



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
INSEGNANTI
DEL METODO
FELDENKRAIS

Bollettino

23/2004

Il teatro è lo stato, il luogo, il punto dove si può cogliere l'anatomia umana e attraverso essa guarire e dirigere la vita.

Antonin Artaud

Quello che mi interessa ottenere non è la flessibilità del corpo, ma la flessibilità della mente. Quello che cerco è di restituire ad ognuno la propria dignità di persona.

Moshe Feldenkrais

Lavorando con gli attori

Mara Della Pergola

Sul palcoscenico della vita

Per l'artista che dedica la sua vita al teatro non è sempre facile operare una netta separazione tra scena ed esistenza e questa commistione può produrre degli effetti imprevedibili; d'altro canto può accadere a ciascuno di noi di ritrovarsi a vivere momenti in cui ci si sente come costretti in un ruolo troppo fisso e dal quale è difficile uscire.

In questo articolo parlo della mia esperienza con gli attori come insegnante del Metodo Feldenkrais® e faccio alcune osservazioni sul processo di contatto e di comunicazione verbale e non verbale che gli attori praticano nel loro training. Penso, infatti, che possa essere interessante per tutti noi saperne di più e che sia anche utile imparare ad osservarci mentre ricerchiamo una varietà di modi di agire nelle diverse situazioni, come fanno gli attori.

Preparare la scena

L'attore sul palcoscenico è assolutamente centrato, vitale e vigile, in altre parole è pronto all'azione e l'energia che nasce da questa costellazione può muoversi in varie direzioni: verso l'esperienza interiore di centratura dell'attore e verso l'azione esterna. Questi elementi non solo si trasmettono al pubblico, ma si dirigono anche verso chiunque sta sulla scena.

E' una complessa interazione che può generare variazioni di ogni sorta: la centra-

tura - cioè la direzione verso l'interno, quasi come in una meditazione - dell'attore fermo e silenzioso in scena, può entrare in contatto diretto col centro, il cuore dello spettatore ed essere resa più incisiva dal movimento e dall'espressione degli altri attori presenti in scena. Viceversa, quando l'attore parla e si muove, la sua precisa direzione verso l'esterno può essere controbilanciata da un gruppo/coro sullo sfondo.

I tre soggetti, l'attore, i colleghi sul palcoscenico e il pubblico danno dunque origine ad una ricca comunicazione, il dialogo tra loro non si articola in modo lineare, ma si muove su piani diversi formando così una spirale, cioè una figura tridimensionale che non si chiude mai in se stessa e che può svilupparsi in crescendo o in discesa. Questo dialogo è uno degli ingredienti per cui una semplice conversazione o la lettura di un testo può trasformarsi in una vera opera d'arte. Ma come ottenerlo e mantenerlo per tutta la rappresentazione?

L'attore vuole esprimere in scena i sentimenti e le idee del suo personaggio, a volte deve manifestarli con maggior intensità che nella vita reale e deve quindi saper coltivare e poi organizzare questa sua passione, in modo da poter raggiungere il pubblico efficacemente.

L'attore e la consapevolezza

Appare dunque evidente l'importanza di aprire nella formazione dell'attore uno spazio per coltivare questa speciale capacità espressiva, attraverso una maggior consapevolezza di sé. In tal modo gli sarà più facile percepire ciò che succede in ogni istante dello spettacolo e potrà dunque adattare il proprio modo di muoversi e di parlare ad una situazione molto dinamica.

La consapevolezza, questa speciale attenzione data al proprio personale modo di essere, di muoversi e di parlare, diventa perciò uno strumento molto significativo per l'espressività di chi



recita e lo aiuta a liberarsi da tutta una serie di atti non necessari e incontrollati, che si intromettono inutilmente nel suo stile personale.

Nella ricerca della migliore interpretazione del personaggio egli deve necessariamente passare attraverso un'individuazione di tutto ciò che appartiene al suo modo personale di essere e di agire e deve imparare a riconoscere ciò che, nel corso degli anni, ha ricoperto il suo "neutro" e la sua essenza. Deve anche padroneggiare la differenza di significato dei movimenti scenici dai movimenti della quotidianità.

