

CRT CENTRO RICERCHE TEATRALI
“TEATRO – EDUCAZIONE”
SCUOLA CIVICA DI TEATRO, MUSICA, ARTI VISIVE E ANIMAZIONE
COMUNE DI FAGNANO OLONA (VA)

QUADERNO degli ESERCIZI

Consapevolezza del Sé

EDUCAZIONE ALLA TEATRALITA'
OVVERO
EDUCAZIONE ALLA CREATIVITA'

Finalità:

Favorire il benessere psico-fisico e sociale del ragazzo in relazione alla sua età evolutiva.
Favorire la conoscenza della cultura teatrale in relazione all'età evolutiva.

Obiettivi:

scoperta e sviluppo delle potenzialità creative e della socializzazione; valorizzazione della fantasia e dell'espressività mimica; presa di coscienza di sé; espressività attraverso il gesto, la voce, i colori, il suono, il racconto, il movimento.

PROGRAMMAZIONE INDICATIVA PER UN LABORATORIO TEATRALE
PRIMO LIVELLO
LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

IL LABORATORIO TEATRALE mette al centro l'uomo (corpo – anima - intelletto: Vedi teoria dell'attore persona - "io-sono").

IL TRAINING (l'insieme degli esercizi che servono all'allenamento dell'attore-persona) diventa PROGETTO CREATIVO: ciò che si va a sviluppare nel laboratorio (consapevolezza, benessere della persona) diventa in tal modo ARTE ESPRESSIVA.

1) Il TRAINING comprende esercizi relativi ai seguenti linguaggi:

IL LINGUAGGIO VERBALE

IL LINGUAGGIO NON VERBALE

IL LINGUAGGIO DELLO SPAZIO

LINGUAGGIO DELLA SCRITTURA IN TEATRO OVVERO LA DRAMMATURGIA

IL LINGUAGGIO DELLA MUSICALITA' TEATRALE

I primi 3 aspetti devono comparire in ogni incontro di laboratorio; gli altri sono da collocare in maniera trasversale a seconda dello sviluppo che assume il laboratorio (in relazione ai partecipanti, al tempo a disposizione e alla decisione di quale progetto creativo realizzare)

2) La STRUTTURA DI OGNI INCONTRO DI LABORATORIO è la seguente:

Accoglienza

Rilassamento, incontro e saluto – diventa un rito che serve a concentrarsi e a mettersi in un atteggiamento disponibile a ciò che avverrà in laboratorio.

Lezione del giorno

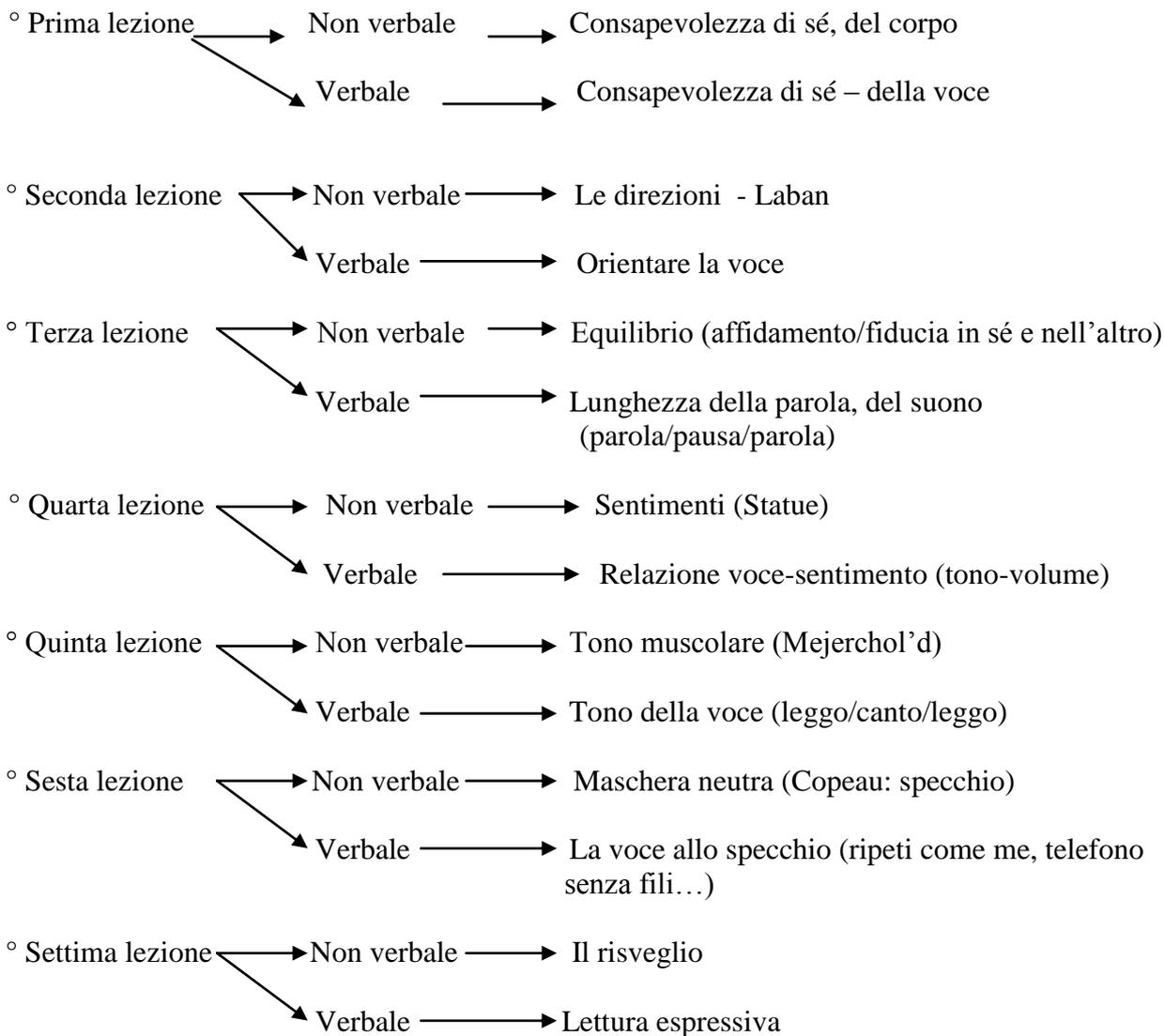
Esposizione teorica e lavoro pratico su un argomento relativo ai linguaggi:

Verbale/Non verbale/Spazio.

□ **Chiusura**

Realizzazione di una piccola rappresentazione come esercizio riassuntivo dell'argomento trattato, dividendo gli allievi in attori e spettatori; verbalizzazione dell'esperienza.

3) Lo SCHEMA GENERALE DELLE LEZIONI può essere il seguente:



Nota bene:

Ogni argomento può essere approfondito e diluito in uno o più incontri, a seconda delle caratteristiche degli allievi.

PRIMA Lezione: Consapevolezza del Corpo e della Voce

Esercizi

- Prendere possesso dello spazio. Camminare nello spazio occupandolo tutto.
- POSIZIONE NEUTRA (mentale e fisica): assumere una posizione eretta, senza rigidità alcuna nel collo e nelle spalle. Tenere le gambe leggermente piegate, in modo da non sentirne la rigidità. Sguardo davanti. Rilassarsi, concentrarsi, ascoltarsi.
- Camminare nello spazio cercando di ascoltarsi, porsi delle domande: Come sto? Come cammino? Come si muove il corpo? Camminare liberamente nello spazio, cercando di SENTIRE il proprio corpo, in ogni arto e giuntura, con padronanza e al tempo stesso naturalezza dei movimenti. Non buttare via il corpo, camminando senza averne consapevolezza.
- Allo Stop. Prendere una posizione nello spazio.
- Aumentare la velocità di camminata.
- Rallentare al massimo il camminare, sentire il movimento del piede, tacco-punta, tacco-punta: arrivo quasi a stare fermo. Percepisco il movimento anche se quasi non mi muovo: sguardo davanti.
- La candela: lentamente e dolcemente, lasciarsi cadere a terra, come una candela che si spegne a poco a poco. La testa avanti, le mani avanti, la braccia avanti: è il loro peso che porta giù: lasciarsi scivolare lentamente. Quando si sta per raggiungere il pavimento, abbandonarsi completamente a terra, quasi come crollando. Se ho paura mi accompagno con le mani fino a terra, se non ho paura mi lascio andare. La candela → arrivare lentamente a terra.
Sentire il peso del corpo, il senso di pesantezza. Mettersi sulla schiena come un sacco di patate. Chiudere gli occhi. mani. Braccia lungo i fianchi, dorso delle mani per terra, gambe leggermente divaricate. Rilassarsi e concentrarsi. Tutti i muscoli si rilassano (se il rilassamento è fatto bene la mascella si schiude in modo naturale un pochino). Mi gusto questo senso di rilassatezza.
- Girare il corpo come un “sacco di patate”, stendersi sulla schiena. Mano lungo i fianchi. Palmi della mano verso l’alto. Rilassarsi ad occhi chiusi.
- Voltarsi, posizione fetale, “coccolarsi” un po’.
- Venire su pensando ai movimenti per alzarsi.
- Camminare e salutare (dire un “ciao” con gioia, però vero!), non fingere, fare solo quello che uno si sente di fare. Aggiungere un gesto al saluto: vero, quello che uno si sente di fare.
- A coppie: guardarsi negli occhi (è difficilissimo!!! Se scappa da ridere non fa niente: continuare a guardarsi, concentrarsi.). Cominciare a giocare, a fare degli scherzi uno con l’altro: aumentare, giocare, utilizzare tutto il corpo. Il conduttore prender per mano una prima coppia e invita il gruppo a costruire un trenino che corre nello spazio si ingarbuglia.
- Camminare STRANO: percezione del corpo, non buttiamo il corpo, cambio modo di camminare, su uno stesso modo cambio ritmo.
- Camminare. Allo Stop assumere una forma e tenerla
- Camminare. Allo Stop assumere una forma e tenerla → Forma ISTINTUALE, però tenere a mente la forma. Dopo qualche forma il pedagogo teatrale dice: “fare la terza forma”, poi fare la quinta, la prima, etc.
- Camminare. Allo Stop assumere una forma e tenerla → descrivere la forma che ho assunto: dov’è il mio piede? La mia testa? Le mie mani, dove sono? Eccetera.
- Camminare. Allo Stop, fermarsi, pensare ad una forma e poi prenderla.
- Posizione fetale.

