o en petits grups.
-

Modalitats de joc

1. Perd la vergonya (*per a 1 jugador/a*)

Crea't el teu propi escenari particular: un racó on sàpigues que tot el que hi passi es queda en ficció. És un bon moment per gravar-te amb el mòbil i poder-te veure després.

Roba dues cartes de personatge: una per a (A) i una altra per a (B). Hi haurà un diàleg entre tots dos, amb un minut cronometrat per a cadascun. El personatge (A) improvisa parlant i gesticulant allò que li inspire la seva carta; el personatge (B) respon de la mateixa manera.

2. Darrere els nervis hi ha diversió (*per a 2 o més*)

Trieu un escenari en què sapiguen que tot és ficció i allà es queda. Diàleg entre personatge (A) i (B), un minut de cronòmetre cadascun.

Per a més de dos participants, formeu parelles o grups de fins a 4 persones: cadascú roba la seva pròpia carta de personatge i actuen junts com si fossin un de sol. Deixeu un minut d'expressió per grup.

3. Qui sóc? (*per a 2 o més*)

Un o diversos jugadors representen el seu personatge sense dir quin és. La resta ha d'endevinar-lo abans que s'acabi el temps.

Nivells de dificultat

Es poden combinar lliurement:

- **Nivell 1 — Una ronda:** (A) improvisa parlant i gesticulant allò que li inspire el seu personatge. (B) respon igual.

- **Nivell 2 — Dues rondes:** la primera ronda com el Nivell 1. A la segona, tots dos responen només amb expressió corporal, sense parlar (es permeten sons o onomatopeies).
- **Nivell 3 — Tres rondes:** ronda 1 com el Nivell 1, ronda 2 com el Nivell 2, ronda 3 com el Nivell 1 de nou.
- **Nivell 4 — Rondes lliures:** combineu indistintament Nivell 1 i Nivell 2 tantes vegades com vulgueu.
- **Nivell 5 — + Carta d'Intensitat:** afegiu una carta d'intensitat a qualsevol dels nivells anteriors per marcar el to emocional de l'escena.
- **Nivell 6 — + Carta de Situació:** sumeu també una carta de situació per fixar el context. Aquesta és la modalitat completa: Personatge + Intensitat + Situació.
- **Nivell 7 — Doble carta de personatge:** cada jugador roba dues cartes de personatge: la primera és "qui ets" i la segona és "com ets". Per exemple: *el feixista vegà, la infermera boja, el perfeccionista maldestre...*
- **Nivell 8 — Temps lliure:** allargueu l'escena a 2, 3, 4 minuts o fins on el grup decideixi.
- **A partir d'aquí, sense rellotge:** un minut per persona o per grup és un bon punt de partida, però el nombre de rondes cronometrades el decidiu vosaltres. Un cop les hàgiu completat, podeu continuar sense cronòmetre: deixeu que la interacció es torni espontània i s'apagui sola, quan l'escena ho demani. El rellotge només serveix per arrencar; no cal que ho manin tota l'estona.
- **Canvi d'intensitat a mig escena:** si veieu que algú s'ha acomodat massa en el seu paper, robeu una nova carta d'intensitat a mig escena i que el personatge s'adapti sobre la marxa. És un dels reptes més terapèutics del joc: aprendre a moure't quan el terra canvia sota teu.

Com combinar les cartes (modalitat completa)

1. Cada jugador roba una carta de **Personatge**.
2. Robeu junts una carta de **Situació**, que dona el context de l'escena.

3. Robeu una carta d'**Intensitat**, que marca el to emocional amb què es viu aquesta situació.
4. Amb aquests tres elements, improviseu l'escena durant el temps acordat.

Exemple: Personatge — *El perfeccionista*. Situació — *Una reunió de feina en què cal prendre una decisió difícil*. Intensitat — *Drama, nivell 2 (Por)*. El jugador haurà de sostenir la por a equivocar-se del seu personatge perfeccionista, en plena pressió d'una decisió que no pot ajornar.

Reflexió després de cada escena

Un cop acabada la ronda, dediqueu un moment a compartir el que heu viscut. No cal analitzar-ho tot, n'hi ha prou amb anomenar-ho:

- Què he sentit interpretant aquest personatge?
- Què m'ha costat més de la situació o de la intensitat emocional?
- M'ha recordat alguna cosa de la meva vida real?
- Si m'he gravat, què veig en el meu cos, la meva veu, la meva cara que no esperava?
- Què m'enduc d'aquesta escena?

Aquest espai de reflexió és, en realitat, on passa la major part de l'"Improsana". El joc obre la porta; la reflexió és la que sana.

Per a qui faciliti el joc

Si jogueu amb un facilitador, terapeuta o guia de grup, aquí teniu algunes claus:

1. **Crea un espai segur.** Privacitat, calma i la certesa que ningú serà jutjat per allò que aparegui a l'escena.
2. **Explica les regles amb claredat** abans de començar, inclosa la confidencialitat del que es comparteixi.

3. **Escolta més del que parles.** El teu paper és sostenir, no dirigir la interpretació de ningú.
 4. **Reparteix la paraula.** Vigila que totes les persones tinguin el seu moment, sense forçar qui no estigui preparat.
 5. **Sostén els moments difícils amb calma.** Algunes cartes toquen temes sensibles: és normal, i és part de la feina. Si una escena remou alguna cosa forta, dona-li espai abans de continuar.
 6. **Tanca amb seguiment.** En acabar, pregunta com se'n van i, si cal, ofereix recursos o acompanyament addicional.
-

Una partida d'exemple

Personatge (A): L'Exagerat — Personatge (B): L'il·luminat

A: "Ens trobem en una vall màgica, envoltada de muntanyes gegants! La natura és tan impressionant que em deixa sense alè!"

B: "Sí, la natura és meravellosa... però recorda que també en formem part, i que cuidar-la és part de cuidar-nos."

A: "Però no t'imagines com d'increïble és això! Les cascades toquen el cel!"

B: "És cert. Encara que de vegades, el més senzill és el més bonic... Per exemple, mira: t'ha entrat una formiga gegant per la màniga i no te n'has adonat de com d'il·luminat estàs parlant de les cascades."

A: (*mirant-se la màniga, horroritzat*) "QUÈ!? Fa cinc minuts que em veus parlar de muntanyes i no m'has dit res de la formiga!"

B: "És que estaves tan inspirat que no he volgut interrompre el teu moment espiritual."

Així de senzill —i així de revelador, i així de ximple quan cal— pot ser un minut d'impro Shou. No cal que cada escena acabi amb una lliçó: de vegades la millor sortida és la rialla.

Crèdits

Un joc de l'**Associació Insspira** — Sergi Colomer & Elisabeth
www.insspiravida.com

Fet a: algun lloc de la Via Làctia. 100% reciclable.