Questo è un percorso che richiede tempo ed è come un "ripulirsi" da tutto ciò che non è necessario per esprimere un personaggio o per muovere una parte di sé, come lo sforzarsi o l'utilizzare un eccessivo lavoro muscolare. Lo potremmo definire come la ricerca di una *centratura/neutralità*, dove si è in equilibrio, flessibili e adattabili.

E' solamente da questa *centratura/neutralità* che ci si può muovere in qualsiasi direzione, utilizzando le proprie sensazioni per rinnovare e arricchire il rapporto con se stessi, con il personaggio da interpretare e con lo spazio e il tempo artificiali del teatro. Questa ritrovata flessibilità interiore mette l'attore in grado di identificare gli aspetti più particolari e sottili di un personaggio e di farli sentire e interiorizzare a sua volta al pubblico.

Esplorando la centratura/neutralità

Come ho detto prima, la comunicazione dell'attore deve essere chiara e precisa. In scena ogni gesto ha un significato e partecipa ad uno scambio dinamico con il pubblico; ogni movimento non necessario e ogni parola male espressa sono percepiti dal pubblico come brusii di sottofondo durante un concerto: rendono il messaggio confuso, disturbano la concentrazione e l'attenzione e momentaneamente persa. L'attore deve dunque affinare al massimo l'uso che fa del suo corpo nello spazio, dandogli le giuste dimensioni, intensità e ritmo.

A questo scopo in molte scuole di recitazione viene utilizzata come una speciale strategia la maschera neutra, che copre la faccia dell'allievo senza lasciare alcuna espressione al volto e ne elimina così la storia personale. In questo modo prendono luce tutti i movimenti del resto del corpo, che improvvisamente diventa molto più protagonista di quando la faccia domina con tutte le sue espressioni.

La maschera è un impedimento per la mimica facciale che, come per incanto, dona la parola alle altre parti.

Lavorare con la maschera neutra facilita la ricerca di un minimo e poetico comun denominatore per azioni o situazioni alle quali l'attore può richiamarsi, mentre recita e crea il suo personaggio. Anche elementi naturali quali l'oceano possono essere colti e mostrati, partendo da questo minimo nucleo poetico. Ci sono

infiniti oceani, ma tutti hanno in comune una radice artistica, evocativa di altre dimensioni.

L'artista scopre questa essenza minima e neutra e da lì, ogni volta che recita, si muove in direzioni sempre diverse, aggiungendo il colore dei dettagli da lui scelti. Chi guarda verrà sempre catturato da ciò che ha un significato universale.

Similmente nel nostro lavoro di educazione somatica, se intendiamo mobilitare parti che non sono sufficientemente attive, creiamo dei vincoli nelle lezioni, con l'obiettivo di limitare il movimento in alcune parti per facilitarlo altrove. Per esempio, se desideriamo muovere la zona tra le scapole, possiamo circondare la testa con un braccio lasciandovi l'avambraccio poggiato sulla sommità e poi muoviamo insieme la testa e il braccio, come se fossero un quadro con la sua cornice. In questo modo il collo non può attivarsi come il solito e quindi si interrompe l'abitudine costante di muovere la testa partendo dal collo e di conseguenza la zona alta della schiena inizierà a partecipare. E' un po' come usare la maschera neutra.

L'allievo attore, come chiunque pratici il metodo Feldenkrais, è colpito dalla scoperta di nuove sensazioni e di diverse possibilità motorio/espressive in parti di sé che non muove attivamente o nella maniera abituale, e questo lo spinge a continuare nella sua esplorazione e nella sua ricerca. Grazie a questa scoperta, che conduce ad un scambio continuo tra l'attore e il contesto in cui si trova, nessuna replica di uno spettacolo, se pur ripetuta per molti giorni, settimane o mesi, sarà identica alla precedente.

Ogni performance è dunque come una - non la - prima volta e questo porta l'attore a raffinare la sua tecnica e i suoi sensi, proprio perché li riscopre ogni volta.

Lo stesso succede nelle nostre lezioni che non appaiono mai esattamente le stesse, anche se sono ripetute più volte; esse, infatti, conservano il loro tema funzionale, ma sono costruite ogni volta sul bisogno



dell'allievo. All'allievo viene richiesto di non muoversi mai in modo meccanico o abitudinario, ma di esplorare i propri movimenti come se fosse la prima volta. In questo modo, a qualsiasi età è possibile riscoprire come mettersi seduti, come alzarsi in piedi, oppure rotolare come un bambino che impara a muovere i primi passi.