- Venire su pensando ai movimenti per alzarsi. Domanda: “ci siamo alzati, cosa abbiamo fatto? Abbiamo SENTITO TUTTO IL CORPO veramente che veniva su o lo abbiamo preso e buttato su?”. Rimettersi in Posizione fetale. Sentire il corpo, prima di spostare qualsiasi cosa pensarlo, pezzo per pezzo: ci vuole tempo per venire su consapevolmente. La velocità dello spostamento non è importante è il pensare a qual pezzo preciso e muovere solo quello che è importante. Non mettere il corpo sotto stress: fare cose semplici (quello che per me è possibile per qualcun altro potrebbe non esserlo!!!)
- Due file da una parte della stanza. Chiudere gli occhi, il conduttore batte le mani e la prima fila parte, il conduttore batte le mani e la seconda fila parte: attraversare la stanza ad occhi chiusi. Ritorno. Percepire lo spazio intorno a me, se voglio posso mettere le mani davanti.
- Posizione fetale. Rialzarsi con un numero preciso di movimenti (per es. 6), compiendo mosse ragionate e pulite che non comportino nessuno sforzo né movimenti innaturali. Pesare – fare. Pensare un movimento- fare.
- Posizione neutra. Aggrovigliare le mani, districarle pensando ai singoli movimenti.
- Movimento aumentando la velocità (sotto stress) allo Stop: pensare e prendere una forma sempre più velocemente (ma pensando sempre prima di fare).

Teoria, alcune semplici definizioni:

Gesto: “movimento” semplice (un dito) o composto (dita, polso e gomito)

Movimento: muovere il corpo nello spazio – spostamento della colonna vertebrale nello spazio.

Azione: gesto o movimento con una intenzionalità

Differenza:

Filosofia: discorso sull'uomo non ammette l'errore, non ammette che possa esserci un vuoto nell'esistenza, alla ricerca di risposte definitive

Pedagogia: ammette l'errore e lavora sull'errore. È grazie all'errore che si può educare.

La bellezza dei movimenti e dei gesti che si vengono a creare quando c'è la consapevolezza.

Consapevolezza come “qui e ora”. Gli esercizi sulla consapevolezza non sono mai una ripetizione. I limiti personali si spostano non appena diventiamo consapevoli.

Esercizi semplici: → mettere in pratica quello che si sperimenta su di noi.

- Immaginazione guidata dalla voce del maestro → immaginazione che va
In cerchio, occhi chiusi, tenersi per mano. Posizione neutra.

Maestro: «Siamo in un deserto. Fa caldo, molto caldo. Cammino nella sabbia. Sprofondo. Fa caldo, molto caldo. Faccio un passo, ne faccio un altro. Sprofondo. Fa caldo, metto le mani nella sabbia, sprofondo. Cammino. Fa caldo. Ad un certo punto, in lontananza vedo una piramide. Sprofondo. Un passo, fa cado, faccio un passo dopo l'altro. Ad un certo punto la sabbia non c'è più, c'è della terra. Cammino ed arrivo alla piramide. Entro dentro, è buio, completamente buia. Ad un certo punto si accende nella piramide una luce blu. Tutto è blu. Mi volto e osservo le pareti, è tutto blu. Piano piano sulle pareti cominciano ad apparire tutti i volti che ci sono in questa stanza. Tutto è blu e ci sono i volti. Poi i volti scompaiono e rimane solo la luce blu.

Scompare la luce. Sono nel buio più completo. esco. Fa caldo. Molto caldo. La sabbia, il caldo, la sabbia, comincio a camminare, un passo, poi un altro, sprofondo. Sono tutto dentro la sabbia, le mani, il corpo, sprofondo, ho la faccia nella sabbia. Fa caldo. Molto caldo. Cammino, la piramide è alle mie spalle, la guardo diventa sempre più piccola, più lontana.

Una duna. Fa caldo, fa caldo e sprofondo. Una duna, un'altra duna. Vado sopra una duna e sprofondo. Ad un certo punto non c'è più la sabbia, il terreno è duro, c'è la terra, ci sono dei sassi.

Cammino fino a quando incontro una pozza d'acqua. Fa caldo, metto le mani nell'acqua -lascio la mano del compagno- metto la mano nell'acqua è fresca. Porto l'acqua al viso e sento la sua freschezza. Dolcemente riapro gli occhi».

Cosa avete visto?

Il caldo? La luce blu? La sabbia? I volti?

A cosa serve questo esercizio?

Se io ho visto le cose, ho immaginato il racconto vuol dire che ero in un buon stato di concentrazione rilassamento; se non ho visto vuol dire semplicemente che non ero concentrato e rilassato.

Ci sono due stati di rilassamento:

- quello fisico, corporeo: esercizi per rilassarsi (la candela, lo stato a terra fetale) → serve all'inizio del laboratorio per staccare dalla quotidianità, per entrare nel laboratorio. Rilassamento passivo

- quello mentale: guidato dalla mente. Più uno riesce a lasciare fuori dalla mente il quotidiano, i problemi di tutti i giorni, le preoccupazioni, etc, più si concentra sul laboratorio, sulla voce che guida più riesce a rilassarsi e a immaginare. Rilassamento attivo

Consapevolezza della voce

Problema della voce: molto difficile la consapevolezza della voce, ci mette subito in comunicazione con la parte emozionale di noi stessi.

Il punto di partenza del laboratorio è la presa di coscienza, la dizione è al massimo un punto di arrivo.

Come è la nostra voce? Noi non ci sentiamo come ci sentono gli altri (questione fisica): prendere coscienza della voce.

Non si lavora sull'impostazione della voce che blocca e cambia la voce. Ma sulla consapevolezza: ognuno va rispettato nella sua unicità, va salvaguardata.

Consapevolezza IO-SONO- Naturalezza: Se ho consapevolezza, posso utilizzare la mia voce. Posso darle una forma ogni volta adeguata alle mie necessità, agli obiettivi, al luogo in cui mi trovo (invece l'impostazione della voce lavora su un modello unico e immutabile, una volta impostata è così. al variare delle condizioni esterne, degli obiettivi chi ha la voce impostata non è in grado di cambiare forma).

Ognuno già è: si tratta di rendere lo strumento possibile.

Molte scuole di teatro lavorano invece con una "pedagogia" d'imitazione: "io sono bravo, fai come me e diventerai bravo anche tu". Non c'è consapevolezza.

Il laboratorio come un viaggio nella Storia del teatro per vedere che cosa ci serve, chi nel teatro ha lavorato con l'ottica della consapevolezza dei linguaggi.

→ Bisogna conoscere tutta la scatola del teatro per poter in ogni momento (quando sarete voi gli educatori) cosa prendere e dove, a seconda del gruppo, delle difficoltà, etc. → lavoro pedagogico teatrale. Il pedagogista conosce e sa quale elemento utilizzare, e perché, della scatola del teatro.

Interpretazione → studio del personaggio.

Consapevolezza del sé → lettura espressiva (obiettivo è una lettura chiara e comprensibile, non cantilenata, non monotona)

Esercizio: facciamo e poi ragioniamo. Il maestro è **con** te. È l'allievo però che deve lavorare e non per imitazione ma partendo da lui. L'educatore non deve procedere per imitazione.

Esercizio: si parte da fisico per arrivare allo psichico (l'educazione alla teatralità è un'educazione non è una cura psicologica). L'elemento corporeo come punto di partenza e di arrivo: faccio l'esercizio (fisicità) – ci ragiono (pensiero) – faccio l'esercizio con consapevolezza (corpo-pensiero).

Esercizi

- Sempre in cerchio. Il maestro passa da ognuno e mette le mani sulle spalle (gesto di fiducia, di accoglienza, di dolcezza). Rilassarsi, chiudere gli occhi e tirare fuori la voce: un urlo (non un urlo di nervosismo ma lasciare uscire la voce): AAAaaaa!

Urlare: una cosa semplice ma difficile!!!

Le voci che escono strozzate → chiusura sentimentale, gestione delle emozioni.

Fisicità-parola-significato

- Posizione neutra. Occhi chiusi. Penso una parola → immaginazione → immagino la parola → con la bocca comincio a emettere piano piano la parola fino ad arrivare a dirla.
- Posizione neutra. Occhi chiusi. Penso una parola → immaginazione → immagino la parola → quando c'è l'ho, do una forma al corpo e al termine pronuncio la parola (Immaginazione → forma del corpo → parola)
- Cammino, penso a una parola e la metto sull'energia del movimento. Unicità tra il movimento e la parola → si può rompere anche la struttura della parola
- Comminare nello spazio, pronunciare una serie di parole che mi vengono in mente.... Stop: forma e parola (non gridare).

N.B.

- Tenere a mente gli esercizi e la modalità degli esercizi
- La modalità di conduzione dal punto di vista pedagogico

COSA MI PORTO A CASA?

SECONDA Lezione: Respirazione ed Equilibrio

Prima di affrontare l'esperienza del laboratorio, occorre liberare la mente da ogni genere di resistenza e timore. Apertura e disponibilità sono le condizioni necessarie per entrare in comunicazione innanzitutto con sé stessi, e solo in seconda battuta, con gli altri.

Mettersi in ascolto del "fuori", significa predisporre in maniera ricettiva e positiva ad un'esperienza del tutto differente dalle griglie comportamentali e dagli ingranaggi mentali dei quali siamo soventi prigionieri.

Qual è la **forza** che alimenta il movimento e il corpo? La RESPIRAZIONE

Prendere consapevolezza della respirazione e controllarla è un elemento indispensabile per poter arrivare ad uno stato di espressione.