Il Metodo Feldenkrais nelle scuole di recitazione

Il Metodo Feldenkrais è ormai inserito con regolarità nei programmi di moltissime scuole di recitazione in tutto il mondo. Feldenkrais stesso ha avuto tra i suoi allievi molti attori negli Stati Uniti, in Europa e in Israele, e all'inizio degli anni '70 ha collaborato regolarmente con il regista Peter Brook e il suo Centre International de Création Théâtrale di Parigi, conducendo dei seminari al teatro Bouffes du Nord.

Da queste collaborazioni il lavoro di Feldenkrais si è diffuso ovunque, anche in scuole con impostazioni molto diverse tra loro. Attualmente molti attori decidono di iniziare una formazione professionale Feldenkrais, perché hanno capito che questo percorso li può aiutare ed arricchirsi dal punto di vista professionale e personale.

Da parte mia, quale insegnante Feldenkrais per alcuni anni alla scuola del Teatro Stabile di Torino, ho sviluppato una pratica pedagogica per indirizzare gli allievi ad un miglior uso di sé, sia come *performers*, sia a livello personale nella quotidianità.

Questa impostazione nasceva dalla richiesta iniziale del regista Luca Ronconi, in quegli anni direttore del Teatro Stabile e della scuola di teatro, il quale desiderava una formazione che mettesse i suoi allievi in grado di abbandonare i loro "difetti" posturali e di ottenere maggior libertà nei movimenti e nella voce.

La mia scelta si è orientata dapprima verso una serie di lezioni in cui si porta l'attenzione alla struttura scheletrica e si fa sentire con grande chiarezza che è possi-

bile restare in piedi e presenti senza alcuno sforzo muscolare.

La classica serie di lezioni dette "l'orologio pelvico" - lezioni in cui si esplorano tutti i movimenti del bacino in diverse posizioni, da supini, da seduti, in ginocchio e in piedi - è un aiuto molto efficace per scoprire quanto più forti ci si può sentire semplicemente imparando a collegare i movimenti della testa con quelli del bacino, attraverso la colonna vertebrale e la schiena. La testa, infatti, si muove in risonanza con il bacino se la schiena partecipa senza interferire e il risultato, quando ci si rimette in piedi, è una rinnovata capacità di lasciare andare tutto il proprio peso a terra, senza trattenerne una parte, e di lasciare dunque che il pavimento sostenga tutta la struttura in piedi.

E' un aiuto per eliminare tutti gli sforzi inconsapevoli che in genere si fanno per stare in piedi, che dà la precisa sensazione di poter restare fermi e in equilibrio, senza dover fare continui movimenti volontari di riaggiustamento. Si potrebbe anche dire con un'immagine che le ossa vengono "in primo piano", mentre i muscoli a volte troppo attivi e "rumorosi" diventano più "silenziosi".

Le lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento, svolte a terra, da seduti o in piedi, guidano gli allievi ad esplorare e a sentire, durante il movimento, le diverse parti di sé; essi sono così in contatto con il loro scheletro, il loro centro, e iniziano dunque a individuare le proprie abitudini motorie e comportamentali. Nel momento in cui si sentono e si riconoscono, scoprono l'esistenza di schemi neurologici e comprendono che ognuno ha un suo modo personale di muoversi e di agire. Verificano, inoltre, che una migliore organizzazione può rendere tutto più semplice e dare maggior libertà. Imparano a tutelarsi fisicamente e, cosa ancor più importante, imparano ad entrare e a uscire dalle emozioni del personaggio con maggior semplicità.