- Assumere una posizione eretta, senza rigidità alcuna nel collo e nelle spalle. Per abbassare le spalle devo lasciare il pensiero. Tenere le gambe leggermente piegate, in modo da non sentirne la rigidità. Chiudere gli occhi. "Eliminare" le tensioni, rilassarsi e lasciarsi andare con calma: la candela si spegne a terra dolcemente. Posizione neutra: concentrazione, attenzione e rilassamento. -

La candela → arrivare lentamente a terra. Sentire il peso del corpo, il senso di pesantezza. Mettersi sulla schiena come un sacco di patate. Chiudere gli occhi. mani. Braccia lungo i fianchi, dorso delle mani per terra, gambe leggermente divaricate. Rilassarsi e concentrarsi. Tutti i muscoli si rilassano (se il rilassamento è fatto bene la mascella si schiude in modo naturale un pochino). Mi gusto questo senso di rilassatezza.

- Con molta dolcezza butto il corpo da un lato, assumo la posizione fetale e mi coccolo un pochino.

- Mettersi sulla schiena, mani lungo i fianchi, rilassarsi. Cominciare concentrarsi sulla respirazione: sentire l'aria che entra da naso, poi esce. Mettersi in uno stato di ascolto dell'aria.

(Non contrarre l'addome, chiudere gli occhi, i muscoli facciali devono essere rilassati, la bocca leggermente dischiusa).

- Ascoltare il suono dell'aria che entra ed esce.

N.B. Fare questi esercizi molto lentamente e gradualmente. Può accadere che le prime volte si avverta un po' mal di testa (è normale, il nostro corpo non è semplicemente abituato a introdurre così tanto ossigeno: non siamo capaci a respirare! Normalmente utilizziamo un piccolissima parte delle nostre capacità respiratorie), in quel caso, fermarsi, riposarsi un poco e poi iniziare.

- Mettere una mano sulla pancia. Inspirando devo gonfiare l'addome (la mia mano deve sollevarsi), tenere qualche secondo il respiro e poi espirare dolcemente.

Braccia lungo i fianchi, rilassarsi, respirare normalmente. Ripetere l'esercizio.

- Mettere una mano sul petto. Inspirando devo gonfiare il petto (la mia mano deve sollevarsi), tenere qualche secondo il respiro e poi espirare dolcemente.

Braccia lungo i fianchi, rilassarsi, respirare normalmente. Ripetere l'esercizio.

- Mettere una mano sulla pancia e l'altra sul petto. Inspirando gonfiare prima l'addome e poi il petto (le mani devono sollevarsi prima una e poi l'altra), tenere qualche secondo il respiro e poi espirare dolcemente, prima sgonfiare il petto e poi l'addome.

Braccia lungo i fianchi, rilassarsi, respirare normalmente. Ripetere l'esercizio.

- Braccia lungo i fianchi. Rilassarsi e respirare normalmente. Assumere una posizione fetale e coccolarsi un po'.

- Vengo su in posizione neutra, molto tranquillamente e non mi preoccupo di nulla (non mi gratto il naso, non mi sistemo i capelli, i vestiti, etc.). Alzarsi dolcemente. Pensare alla respirazione: Inspiro, movimento- espiro. Inspiro, movimento- espiro. Eccetera. Dalla respirazione nasce il movimento.

- In piedi posizione neutra. Inspirazione; espirando + gesto di una parte del corpo, tengo il gesto qualche secondo poi posizione neutra.

- Cominciare a ispirare, piano senza farsi girare la testa; inspiro, tengo qualche secondo e poi butto fuori con un suono: "iiii". Come prima mentre respiro utilizzo anche le spalle e le braccia: qualche secondo e poi butto fuori con un suono: "aaaa". Uso tutto il corpo per respirare: inspiro, tengo qualche secondo e poi butto fuori con un suono: "iiii" - il corpo si sposta e prende una posizione: DARE FORMA ALLA RESPIRAZIONE e tenere la forma, non mollare.

- Condizione di disequilibrio che parte dalla respirazione.

- Lanciarsi nel vuoto con la respirazione. Inspirazione (situazione di disequilibrio: movimento irrazionale alla ricerca di un equilibrio); espirazione + movimento pensato (trasformare la casualità del disequilibrio in una forma precisa di equilibrio).

- Come esercizio precedente ma aggiungo una camminata: inspiro (disequilibrio) – camminata – forma + espirazione.

Forma: il corpo arriva a prendere una forma.

Quali sono gli elementi necessari a prendere una forma?

- Posizione neutra, occhi chiusi. Quando il mio copro si ferma apro gli occhi, sguardo fisso. Mi accorgo che non sono più immobile. Chiudo gli occhi e riprovo.

- Chiudo gli occhi, il corpo ruota se apriamo gli occhi quando il corpo è ancora in oscillazione il corpo si ferma: potenza dello sguardo.

(- il conduttore, braccia sulle spalle di un allievo lo fa andare oscillare un po' tenendolo saldamente per fargli percepire le possibilità del suo corpo in rapporto all'equilibrio)

Cosa accade? **EQUILIBRIO** Quando chiudo gli occhi il mio corpo oscilla fino a trovare una forma: un equilibrio. Quando apro gli occhi il mio corpo è immobile, ma perde quella forma, l'equilibrio e va alla ricerca di un altro

→ il corpo umano già naturalmente crea delle forme in equilibrio, tende sempre verso.

- Chiudere gli occhi e ascoltare cosa fa il corpo (prendere coscienza).

- Oscillare (decidere di) e vedere cosa accade. Perdere l'equilibrio: il corpo lo riacquista da solo (infatti non si cade).

- Giochiamo con l'equilibrio e sperimentiamo la perdita d'equilibrio. Quando si perde il corpo reagisce da sé, naturalmente.

- Perdo l'equilibrio: il corpo assume naturalmente una forma per ritrovare l'equilibrio, per non cadere. Tenere la forma che il corpo crea: acquisire la consapevolezza della forma (Devo veramente perdere l'equilibrio e non far finta di perderlo).

Che cos'è un **azione scenica**? È una azione precisa, consapevole e controllata, non casuale.

Rendere l'esercizio perdita dell'equilibrio-forma un azione scenica:

- Perdita dell'equilibrio (stato di incertezza, di casualità) prendere una forma (consapevolezza). Perdo l'equilibrio: dare una forma, non aspettare che il corpo ne assuma una lei per non cadere.

- Penso alla forma che voglio prendere. Perdere l'equilibrio: assumere quella forma che ho pensato. (Proprio quella e non un'altra: ci sono riuscito?)

- Creare forme semplici ma anche forme complesse. Perdere l'equilibrio e assumere la forma. (Proprio quella e non un'altra: ci sono riuscito? Quando si perde l'equilibrio si entra in uno stato di incertezza; vuol dire che per arrivare a prendere quella esatta forma che ho pensato forse devo fare alcuni aggiustamenti: Ragionamento: devo fare un passettino avanti? uno indietro? etc.)

Disequilibrio: incertezza

Equilibrio naturale

Equilibrio intenzionale: forma come azione scenica

- Lavoro a coppie. **Fiducia, accoglienza.**

Uno di spalle, l'altro dietro in posizione di accoglienza: Un piede leggermente più avanti dell'altro, gambe ben ferme a terra e ginocchia non rigide ma leggermente piegate. Braccia aperte: è con tutto il corpo che si accoglie, si prende la persona con il proprio petto: non è una questione di forza, di peso: tutto il corpo agisce nell'azione, quindi non ci sono rischi di far cadere l'altro.

La persona di spalle si lascia andar lentamente e l'altro la accoglie e la porta dolcemente al terreno.

- Davanti (la persona che si lascia andare è di fronte).

- Di lato (la persona che si lascia andare è di lato).

- Cambio delle coppie.

- Lavoro a tre. Uno davanti e uno dietro, la persona viene dolcemente si lascia andare a turno prima davanti e poi indietro. Cambio

- Il pendolo. Un grosso gruppo. Uno sta al centro, il gruppo accoglie la persona e dolcemente la fa oscillare in tutte le direzioni: avanti, dietro, di lato.

ESERCIZI VOCE

- Seduto, schiena appoggiata al muro.

Respirazione e butto fuori l'aria "bbbbrrrr", non sono pernacchie non sono le labbra che si muovono ma è l'aria che viene fuori e produce una sonorità.

Concentrarsi, rilassarsi.

Suono ristagna in bocca va verso il fondo: spingere il suono verso il fondo, sempre più in basso.

Ora verso il naso, spingere il suono verso il naso: non spingo con le corde vocali, è un lavoro di aria.

Dal basso verso l'alto e dall'altro verso il basso: la gola non c'entra è solo la gestione dell'aria.

LE VOCALI

Ordine delle vocali alfabetiche: a – e – i – o – u.

Qual è l'ordine con cui so formano le vocali nel nostro corpo? Sperimentazioni:

Mano sui genitali: U

Mano sul diaframma: O

Mano sui petto: A

Mano sulla bocca (tra mascella inferiore e collo, sotto il mento in particolare): E

Mano sulla testa: I: cercarla, spingere verso l'altro l'aria, spingere verso il naso.

Come si forma la voce? Come si forma il suono?

Tre forze che agiscono:

- la fisicità: la respirazione, l'aria che viene buttata fuori.

- la fisicità delle corde vocali che vibrano

- Il livello cognitivo: la consapevolezza e il controllo: intenzionalità di quello che voglio dire.

Forza ↓ il cognitivo

Forza ↑ l'aria

+ Muscoli facciali → buttano fuori e creano un suono

Ispirare – buttare fuori l'aria pronunciando a – e – i – o – u

Ispirare – buttare fuori l'aria ripetendo a – e – i – o – u

Ispirare – buttare fuori l'aria pronunciando **u – o – a – e – i**

Ispirare – buttare fuori l'aria ripetendo i – e – a – o – u

Quale è l'ordine naturale delle vocali, fisico?: **u – o – a – e – i**

- Rafforzare le corde vocali:

Fare le boccacce: allenare i muscoli facciali, distenderli, imparare il loro utilizzo risvegliare il loro movimento.

In piedi: per riscaldare da freddo:

colpi di tosse con le vocali

Piccole emissioni, ripetere: ha - ha - ha - ha, he - he - he - he

Piccole emissioni, ripetere: a - a - a - a, e - e - e - e

Gli attori quando parlano: parlano davanti a se, meglio 45 gradi verso il terreno: il suono rimbalza contro il pavimento (le assi di legno sono le migliori in questo senso), si fa meno fatica, la voce è più forte e chiara.

ESERCIZI:

- la "O" dal basso all'altro: spostando la testa e il collo, chiudere davanti a voi, sguardo dritto davanti. Subito dopo, sussurrare, parlare normale, parlare con voce nasale.

- la "O" testa fissa davanti a voi indirizzare l'aria su giù, giù nel naso.

Fare questo esercizio con tutte le vocali.

Fare vibrare senza sforzare le corde vocali: Si, Fa, Do

Esercizi di articolazione

Pronunciare le **bilabiali**: b, m, p.

Ripetere:

ba - ba - ba -ba

ma - ma - ma - ma

pa - pa - pa -pa

Come sopra per le **labio-dentali**: v, f

va - va - va - va

fa - fa - fa -fa

Per le **dentali**: l, n, t, d, r

la - la - la -la

na - na - na - na

ta - ta - ta -ta

da - da - da -da

ra - ra - ra -ra

Per le **palatali**:

sa - sa - sa -sa

za - za - za -za

Per le **gutturali**: c dura (casa), g dura (gatto)

ca - ca - ca -ca

ga - ga - ga -ga

ATTENZIONE: Per gli esercizi sopra descritti muovere molto le labbra. Utilizzare anche le altre vocali le - le - le; si - si - si - si, eccetera.

Articolazione di gruppi consonantici

bla - bla - bla - bla
bra - bra - bra - bra
cla - cla - cla - cla
cra - cra - cra - cra
gra - gra - gra - gra
sbra - sbra - sbra - sbra
scra - scra - scra - scra
sda - sda - sda - sda
sdra - sdra - sdra - sdra
sfa - sfa - sfa - sfa
sfra - sfra - sfra - sfra
sgra - sgra - sgra - sgra
sla - sla - sla - sla
sma - sma - sma - sma
sna - sna - sna - sna
spa - spa - spa - spa
spla - spla - spla - spla
spra - spra - spra - spra
sta - sta - sta - sta
stra - stra - stra - stra
sva - sva - sva - sva
tra - tra - tra - tra
gna - gna - gna - gna
gla - gla - gla - gla

ATTENZIONE: Per gli esercizi sopra descritti muovere molto le labbra. Utilizzare anche le altre vocali ble - ble - ble - ble; bre - bre - bre - bre; eccetera.

- Controllo dei toni:

Senza gridare: dal tono più alto basso a quello più basso

iiiiiii

eeeeeeee

aaaaaaaa

oooooooo

uuuuuuuu

N.B. Per approfondimenti consultare: Gaetano Oliva, *Il laboratorio teatrale*, LED, Milano, 1999, pag. 144 – 171 (capitolo su “la voce e la parola”).

Chiusura - Verbalizzazione: Cosa mi porto a casa?

TERZA Lezione: Movimento, Laban e le Direzioni

L'educatore alla teatralità chiama un allievo e gli dice: fai un **movimento creativo**.

Ma come nasce un movimento ?

Qual è il suo significato e quando può dirsi creativo?

1) Il movimento

Laban dice: il nostro corpo può: andare a Nord, andare a Sud, andare a Ovest, andare a Est.

Poi può andare nelle diagonali. Ci può andare con una parte del corpo, con due parti, con tre (le tre dimensioni ORIZZONTALE - VERTICALE – PROFONDITÀ).

Può andarci da in piedi, da seduto, da sdraiato.

2) Creativo

Che cos'è un movimento creativo?

La creatività è in relazione con la sfera emotiva. Invenzione e fantasia (immaginario) sono invece relazionati con la sfera dell'intelletto (ovviamente è essendo l'uomo una mente corpo non esiste realmente tale distinzione, ma in questa fase a noi ci serve per ragionare)

N.B. L'educazione alla teatralità non nega la tecnica ma cerca prima di tutto il senso (che poi produce una tecnica).

- Prendiamo uno spazio "vitale" intorno a noi. Occupiamo lo spazio non lasciamo buchi, non ammassiamoci.

- Occhi chiusi: rilassamento.

- Concentriamoci su noi stessi

- Candela per andare per terra.

- Come un sacco di patate → sulla schiena. Braccia lungo i fianchi, palmi delle mani in su, rilasso la pancia, consapevolezza del respiro, sento aria che entra e che esce, smetto di respirare intenzionalmente e sto un po' lì, inizio a respirare sentendo l'aria che esce fuori, rilascio i muscoli della faccia, la mascella deve essere leggermente aperta-rilassata.

Riporto il corpo su un lato, posizione fetale, mi coccolo un pochino, mi abbraccio senza tensioni.

- Vengo su ogni gesto cerco di fare movimenti finiti: penso, faccio: inizio-svolgimento-fine; penso... Non metto il corpo sotto stress, non mi aggiusto i pantaloni, non mi tocco i capelli, etc.

- Occhi chiusi, mi concentro su di me

- Respirazione piena (fino in fondo ai polmoni)

- Recupero la posizione neutra: pronto per l'azione!

- Camminare, quando incontro qualcuno un gesto e un saluto.

- Il corpo (che occupa lo spazio) nelle 3 posizioni: in piedi, in ginocchio, seduto

Posizione neutra: stato di neutralità; le direzioni sono il mio corpo che si relaziona con lo spazio.

Dimensioni: Altezza. Profondità. Lunghezza (+le diagonali)

Sperimentare tutte le possibili direzioni. Braccio destro. Penso un gesto in una direzione e poi vado.

Laban icosaedro: fisicamente, è una struttura sperimenta tutti i punti che il nostro corpo può raggiungere.

Non faccio un movimento a casa: penso e poi vado.

1) MONODIMENSIONALE: da posizione neutra, spostare 1 parte del corpo in un'unica direzione (nord, sud, est, ovest, diagonale), facendo un gesto e non un movimento (non spostando baricentro), ritornando a posizione neutra. Sperimentare le diverse possibilità e modalità di spostamento

Arti inferiori: gamba destra (gesto, non sposto la colonna vertebrale)

Il piede sta per terra, non sollevarlo quasi strascica non "siamo ballerine", piuttosto se ho difficoltà, adatto il gesto piegando leggermente le ginocchia. Non spostare il baricentro del corpo: lo controllo, non faccio movimenti ma solo gesti (mi accorgo che sono molto piccoli, ho difficoltà con le gambe)

- Sperimentiamo le possibilità del nostro collo
- Sperimentiamo le possibilità del nostro busto

2) BIDIMENSIONALE: da posizione neutra, spostare 2 parti del corpo in 2 direzioni differenti, facendo sempre solo un gesto e non un movimento, per ritornare nella posizione neutra. Sperimentare le diverse possibilità e modalità di spostamenti

L'esercizio può essere fatto in piedi, seduti, sdraiati.

- Sperimentiamo due dimensioni insieme: 2 parti del corpo.
- Essere più precisi possibili: voglio arrivare proprio lì, in quel punto esatto.

3) TRIDIMENSIONALE: da posizione neutra, spostare 3 parti del corpo in 3 direzioni differenti, ritornando poi alla posizione neutra → diventa difficoltoso lasciare questo un gesto e non trasformarlo in movimento.

- Sperimentiamo tre dimensioni insieme: 3 parti del corpo.
- Sperimentiamo anche le posizioni in ginocchio e quella da sdraiati.

N.B. il nostro davanti è in relazione al nostro sguardo.

N.B. Ci arrivo, costruisco la mia tridimensionalità. Problema dell'intenzionalità (noi siamo naturalmente tridimensionali, lavoro sulla consapevolezza).

- Se sono attaccato al muro, o sdraiato: ho una dimensione dimezzata, limite fisico: pesiamo al diversamente abile: anche lui può fare questi esercizi: tutti possono fare danza! Riflettiamo sul valore educativo della proposta di Laban → Ognuno parte dal proprio corpo, così com'è e scopre, impara a muoverlo e a danzare.

Lavoriamo su

- Consapevolezza
- Intenzione

- Parto da posizione A arrivo a posizione B. il problema è come arrivarci.

Lo spostamento: quello che il corpo fa per arrivare lì. Viene evidenziato da Laban il lavoro fisico che il corpo produce per arrivare da A a B non solo le due posizioni.

LA QUALITÀ DEL MOVIMENTO

Naturalmente ognuno ha fatto, inconsapevolmente una scelta della qualità del movimento; Laban elenca alcune possibilità:

- Lineare

- Da sopra a sotto
- Da dentro a fuori
- Fluida a spirale
- Spigolosa

Ora penso a come ci arrivo, lo scelgo!

Dal gesto al movimento

Legge dello sviluppo: per muovere una mano il gesto non si limita alla mano ma si crea dal centro alla periferia del mio corpo: articolazione della spalla, poi braccio, gomito, avambraccio, polso e infine mano.

Stendo il braccio e la mano in una direzione: la mano mi tira in tensione; resisto e non sposto il baricentro. La mano tende verso il disequilibrio. Ora non resisto più e lascio andare, assecondo la tensione, cosa succede? La mia gamba va dietro: bilancia il disequilibrio per arrivare a un nuovo equilibrio. Laban formula la *legge del bilanciamento*.

BILANCIAMENTO: spingere al massimo il corpo in una direzione e lasciare che lo stesso corpo trovi una posizione di bilanciamento

- Provare tutte le direzioni.
- Se non bilanciamo cosa succede? Ci spostiamo.