Alcuni esempi

Le lezioni utili alla formazione dell'attore sono molte e può essere interessante raggrupparle in serie, con lo stesso tema:

- Ci sono lezioni che aiutano nell'esplorazione di tutti i movimenti di base della vita quotidiana, come alzarsi dalla sedia e da terra, sedersi, girarsi, camminare, raggiungere qualcosa tirare e spingere;
- Altre lezioni preparano ai movimenti grandi e veloci nello spazio come rotolare, saltare, correre;
- Ci sono lezioni più focalizzate sull'equilibrio, la stabilità e l'instabilità, dove viene sfidata la relazione con la forza di gravità. Due esempi sono: mantenersi in equilibrio stando in piedi su un rullo, oppure mettersi in verticale a testa in giù;
- Altre lezioni sono più centrate sulla respirazione e sulla voce
- Alcune vogliono chiarire i piccoli movimenti della faccia e della mandibola, l'uso degli occhi, delle labbra e della lingua. Qui l'accento è posto maggiormente sulle parti molli e si può



osservare quanto effetto possano avere sul sistema nervoso centrale, e dunque sulla postura, i delicatissimi e inusuali movimenti di queste parti;

- Altre lezioni vogliono far sperimentare concretamente ritmi, volumi e colori diversi; un nuovo spazio che invita a viaggiare e a scoprire dentro di sé, forse per la prima volta, paesaggi meravigliosi. Attraverso queste lezioni si può veramente capire come molti concetti astratti hanno le loro radici nel corpo umano. Possiamo ritrovare in noi linee e volumi e questo ci fornisce anche una percezione diversa e più complessa dello spazio esterno.

Tutte le lezioni hanno alla base la percezione della struttura scheletrica e della sua organizzazione, e portano ad una consapevolezza che è di grande aiuto per prevenire gli incidenti durante gli esercizi acrobatici.

Osservazione e imitazione

Parallelamente all'auto-osservazione, gli attori sono incoraggiati ad osservare attentamente gli altri con giochi di imitazione. In tal modo possono poi iniziare a valutare la propria capacità di sentirsi, mentre osservano o imitano gli altri, e anche di osservarsi mentre sentono e pensano. Tutto ciò significa lavorare con diversi livelli di approssimazione:

- Imitare senza preparare e pensare;
- Imitare con consapevolezza, che significa sapere quali dettagli sono percepiti e scelti;
- Imitare e nello stesso tempo essere attenti allo stato d'animo
- Sentire o pensare a qualcosa e osservarsi mentre si sta in piedi e ci si muove.

Tutto ciò contribuisce a sviluppare e affinare l'innata sensibilità dell'attore e contemporaneamente dirige la sua attenzione verso i compagni e il gruppo.

Per fare un esempio, durante una lezione viene chiesto ad un partecipante di fare un semplice gesto, come porgere la mano a qualcuno, e in seguito questo gesto viene imitato:

- Senza prestare attenzione al modo in cui viene eseguito, ma semplicemente riproducendo il "colore" o l'energia del gesto. In questo primo livello osserviamo imitazioni di persone che stringono la mano con forza e in fretta, oppure che danno solo la punta delle dita, o che magari lo fanno senza una vera partecipazione;
- Osservando i dettagli alla maniera Feldenkrais. In questo secondo passo accade che qualcuno focalizzi maggiormente sul percorso del gesto e riproduca il movimento partendo dalla mano, lungo il braccio, fino alla spalla e alla testa, mentre qualcun altro può notare la velocità oppure osservare solo una parte del corpo in movimento e dunque fare un'accurata imitazione della mano in tutti i dettagli. E' molto arricchente

per gli studenti paragonare questi diversi modi di imitare, poiché non imparano solo ad osservare qualcun altro, ma capiscono anche che possono esistere altrettanti modi di osservare quanti sono loro stessi;

- Il passo successivo consiste nell'imitare e aggiungere dettagli al primo tentativo colorato. Il risultato è un'imitazione più ricca e "corporea";
- L'ultimo passo sta nel partire da un pensiero o da un particolare stato d'animo, come felicità o ansia, e aggiungerlo all'imitazione del gesto del compagno. Ora l'allievo mostrerà gesti molto diversi tra loro e dunque potrà notare il potere del suo personale stato d'animo e del suo pensiero nei confronti dell'interpretazione.

Imitare non è compito facile per un giovane che inizia la scuola di teatro; può apparire come una parodia e dunque essere rifiutato. D'altronde quando gli è richiesto di interpretare un particolare personaggio, non gli è sufficiente ricercare in sé la gamma delle emozioni che appartengono al personaggio stesso, per poterle riprodurre. In effetti, più gli attori sono giovani, più è difficile per loro individuare le diverse sfumature di quel personaggio in se stessi. Per comunicarle al pubblico hanno bisogno di riallacciarsi a qualcosa di più oggettivo e diventa dunque necessario coltivare in loro la capacità di osservare che cosa fa l'altro, le sue motivazioni e soprattutto saperlo differenziare nelle proprie azioni.

L'uso della differenziazione

E' possibile esercitarsi ad operare una differenziazione tra movimento, voce, interpretazione e pensiero utilizzando il processo di differenziazione dei movimenti come nelle lezioni Feldenkrais. La differenziazione di un'articolazione dall'altra è diretta e immediata e, in effetti, la troviamo in tutte le lezioni; quando però si recita si ha a che fare con modi di pensare e di vi-



vere le emozioni e anche con il saperli trasmettere agli altri. Per questo si può provare a trattare un ritmo o un tempo, un silenzio o uno sguardo, un gesto o un arresto di movimento, proprio come se si trattasse di esplorare un ginocchio o una caviglia che deve cooperare per camminare insieme a tutto il resto della persona.

Come esempio vediamo questa lezione:

- *All'allievo è chiesto di fare un movimento semplice e di creare delle variazioni nella velocità di esecuzione, rallentando, accelerando, aggiungendo alcune pause, ma senza pensare. In seguito gli viene chiesto di iniziare a parlare, mentre continua lo stesso movimento e infine di parlare ad una velocità diversa da quella del movimento.*

Un altro livello di differenziazione:

- *All'allievo è chiesto di recitare la propria parte e contemporaneamente di camminare, fare una capriola, rimettersi in piedi e continuare a camminare*

Questa è una vera sfida: se il movimento non è eseguito con una buona organizzazione, il ritmo della respirazione s'interrompe e anche l'emissione della voce ne risente.

Per rivedere le variazioni di ciascuno e mostrare le differenze di qualità nella voce in rapporto con la qualità del movimento, ho utilizzato la videoregistrazione.

Un certo tipo di scuola può imporre all'allievo una determinata postura, facendogli cambiare la posizione di un solo segmento corporeo, o imponendogli uno sforzo muscolare per mantenerla, senza considerare l'artificialità della cosa. Mi è capitato di assistere a seminari tenuti da attori, in cui venivano proposte tecniche respiratorie o posture inaccettabili per persone con la nostra esperienza. Ai partecipanti era chiesto di assumere una certa postura e di controllarla, rischiando così di far diventare entrambe - la postura e la caratterizzazione - meccaniche e forzate e mostrando anche una scarsa consapevolezza. Non te-

nevano conto, infatti, che non esiste una schiena uguale all'altra, nessuno ha il bacino collegato alla testa nello stesso modo, e che tutte le voci sono diverse tra loro.

In questa situazione cosa si può fare? La proposta di consapevolezza del movimento non sempre viene subito compresa da alcuni allievi, i quali vorrebbero delle "ricette" per recitare (imparare ad entrare in scena o padroneggiare i vari movimenti scenici), perché all'inizio sono più centrati sul "cosa" che sul "come".

Sono convinta però che sia molto più interessante per loro essere condotti a sentire dentro di sé concetti astratti come lo "stare diritti" piuttosto che imitare dei modelli proposti, perché l'imitazione comporta fatica e artificialità. Una lezione sull'equilibrio e la stabilità, o sui movimenti della colonna vertebrale porta chiunque a provare questa sensazione con facilità.

E' molto utile sentire come si possono allineare le vertebre senza sforzarsi per assumere la postura desiderata in qualsiasi momento; è anche di grande aiuto lasciare che ognuno faccia le proprie esplorazioni e trovi nuove immagini di se stesso. L'insegnante indirizza sempre l'attenzione e dà delle indicazioni rispetto a tutto il corpo, non solo ad un segmento. La riorganizzazione che ne consegue consente di provare la sensazione dello "stare dritto" che non significa il più verticale possibile, ma piuttosto una diversa relazione con la gravità, che si può descrivere come un senso di maggior stabilità e flessibilità. Questa nuova organizzazione consente dunque di stare meglio in piedi ed un uso più modulato della voce.

Molte lezioni possono entusiasmare, e solo nei casi in cui c'è da parte dell'allievo una resistenza all' "ascolto" il lavoro può risultare un poco più lungo e impegnativo.