Individuo una direzione, mi lascio andare, il baricentro si sposta a causa della legge di gravità. Ma noi cerchiamo di non entrare in dinamica con la gravità: rincorsa, spinta slancio - mi sposto (movimento). Per non assecondare la gravità ma per compiere un movimento intenzionale non mi abbandono alla gravità, ma agisco con una forma contraria: lo slancio: produco un movimento.

Devo agire una forza opposta e contraria *legge dell'opposizione:* per andare a sinistra devo partire da destra (slancio) che mi permette di costruire poi il mio movimento a sinistra.

OPPOSIZIONE: per arrivare a spostare una, o più parti del corpo, partire dalla direzione contraria, sperimentando tutta l'opposizione che fa il corpo e come il gesto viene ampliato.

Barba dice che bisogna stupire lo spettatore! Gesto extraquotidiano: qualcosa che lo spettatore non si aspetta, devo andare a sinistra, bene il mio movimento partirà andando a destra e poi arriverò ad andare a sinistra.

MOVIMENTO LANCIATO E NUOVO EQUILIBRIO: abbinare insieme opposizione e bilanciamento, lasciando che il corpo, abbandoni la sua posizione iniziale e assuma un nuovo equilibrio → è diventato pienamente movimento

ESERCIZIO DI COMPOSIZIONE singola

- Un triangolo immaginario. I tre vertici A, B, C.
- 1) Devo costruire una coreografia. Inventare gli spostamenti da A a B, da B a C, da C a A.
- 2) Devo inventare delle coreografie su ogni vertice, A, B, C.

N. B. Negli spostamenti inserisco naturalmente una forza: il TEMPO e una "velocità" il RITMO. Abbiamo anche questo elemento da considerare e da gestire: il Tempo-ritmo.

→ Siamo partiti dicendo che la danza è un corpo libero che si muove nello spazio. Abbiamo visto che ogni persona, partendo dal proprio corpo, dalla propria unicità, attraverso la consapevolezza del proprio corpo e l'intenzione nel movimento può arrivare a danzare.

ESERCIZIO DI COMPOSIZIONE in gruppo con guida

Un conduttore + 6 coreuti a specchio. Costruire piccole coreografie basate su una serie di 5 o 6 movimenti e o gesti.

ESERCIZIO DI COMPOSIZIONE in gruppo

Creare una piccola coreografia a partire da un RITMO dato

Tutti possono danzare e fare coreografie: il virtuosismo è un punto di arrivo non di partenza.

Esercizi per la voce

Anche la voce ha una direzione (Laban)

- Le direzioni della Voce

Una sedia al centro della scena. Ad una distanza di qualche metro: prendo la mia voce, e solo con la mia voce (**Suono come azione fisica**) una vocale, un suono (anche una parola, ma solo una perché la usiamo come suono, se utilizziamo una frase automaticamente diventa un azione drammaturgica: il significato, il senso, il testo, etc).

Prendo la mia voce e devo spingere lontano la sedia e poi tirarla vicino.

Importante non è il suono scelto, il volume con il quale agisco ma l'INTENZIONE! Se l'intenzione mi è ben chiara e la agisco attraverso il suono lo spettatore capirà immediatamente la mia azione.

VERBALIZZAZIONE

QUARTA Lezione: Copeau e la Maschera Neutra

La Maschera Neutra propedeutica per:

→ Lo stato di riposo, di concentrazione, l'immobilità, il controllo dell'immobilità.

L'immobilità così come il silenzio è espressiva. L'immobilità è la cosa più difficile da realizzare, perché l'immobilità non appartiene alla macchina uomo; in quanto macchina, il nostro corpo si muove, è nato per muoversi → energia che spendiamo per stare immobili è fortissima.

Con la maschera neutra ci avviciniamo ai "sentimenti".

Di solito si "buttano in maschera" le emozioni, se si elimina il viso: il corpo emerge, diventa l'elemento centrale.

Maschera neutra → sentire lo stato sentimentale, preparare al sentimento → Stanislavskij espressione dei sentimenti.

Copeau osserva il gioco dei bambini → nasce il concetto di improvvisazione

Cogliere il significato di un gesto

La maschera neutra è uno strumento da usare con i malati psichici (o da usare con attenzione!!!)

L'ora della maschera è venuta. A partire dal momento in cui è mascherato, l'allievo si libera. Egli sperimenta ancor meglio il suo fondo personale. È meglio non fare portare a un principiante una maschera espressiva, poiché l'espressione della maschera rischia di influenzare la sua maniera di lavorare, e di falsarla. Bisogna farlo iniziare quanto più vicino possibile a se stesso e affinché osi essere completamente sincero, nascondergli il volto, dargli un riparo dietro un volto impassibile, cancellare le sue smorfie. Per cominciare: una maschera di stoffa morbida che modelli il volto con i tratti semplificati. Per questa educazione alla mimica bisogna evitare prima di tutto e sin dall'inizio tutto ciò che potrebbe portare alla "maniera", alla "maniera di fare", alla "simulazione". Fare sì che colui che inizia sia messo in condizione di essere così sinceramente e semplicemente quanto può permetterglielo la sicurezza che deve inizialmente provare con il suo volto nascosto. Deve essere e provare veramente partendo dall'autentico fondo di sé.

Esercizi

Camminare liberamente nello spazio, occuparlo, andare dove non c'è nessuno. Togliere l'attenzione dall'esterno, concentrarsi piano piano sul proprio sé, sul proprio corpo e sul proprio intimo. Quando si è concentrati, fermarsi e fare un gesto. E tenerlo. Sentire il gesto dall'interno, deve essere un gesto è "importante", deve aver un significato preciso. Costruire il gesto, con calma estrema, segmento per segmento costruire il gesto (non una forma ma solo un semplice gesto). E tengo il gesto, immobile ascolto il gesto, ci si ascolta dentro e poi si riparte. Si cammina e poi si fa un altro gesto.

È il silenzio che entra nel gesto. Stare dentro il gesto non è la forma, il gesto estetico l'importante, ma ascoltarsi dentro.

Quando si cammina: concentrazione, attenzione, rilassamento, controllo del corpo, non fare gesti superflui.

Stop. Fermi, posizione neutra. Restare immobili, non muovere neanche gli occhi, controllare anche il battito degli occhi. Corpo rilassato, eliminare le tensioni: abbassare le spalle, decontrarre i muscoli del viso, eliminare il pensiero.

Cercare per un paio di minuti l'immobilità.

Via movimento veloce. Difficile tenere il corpo fermo!

Stop: forma.

Neutri, chiudere gli occhi e rilassarsi.

La maschera neutra, non è la maschera di carnevale. Strumento per confrontarsi con il mio dentro. Rispettare la maschera.

RITO DEL CALZARE LA MASCHERA

Posizione neutra. Maschera per terra ai piedi.

Fissare la maschera e prepararsi ad andare a prenderla. Preparazione interiore, concentrazione. È tutto il corpo che va a prenderla, avvicinarsi molto lentamente, prenderla in mano, osservarla, guardarla dentro, fissarla un po' e identificarsi

Con calma indossarla. Quando la calzo il mio corpo non c'è più, sento solo il mio mondo interiore. Mi metto in ascolto. Ascolto dentro. Il gesto è dentro e non fuori.

Posizione neutra con la maschera.

Costruisco un gesto con la maschera. Ascolto il gesto. Gesto lento, ampio, disegno da dentro il movimento, sento il corpo che disegna nello spazio il movimento, vivo il movimento.

Lo sguardo è fermo, fisso davanti, non guardo il gesto, lo sento, lo percepisco dall'interno.

Percepire il movimento senza bisogno di guardarlo.

Il lavoro con la maschera neutra (il mimo) porta il corpo alla forma (con molta calma e dolcezza) non fa la forma.

Porto il corpo ad una forma e poi torno neutro.

Non toccarsi la maschera.

Esercizi per imparare i gesti semplici con la maschera

È importante per fare scoprire ciò che la maschera impone ai movimenti: lentezza, larghezza, semplicità ecc. Imparare innanzitutto a calzare la maschera: raccogliersi un istante prima di cominciare, veramente, per rendersi liberi, disponibili. Fare questo senza affettazione¹, il che accade spesso. Fare in modo che questa sosta, prima di inabissarsi nella maschera e di mettersi interamente al servizio dell'azione che si intraprenderà, divenga così realmente necessaria, fisicamente indispensabile. Quando si è ben disposti, decontratti, silenziosi e preparati, allora si abbassa la maschera: da questo momento più niente è indifferente. Si è imbarcati nell'azione. Bisogna per cominciare limitarsi a fare gesti lenti, anche troppo lenti per sentire, per così dire, il disegno che essi descrivono iniziando e nascendo nell'immobilità, percorrendo una certa traiettoria, che deve in tutti i suoi punti essere consapevole da parte dell'attore e visibile da parte dello spettatore, per ritornare poi all'immobilità.

Esercizi delle braccia e delle mani, il corpo e la testa mascherata immobili (esercizi individuali).

- Seduti su una sedia in modo ben stabile. Calzare la maschera. Le due mani riposano sulle ginocchia senza rigidità. Fare tre gesti allo stesso modo con il braccio sinistro (gesti semplici in un solo movimento).

- Ogni volta che l'esercizio proposto è finito e che si è ritornati all'immobilità iniziale, rialzare la maschera.

¹ Artificiosità.

- Stessa posizione. Un gesto con il braccio destro, cominciato e terminato con la stessa posizione immobile sulle ginocchia. Subito dopo stesso gesto con il braccio sinistro terminato ugualmente nell'immobilità sulle ginocchia. Subito dopo stesso gesto con le due braccia contemporaneamente.
- Stessa posizione. Un gesto con il braccio destro; appena finito scatta un altro gesto con il braccio sinistro, poi un altro con il destro, e un altro con il sinistro. Per finire un gesto uguale con le due braccia allo stesso tempo.
- Fare tutti questi esercizi allo stesso modo, ma invece di fare ogni volta un gesto semplice in un solo movimento, fare ogni volta un gesto composto in due, tre o quattro movimenti.
Per es.: il braccio si alza con il pugno chiuso, poi la mano si apre. Due movimenti. Il braccio si tende con la mano chiusa, la mano si apre, la mano fa un segno richiudendosi, come per dire "vieni", o levando un dito ecc. Tre movimenti ecc.
- Fare tutti i medesimi esercizi in piedi, ben stabili, senza spostare il resto del corpo né muoversi con le gambe.