Alcuni trovano difficile muoversi e parlare con diverse velocità, per altri può essere faticoso parlare e restare fermi a lungo; altri ancora trovano impegnativo un ascolto e un'attenzione così intensi e sottili. Per altri invece, il lavoro di immaginazione - per esempio l'immaginare la colonna vertebrale molto lunga o molto corta - può sembrare disorientante, ma le scoperte che nascono dal muoversi e dal sentirsi in un certo modo seduce tutti e porta a nuove capacità.

... e il lavoro in piccoli gruppi

Ho trovato interessante introdurre anche qui il lavoro in coppie e in piccoli gruppi, proprio come faccio nei corsi di formazione per insegnanti Feldenkrais, perché credo che questo sia un ottimo modo per ampliare la capacità di osservazione, andando oltre se stessi e portando la stessa qualità di attenzione agli altri membri del gruppo. Si può iniziare affrontando la difficoltà che hanno alcuni allievi nell'osservare se stessi o i compagni mentre si muovono. Per molti è, infatti, più semplice vedere le limitazioni degli altri e quindi fanno commenti su cosa non va o cosa è



rigido nel modo di muoversi dei compagni, con frasi tipo: “Ha il bacino rigido” o “Tiene le spalle troppo contratte” invece di notare come sono organizzate le diverse parti del corpo per compiere un’azione. In questo modo il commento ha una connotazione negativa ed è inutile ai fini dell’apprendimento.

L’insegnante può partire da questi commenti iniziali per far poi osservare altri dettagli, portando l’attenzione degli allievi su ciò che viene fatto e distogliendola da schemi “ideali” e statici. In seguito chiede loro di sentire in se stessi ciò che hanno potuto osservare nei compagni. Così si passa dall’osservare al sentire su di sé, al capire e poi ad un diverso modo di agire e tutto ciò è un processo naturale che porta ad un interesse per il metodo e che riduce un atteggiamento troppo giudicante.

Un altro modo per espandere l’attenzione è lavorare in coppie e seguire con le mani il movimento del compagno. Per esempio: *mentre un allievo da sdraiato si mette seduto, il suo compagno ne segue il movimento, mettendo con delicatezza le proprie mani su parti diverse del corpo del compagno*; in questo modo e senza alcuna correzione, l’allievo può accorgersi dei propri limiti, sente con precisione quello che sta facendo, e ne ricava un’immagine più chiara di se stesso.

Muovere la voce

Con gli attori mi piace lavorare sul movimento e nello stesso tempo sulla voce. L’espressività della voce viene, infatti, percepita immediatamente dallo spettatore, insieme alla presenza scenica: a teatro possiamo tutti notare una voce rotta o forzata, una voce forte o sottile, proprio come possiamo riconoscere un movimento fluido, a scatti, potente o faticoso. La qualità dei movimenti e delle parole diventa ancora più chiara ai nostri occhi e alle nostre orecchie, se l’attore, mentre compie un gesto, interferisce sforzandosi o se invece respira liberamente grazie ad un uso appropriato del suo scheletro.

E’ chiaro che se si vuole migliorare l’emissione della voce, non è sufficiente lavorarci direttamente. Al contrario, un buon suggerimento è di insegnare una CAM non centrata sull’emissione del suono o della voce; alla fine della lezione si noterà un cambiamento a molti livelli (la postura, la respirazione, l’orientamento della testa ecc) e anche nella voce.

Tutte le lezioni che riportano l’attenzione sulla respirazione, hanno un effetto sulla voce e la speciale ricchezza del metodo offre svariati modi di trattare la stessa funzione.

Un altro approccio può essere il provare a dire una frase, mentre ci si muove con e senza sforzo. Per fare un esempio:

Si chiede all’allievo di osservarsi e di ascoltarsi mentre dice una frase e contemporaneamente fa un movimento fluido. In seguito gli viene richiesto di ripetere la stessa frase, mentre fa un movimento a scatti o forzato, oppure di ripeterla semplicemente

tenendo contratta una qualsiasi parte di sé. La differenza tra le due espressioni è immediatamente percepibile e si conferma e rinforza se è ripetuta la prima richiesta, quella di parlare, mentre ci si muove con fluidità.

Potete provare voi stessi e noterete quanta influenza ha la vostra organizzazione spazio-temporale sulla voce e su quello che viene detto.