La presa di coscienza del corpo o la demeccanizzazione

In piedi ben stabili, calzare la maschera. Concentrarsi su una sola parte del corpo per volta: cominciare a demeccanizzare le dita della mano destra, una per volta, lentamente. Poi arrivare alla mano tutta insieme, il polso, il gomito, la spalla. Si arriva al collo, demeccanizzare, separati, il collo dalla testa, poi il movimento si protende dalla parte sinistra del corpo: spalla sinistra, gomito, polso, mano e dita. Demeccanizzare il busto. Si passa agli arti inferiori: natiche, ginocchio, caviglia, dita dei piedi, etc.

- Eseguire tutti i movimenti il più lentamente possibile e i gesti siano il più ampio possibile.
- Si può fare questo esercizio anche da seduti.

Usare tutto il corpo. Costruire pezzo per pezzo una sequenza di gesti composti, però tengo le forme non faccio una danza. Interiorizzare il gesto (preparare il sentimento).

Demeccanizzare, tac e mi fermo, muovo un pezzo, tac e mi fermo, utilizzare tutte le giunture, demeccanizzo e meccanizzo insieme: demeccanizzo-forma-demeccanizzo.

Demeccanizzo e arrivo *quasi* al movimento ma non ci arrivo. Costruisco gesto per gesto semplice.

Stop riposasi un po', prendere respiro.

Calzare la maschera. Pensare la forma e costruire pezzo per pezzo quella forma. Il movimento non deve essere sempre lentissimo, può anche variare (giocare con i ritmi), l'importante è:

- dare un significato
- lavorare segmento per segmento

Utilizzare le *forme curve*: se stacco il pensiero il mio corpo trova forma curve. Vivere le forme curve, ricercare una dolcezza delle forme.

Ricercare una sensazione dolce.

I piedi per terra, non utilizzare le punte.

Lo specchio

A coppie. Calzare la maschera, uno di fronte all'altro. Uno conduce l'altro in modo identico, a specchio "ricopia" tutti i movimenti.

Il movimento della coppie deve essere quasi perfettamente all'unisono, dal di fuori non si deve capire chi è lo specchio e chi il conduttore; questo avviene quando si viene a creare una buona relazione tra i due partecipanti, il conduttore deve realizzare movimenti e gesti semplici e lentissimi, lo specchio deve sviluppare una buon Ascolto.

Dopo un po' si cambia conduttore.

Lo specchio può essere eseguito nelle tre dimensioni: in piedi, in ginocchio, a terra.

Lavorare anche sui ritmi degli spostamenti.

Lavoro a coppie: percepisco la relazione: occhi negli occhi, non guardo il movimento dell'altro con lo sguardo, *percepisco* il movimento dell'altro nella relazione: concentrazione, ascolto, osservazione.

Il risveglio

Tutti sono seduti per terra, con le gambe incrociate, la testa tra le gambe; decontrazione. Si comincia il risveglio sempre alzando per prima la testa, è lei che dà la direzione. Poi si cominciano a muovere le braccia, il busto e così via fino ad alzarsi in piedi.

Assaporare le forme, lavorare sulle linee curve, rilassare il corpo. Vivere la dolcezza del movimento. Come se ci fossero dei fili che tirano delle diverse parti del corpo: una mano, un dito, la testa: i piedi stanno fermi e il corpo va al massimo delle sue possibilità tirate dal filo.

Posizione: Piedi incrociati, seduto per terra, una mano sulla testa l'altra raccolta sotto il braccio: il gomito che tira fino in fondo, tutto il corpo gli va appresso, il corpo si riequilibria da solo: sbilanciamento–riequilibrio. Poi è una mano che tira, poi un dito, ecc.

Dal risveglio al lavoro di insieme

Tutti sono seduti per terra, con le gambe incrociate, la testa tra le gambe. Risveglio dolce, è la testa che si muove e dà la direzione; piano piano tutto il corpo si apre. Demeccanizzazione. Un dito ritra e tutto il corpo segue, poi una mano, la testa, eccetera.

In piedi. Vado nello spazio e incontro l'altro e ci gioco. Sincerità dell'incontro: costruisco uno specchio, un gioco di forme, un'ombra.

Guardarsi intorno e andare, costruire delle relazioni, delle comunicazioni, dei piccoli gruppi di quattro o cinque persone. Uno conduce e gli altri seguono e poi cambiare.

Assumere delle forme: trovare un significato dentro.

Trovare, cercare gli altri nello spazio.

In gruppo.

Trovare dei gesti semplici, lavorare sui ritmi, aumentare il ritmo ma mantenere dei gesti semplici, non perdere la concentrazione.

Stop: assumere un gesto e tenere la forma. Stop, senza passare dalla posizione neutra assumere un altro gesto, stop un'altra.

VERBALIZZAZIONE

QUINTA Lezione: Verso l'Emozione

Dinamiche:

Un'emozione: felicità, gioia, tristezza, rabbia, eccetera (senza andare troppo in profondità, qualcosa di vero ma mai troppo forte, troppo tragico)

- Dall'emozione alla forma (gesto psicologico) (cerco un sentimento e lo butto in una forma)
- Dal ricordo al movimento

Immaginario: Demeccanizzazione (esercizio di pura meccanica, fisicità). Alzare il braccio destro. Cominciare a dimeccanizzare, a scoprire tutti i movimenti, le possibilità delle articolazioni del corpo. Sentiamo, percepiamo dal dentro (non guardiamo!) il movimento (lentamente, dolcemente gustiamoci il movimento). Man mano che si dimeccanizza un'articolazione essa resta in movimento.

Dita della mano destra/polso/ mano/ gomito/ spalla/collo/ testa/ spalla sinistra/ gomito sinistro/ polso /mano/ dita/ petto /bacino/ anche/ ginocchia/ caviglie/ piedi//. Quando tutto il corpo è in movimento, quando siamo cioè arrivati ai piedi: via, ad occhi aperti andiamo nello spazio, in movimento! Lasciamo andare il nostro immaginario.

La mano come un pennello entra nello spazio e dipinge il nostro immaginario: "Le montagne. Il mare"

È il corpo che conduce: usare tutto il corpo. Quando si va nello spazio si possono anche aprire gli occhi. Spazio + corpo + immaginario

Piano piano, senza interrompere bruscamente, gradatamente ritorniamo nella posizione neutra e chiudiamo gli occhi.

→FISICITÀ pura. È il corpo che muove a contatto con l'immaginario.

Dal sentimento: il ricordo, la memoria emotiva: cerco un sentimento nel mio ricordo e poi lo metto nel movimento del braccio che dipinge e va (è il sentimento che conduce non il movimento)

Educazione alla teatralità: la voce

Basta usare la voce? Gli altri ci hanno capito?

- Il linguaggio verbale risente della condizione emozionale.

Tutto ciò che esprimiamo con la voce è strettamente legato alla condizione sentimentale.

È un'**AZIONE** non una dichiarazione!

Un'azione intenzionale caricata di una base emozionale: energia che si muove.

- controllo energia fisica
- controllo energia emozionale

Intenzione della voce

Energia della voce

Direzione e orientamento della voce

Problema fisico, mentale e culturale

Come penso al corpo così penso alla voce. Controllo della gestione emotiva

Apparato fisico:

- Apparato respiratorio
- Toni
- Volume

Esercizi di base:

- Il canto: dilata la voce, forzatura naturale delle corde vocali.
- Leggere ad alta voce sempre tutto.

Il linguaggio è lo strumento.

L'obiettivo è la consapevolezza del sé.

Quale linguaggio? Dipende dalle persone che si incontrano nel lavoro.

La dizione (apprende per imitazione) è solo la giusta sonorità, non è l'uso del linguaggio verbale. Investe il controllo della gestione sentimentale.

Dinamiche laboratoriale.

- L'intenzione della voce. Energia prima di emettere il suono.
- Dal silenzio al suono
- La vocalizzazione

La Voce è complessa!!!!

Il linguaggio vocale più complesso di quello corporeo:

- senso di insicurezza
- il problema/paura del testo
- Legame tra sonorità e sfera sentimentale
- Richiede un'energia e un controllo fortissimo
- Io voce che si relazione con l'esterno (ma che è condizionata dall'interno)
- Lavoro individuale (non si può fare un laboratorio di gruppo: ognuno deve lavorare sulla sua voce, sulla consapevolezza della sua voce)

Dinamiche:

- Volume deve essere mediamente alto
- Velocità e la pausa
- Varietà tonale

L'intenzione della voce. Energia prima di emettere il suono.

Cammino. Mi fermo. Intenzionalmente emetto un suono, **ma non lo emetto.**

Lavoro su diverse dinamiche: lo emetto vicino a me, lontano da me. Lontanissimo. Lo emetto piano. Lo emetto forte. Lo emetto su, lo emetto giù.

Con intenzione (la fisicità del corpo segue l'intenzione del suono)

Cammino, Mi fermo. Intenzionalmente emetto un suono, ma non lo emetto.

Caricare il suono di una condizione emozionale (sempre senza emettere il suono).

Caricare anche il fisico, il gesto della condizione emozionale.

Dare un'intenzionalità forte.

Dal silenzio al suono

Un alito che nasce e diventa sempre più forte.

Un suono la dico e comincia a prendere volume.

Una Parola stessa dinamica ma aggiungo anche un sentimento (gioia, tristezza).

Gesto Psicologico + intenzione emozionale + parola (solo un alito, sottovoce. Però apparato fisico è in funzione).

Chiudo gli occhi, Costruisco l'immaginario dal dentro (immaginazione). Mi concentro fortemente.