La qualità della voce appartiene paradossalmente al campo della comunicazione non verbale. Quando si parla non è sufficiente dire le parole giuste, nel modo corretto e con la buona rapidità. E’ possibile che inconsapevolmente vengano comunicati significati in contraddizione con le parole dette, se non si ha nessuna idea del percorso del suono all’interno del corpo e di quanto le tensioni possano impedire questo passaggio e dunque influenzare la voce. L’espressione può essere poco chiara e può anche comunicare sensazioni sbagliate a chi ascolta.

E’ come mettersi seduti su una sedia: si può farlo con grazia e leggerezza, ma a volte è proprio necessario mostrare pesantezza per essere chiari nella comunicazione.

Il problema sorge, quando non c’è altra scelta se non lo sforzo, anche in situazioni dove è richiesta leggerezza.

Capita a volte di ascoltare delle persone che hanno una scarsa modulazione nella loro voce. Per costoro può essere difficile produrre la voce adatta ad esprimere una particolare emozione, come la tristezza, e di essere poi in grado di differenziarla, nella loro voce, da altre emozioni. Ciò significa che diversi stati d’animo saranno comunicati agli altri nello stesso modo, con la stessa colorazione, con il rischio per chi ascolta di sentire parole e di dare significati che non corrispondono alle intenzioni di chi parla.

La qualità della voce non può essere controllata localmente, perché nasce dall’organizzazione complessiva della persona ed è colorata dalle sue emozioni, dai suoi pensieri e, non ultimo, viene plasmata dal ge-

sto o dall'azione compiuta. La risonanza e i volumi interni possono, però, aumentare nel momento in cui si riducono le interferenze originate dalle abitudini.

Pensiamo ora ad un'azione: cercare di raggiungere un oggetto. L'attore può parlare prima, durante o dopo il gesto del raggiungere e si crea così una leggera dissonanza tra l'azione e la parola che può trasmettere sensazioni diverse al pubblico.

Il compagno porge un libro; lo prendete e dite: "Voglio questo libro". Il gesto può venire prima, dopo, o nello stesso istante della frase. Osservate quanti diversi significati può esprimere il gesto e quante variazioni ci sono nella voce. Quale scelta vi sembra più incisiva?

Ci sono infine situazioni in cui la frase detta non è in sintonia con il pensiero di chi parla, e in questi casi c'è un'interferenza paragonabile ad un cambio d'intenzione, nel momento in cui si esegue un movimento.

Provate a dire una frase, mentre interiormente fate un commento in disaccordo e sentirete chiaramente questa dissonanza interiore.

Questa panoramica di alcune delle idee e delle esperienze pratiche che ho proposto agli allievi della scuola di teatro, vuole mostrare come e quanto il Metodo Feldenkrais può contribuire ai diversi aspetti del training degli attori, perché essi si "sentano" maggiormente e perché la rappresentazione risulti convincente, emozionante e possa far pensare.

Sia il vivere la quotidianità che il recitarla, ci richiedono costantemente di impersonare, nei diversi momenti e nelle diverse situazioni, una grande varietà e ricchezza di ruoli. Resta, per tutti noi, la sfida di impersonare al meglio il ruolo desiderato, nel momento giusto, e di essere sempre in grado di apprezzare la molteplicità di tutti questi ruoli.

BIBLIOGRAFIA:

- Moshe Feldenkrais, *Conoscersi attraverso il movimento*, Celuc, Milano 1978.
- Moshe Feldenkrais, *L'espressione corporea, aspetti di una tecnica*, AIIMF Milano .
- Richard, Helen Shenker, *Immagine, movimento e attore: il recupero della potenzialità*, intervista a M.F. Bollettino 3-4, AIIMF Milano 1991.
- Peter Brook, *La porta aperta*, Anabasi, Milano 1994.
- Peter Brook, *Il teatro e il suo spazio*, Feltrinelli, Milano, 1976.
- Luca Ronconi, *Lezioni per l'attore di teatro*, Fiorinelli Editore, Torino 1997.
- Nicola Savarese (a cura di), *Anatomia del teatro*, La casa Usher, Firenze 1983.

Tit orig.: *Working with Actors*, in *The Feldenkrais Journal* N. 16 – Summer 2003.