Una parola precisa: la penso, la immagino. Parto dall'intenzione ed emetto un alito, comincio a masticare la parola che diventa sempre più forte, più forte (ma non arrivo a gridare) (non stacco mai il pensiero, il piano immaginativo, non è solo fisicità).

Una parola precisa che carica di intensità

Carica di emozione

Carica di intenzione

Uso tutto l'apparato facciale.

Poi cambio emozione.

Controllo della gestione energia.

La controllo fino all'emissione sonora.

Orientamento dell'emissione sonora nello spazio.

Carico la parola di un gesto psicologico.

Lavoro ad occhi chiusi

Lavoro ad occhi aperti

Spezzetto la parola (sillaba per sillaba e la tiro):

- Trottola
- Tro / to /la
- Troooo / ttttoooooo /laaaaa

Alterno dinamica della parola pensata e detta. Parola pensata ma non detta (solo intenzione che cresce ma non emetto suono)

Parlare: bla,bla,bla,bla

Comunicare: relazione fisica, intenzionale, ogni parola corrisponde ad un'azione fisica.

Il lavoro di lettura ad alta voce serve per esercitare l'apparato fisico. Per comunicare serve l'intenzione.

Le vocalizzazioni

- Seduto, schiena appoggiata al muro.

Respirazione e butto fuori l'aria "bbbbrrrr", non sono le labbra che si muovono ma è l'aria che viene fuori e produce una sonorità.

Concentrarsi, rilassarsi.

Suono ristagna in bocca va verso il fondo: spingere il suono verso il fondo, sempre più in basso.

Ora verso il naso, spingere il suono verso il naso: non spingo con le corde vocali, è un lavoro di aria.

Dal basso verso l'alto e dall'altro verso il basso: la gola non c'entra è solo la gestione dell'aria.

LE VOCALI

Ordine delle vocali alfabetiche: a – e – i – o – u.

Qual è l'ordine con cui si formano le vocali nel nostro corpo? Sperimentazioni:

Mano sui genitali: U

Mano sul diaframma: O

Mano sui petto: A

Mano sulla bocca (tra mascella inferiore e collo, sotto il mento in particolare): E

Mano sulla testa: I: cercarla, spingere verso l'altro l'aria, spingere verso il naso.

La mano dovrebbe sentire vibrare sotto il punto in cui è appoggiata.

Come si forma la voce? Come si forma il suono?

Tre forze che agiscono:

- la fisicità: la respirazione, l'aria che viene buttata fuori.

- la fisicità delle corde vocali che vibrano

- Il livello cognitivo: la consapevolezza e il controllo: intenzionalità di quello che voglio dire.

Forza ↓ il cognitivo

Forza ↑ l'aria

+ Muscoli facciali → buttano fuori e creano un suono

Ispirare – buttare fuori l'aria pronunciando a – e – i – o – u

Ispirare – buttare fuori l'aria ripetendo a – e – i – o – u

Ispirare – buttare fuori l'aria pronunciando **u – o – a – e – i**

Ispirare – buttare fuori l'aria ripetendo i – e – a – o – u

Quale è l'ordine naturale delle vocali, fisico?: **u – o – a – e – i**

SESTA Lezione: Il Sentimento: Esprimere e Narrare le emozioni

Premessa

Il Sentimento, la sfera emotiva. Molta calma. Ognuno ci può stare e di “deve stare” secondo il suo modo di essere. Ognuno deve trovare la propria dimensione. Deve toccare un limite però nella dimensione che gli è propria. Non bisogna fare qualche cosa che uno non si sente di fare. Rispettarsi, trovare la propria gestione.

Posizione neutra. Chiudere gli occhi e rilassarsi. Braccia lungo i fianchi, gambe leggermente piegate, piedi leggermente divaricati. Rilassamento: mi concentro, mi rilasso, recupero la mia presenza. Spalle, collo, l’addome, niente è teso, lascio andare le tensioni ed i pensieri.

Rilassare bene il corpo ma non scendere, non fare la candela. Tra rilassamento e concentrazione. Lasciarsi andare, mollare le tensioni della mente.

Aprire gli occhi dolcemente.

Recuperare intenzionalità e concentrazione CI SONO, sono qui pronto a fare un salto di energia.

Quando camminiamo nello spazio ripartiamo dalle forme, apro gli occhi prendo un punto fisso e vado, cammino, cerco lo spazio vuoto, non lo spazio pieno, tengo il corpo e subito immediatamente STOP forma e la tengo. Mi recupero posizione neutra, Via riparto, metto in moto il mio corpo, lo porto in giro io, non è lui che porta in giro me, penso mentre cammino alla forma che voglio raggiungere. E sto. Faccio la forma e la tengo. Torno neutro. Occhi aperti (però sempre concentrazione su di me). Controllare tantissimo il corpo: PRESENZA.

Questa volta vi darò dei suggerimenti sulle forme da realizzare.

Via cammino. Quando Stop provo ad assumere una posizione che rappresenti GIOIA: Stop. forma

Provate a dare un’occhiatina al di là di voi. (le forme sono molto simili)

Ritorno neutro. Cammino.

Capacità di tenere il corpo rilassato e contemporaneamente di essere vigile, tengo un punto fisso, gli occhi non vanno in giro. Posizione RABBIA. STOP. Forma. Provate a dare un’occhiatina al di là di voi. (le forme di tutti gli allievi sono molto simili)

Ritorno neutro. Recupero, mi concentro, sono su di me. Occhi aperti.

Cammino.

Posizione MALINCONIA. STOP. Forma. Provate a dare un’occhiatina al di là di voi. (Le forme di tutti gli allievi sono molto simili)

Ritorno neutro. Recupero, mi concentro, sono su di me. Occhi aperti.

Cammino. Non butto il corpo. Lo sguardo individua la mia direzione, d’altra parte mi permette di vedere che cosa succede fuori.

Posizione PAURA. STOP. Forma. Provate a dare un’occhiatina al di là di voi. (Le forme di tutti gli allievi sono molto simili).

Cosa abbiamo fatto fino adesso? Cosa è cambiato rispetto agli esercizi della volta scorsa?

- È più finalizzato all’espressione di uno stato d’animo,
- c’è un significato,
- avrebbe dovuto trasmettere qualcosa.

Più che “espressione” di uno stato d’animo, visto che più o meno tutti abbiamo creato la stessa forma per la stessa emozione, ci siamo osservati? Che cosa è successo?

Abbiamo rappresentato l'“immagine”, l'immagine culturalmente identificativa di quel sentimento. Non perché è semplicemente uno stereotipo, ma proprio perché a quel tipo di sentimento nella nostra cultura corrisponde quell'immagine rappresentativa (più o meno precisa) attraverso il corpo. Tutto questo poteva essere vero o finto?

Per ciascuno era una rappresentazione vera, autentica o era l'immagine?

Era un pochino finto.

Molto spesso utilizziamo il nostro corpo a livello espressivo lo etichettiamo e facciamo vedere qualche cosa che è un po' finto più che un po' vero. Nel teatro dell'800 poteva funzionare, dove si mostrava qualche cosa, si declamava qualche cosa, si faceva vedere.

Nel teatro del 900 si rimette l'uomo al centro e l'uomo totale, corpo-anima-intelletto, quell'anima lì non è più un anima finta, ma è vera, autentica con emozioni e sentimenti e bisogna metterla lì per davvero e quindi non più a mostrare il sentimento ma a esprimerlo, metterci un pezzettino di verità, verità dell'attore-persona o della persona-attore che è al centro del teatro e che quindi lavora su di se in maniera reale, e non solo vera dal punto di vista fisico ma vera anche dal punto di vista emotivo tutto ciò sarà il lavoro di Stanislavskij e del metodo immedesimazione.

Per avvicinarci un po' all'emozione, proviamo a rifare lo stesso esercizio di prima ma mettendoci un pezzettino di verità. Quando dirò GIOIA, non sarà più Stop, forma gioia; ma, mi fermo un attimo, recupero gioia, una situazione precisa e poi lascio che il mio corpo assuma una forma che sia la mia gioia. Usando tutto il corpo, non solo l'espressione, la faccia (è sicuramente il nostro luogo culturale che più esprime), ma tutto il corpo. Devo lasciare che la mia gioia venga fuori in una forma, non un movimento ma in una forma quello che sarà chiamato poi **gesto psicologico**.

Lo stereotipo è finto ma racchiude un fondo di verità: è immediatamente leggibile. Bisogna personalizzare un po' lo stereotipo (che comunque manterrà sicuramente nella sua forma linee generali comuni a tutti): gesto psicologico è un po' vero, non arriva alla profondità della memoria emotiva, però dietro quella forma c'è la ricerca di mettersi in contatto con la sfera emozionale.

Gesto psicologico: parto dal gesto → il gesto, la fisicità mi mette in comunicazione con il sentimento.

“Gioia”. Stop. Mi fermo un attimo, recupero la mia emozione, ci posso mettere un po', è una cosa mia, non devo dirla, però devo lasciar che affiori e poi devo lasciarle assumere una forma con tutto il mio corpo.

Torno neutro, mi recupero.

Cammino. Tengo il corpo, usiamo lo spazio, sguardo, non mi tocco la maglietta, non mi aggiusto i capelli.

“Tristezza”. Stop.

Ho bisogno, necessità di recuperare non vado subito – non è vera e si vede!

Neutro. Recupero. Cammino.

“Rabbia”. Stop.

Metto un pezzettino di verità.

Ritorno neutro. Cammino. Tengo il corpo. Lo sguardo, mi raccomando, non va in giro: presenza.

Cammino un po' più veloce.

“Paura”. Stop.

Usate il corpo.

Partire da quella situazione che mi ha generato quella precisa sensazione e poi costruisco il gesto → non è l'immagine, lo stereotipo, ma è riportare a presenza, attraverso tutto il corpo quella sensazione.

Da una sensazione interiore → all'emozione → azione fisica Stanislavskij

Da un'azione fisica → alla sensazione interiore → Mejercohl'd

Energia, tensione muscolare rilassamento iniziale “Disponibilità e la concentrazione”: abituare il mio corpo ad essere strumento di me stesso e degli altri (manipolazione delle statue)
Abituare il mio corpo ad essere pronto e disponibile a.

Posizione neutra. Ordine sparso.

Chiudo gli occhi e mi concentro.

“Rabbia”: “Quella volta che mi sono arrabbiato. Senza andare troppo in profondità, ma cercando una mia rabbia”. Quando ce l’ho gesto e la tengo.

Tenere quella sensazione e quel gesto. Lentamente: non staccare ami dal movimento corporeo e dal sentimento tutto di un botto, ma lentamente tornare neutri.

Chiudo gli occhi e mi concentro.

“Paura”: “Quella volta che ho avuto paura”. Mettersi in contatto con il sentimento. Quando ce l’ho gesto e la tengo.

Tenere quella sensazione e quel gesto. Lentamente: non staccare ami dal movimento corporeo e dal sentimento tutto di un botto, ma lentamente tornare neutri.

Chiudo gli occhi e mi concentro.

“Amore”: “Quella volta che mi sono sentito innamorato”. Mettersi in contatto con il sentimento. Quando ce l’ho gesto e la tengo.

Tenere quella sensazione e quel gesto. Lentamente: non staccare ami dal movimento corporeo e dal sentimento tutto di un botto, ma lentamente tornare neutri.

Chiudo gli occhi e mi concentro.

“Dolcezza infinita”: “Quella volta che mi sono sentito innamorato”. Mettersi in contatto con il sentimento. Quando ce l’ho gesto e la tengo.

Tenere quella sensazione e quel gesto. Lentamente: non staccare ami dal movimento corporeo e dal sentimento tutto di un botto, ma lentamente tornare neutri.

Verso l’atto creativo

Esercizi che preparano all’atto creativo: atto creativo: dal di dentro.

Posizione neutra. Occhi chiusi. Concentrazione.

Demeccanizzazione (esercizio di pura meccanica, fisicità). Alzare il braccio destro. Cominciare a demeccanizzare, a scoprire tutti i movimenti, le possibilità delle articolazioni del corpo. Sentiamo, percepiamo dal dentro (non guardiamo!) il movimento (lentamente, dolcemente gustiamoci il movimento). Man mano che si demeccanizza un’articolazione essa resta in movimento.

Dita della mano destra/polso/ mano/ gomito/ spalla/collo/ testa/ spalla sinistra/ gomito sinistro/ polso /mano/ dita/ petto /bacino/ anche/ ginocchia/ caviglie/ piedi//. Quando tutto il corpo è in movimento, quando siamo cioè arrivati ai piedi: via, ad occhi aperti andiamo nello spazio, in movimento! Lasciamo andare il nostro immaginario.

La mano come un pennello entra nello spazio e dipinge il nostro immaginario.

È il corpo che conduce: usare tutto il corpo. Quando si va nello spazio si possono anche aprire gli occhi. Spazio + corpo + immaginario

Piano piano, senza interrompere bruscamente, gradatamente ritorniamo nella posizione neutra e chiudiamo gli occhi.

→FISICITÀ pura. È il corpo che muove a contatto con l’immaginario.

Posizione neutra. Occhi chiusi. Concentrazione.

Memoria emotiva: andare a cercare un sentimento di “tristezza” (non di dolore assoluto). Cercarlo e riprenderlo, viverlo: deve essere un sentimento vero, legato ad un ricordo preciso (non si può pensare alla Tristezza, ma alla mia tristezza, quella tristezza che ho provato quella volta lì, proprio quella), quando l’abbiamo trovato *lasciamolo andare*, viviamolo, non abbiate paura dei sentimenti, anche se scende qualche lacrima, lasciamola scendere, non blocchiamo i sentimenti, non reprimiamoli, impariamo a lasciarli vivere fino in fondo.

Quando ho il sentimento, lo sento, alzo il braccio destro e lascio che il sentimento fluisca in un movimento, lasciamolo andare (il braccio, il corpo quello che il sentimento ci detta).

Qualche minuto per recuperare la situazione sentimentale e darle un movimento.

Usare il corpo per portare fuori il sentimento. Non fermo mai il movimento, non vivo il sentimento ma lo butto nel corpo: il corpo si muove e assorbe il sentimento.

Piano piano, senza staccare la spina di colpo, lasciare fluire il sentimento naturalmente, non provocare rotture improvvise, ritornare nella posizione neutra.

Respirare profondamente. Camminare nello spazio, ispirare profondamente poi buttare fuori l’aria con forza (scaricarsi) accompagnandola con un suono: “Eh! Eh!”. Dare il movimento al corpo: iiii!!! Ooooo!!! Via la carica emotiva con il movimento.. movimento nello spazio veloce.

Recuperare posizione neutra. Occhi chiusi. Rilassamento, concentrazione.

Posizione neutra. Occhi chiusi. Concentrazione.

Memoria emotiva: andare a cercare un sentimento di “gioia”. Cercarlo e riprenderlo, viverlo: deve essere un sentimento vero, legato ad un ricordo preciso. Quando l’abbiamo trovato *lasciamolo andare*, viviamolo, non abbiate paura dei sentimenti, anche se scende qualche lacrima, lasciamola scendere, non blocchiamo i sentimenti, non reprimiamoli, impariamo a lasciarli vivere fino in fondo.

Quando ho il sentimento, lo sento, alzo il braccio destro e lascio che il sentimento fluisca in un movimento, lasciamolo andare (il braccio, il corpo quello che il sentimento ci detta).

Qualche minuto per recuperare la situazione sentimentale e darle un movimento.

Usare il corpo per portare fuori il sentimento. Non fermo mai il movimento, non vivo il sentimento ma lo butto nel corpo: il corpo si muove e assorbe il sentimento.

Lasciarsi andare, gustarsi la libertà della dolcezza, dare dolcezza e gioia a tutto il corpo. Viversi la dolcezza.

Camminare. Sentimento: “Felicità”; fermarsi un attimo, riprendere il sentimento più profondamente che si riesce: dare forma.

Camminare. Sentimento: “rabbia”; fermarsi un attimo, riprendere il sentimento più profondamente che si riesce: dare forma.

Camminare. Sentimento: “terrore”; fermarsi un attimo, riprendere il sentimento più profondamente che si riesce: dare forma.

Camminare. Sentimento: “dolcezza”; fermarsi un attimo, riprendere il sentimento più profondamente che si riesce: dare forma.

A coppie

a) Sentimenti:

- Rabbia
- Tristezza
- Gioia
- Paura
- Felicità

Scultore e modello.

Lo scultore pensa ad un'emozione-immagine precisa. Poi modella il compagno come fosse creato, le gambe, le mani, lo sguardo, il volto, tutto quanto, con precisione e dolcezza. Arriva a comporre una statua, ma proprio quella statua lì, non si accontenta, cura tutti i dettagli, i particolari.

Penso all'immagine e poi scolpisco finché non sono scruto che l'altro abbia sentito su di sé quella precisa emozione.

Cambio scultore e modello.

Scultore: Immagine molto precisa. Se vuole che ci sia verità nella sua statua, anche lo scultore deve provare un po'. Mettersi in comunicazione con quel sentimento che sta modellando.. Prima di partire un immagine precisa e il recupero di una sensazione, di un'emozione. Modellando cerco di trasmettere quella sensazione precisa: il modo, l'energia, la qualità del contatto fisico deve essere guidata da quella emozione.

Creta. Concentrazione. Gli occhi non nel vuoto, non nello spazio, non vagano ma stanno fermi, si concentrano. La creta deve sentire, percepire, concentrarsi sulle sensazione che prova quando viene manipolato.

Terminata l'immagine. La statua rimane per qualche minuto nella posizione. Percepisce dalla sua forma l'emozione che sente e poi la verbalizza allo scultore.

Cambio.

Tutti devono scolpire ed essere scolpiti in tutte le sensazioni.

b) Abbiamo già lavorato sulla manipolazione delle statua partendo da un sentimento. Aggiungiamoci qualcosa: un PENSIERO: "sono arrabbiato perché..." (situazione concreta, una idea) la mia rabbia, la mia tristezza sta, nasce da una situazione, quando modello l'altro non solo parto da una situazione emozionale ma costruisco anche un pensiero.

Associo questo doppio piano Sentimento (gioia, rabbia, razzismo, maternità) + pensiero.

Non dico niente all'altro su cosa faccio.

Dare una forma. Curare i particolari, l'espressione del volto: precisi nel gesto. N.B. l'importanza del gesto, la sintesi che il gesto può apportare.

VERBALIZZAZIONE: Cosa mi porto a casa?

SETTIMA Lezione: Un teatro che discute: Boal e il Teatro Forum

Da *Augusto Boal e il Teatro dell'Oppresso*. Il TEATRO IMMAGINE

- A coppie. Creta e scultore.

Abbiamo già lavorato sulla manipolazione delle statua partendo da un sentimento. Aggiungiamoci qualcosa: un PENSIERO: “sono arrabbiato perché...” (situazione concreta, una idea) la mia rabbia, la mia tristezza sta, nasce da una situazione, quando modello l'altro non solo parto da una situazione emozionale ma costruisco anche un pensiero.

Associo questo doppio piano Sentimento (gioia, rabbia, razzismo, maternità) + pensiero.

Non dico niente all'altro su cosa faccio.

Dare una forma. Curare i particolari, l'espressione del volto: precisi nel gesto. N.B. l'importanza del gesto, la sintesi che il gesto può apportare.

- A coppie. Creta e scultore.

Scultore: Idea + pensiero → immagine. Lo scultore “entra” nell'immagine che ha “scolpito” va ad integrare la statua che ha creato.

- Due attori creano una statua a partire da un tema libero scelto da loro (esempio: l'aborto).

Il pubblico discute su quale situazione stanno rappresentando gli attori.

Confronto con gli attori sul tema rappresentato.

Il pubblico può ora discutere sul tema teatralmente. Ogni spettatore può modellare gli attori per esprimere la sua idea (la droga), creando una sua statua.

Elemento critico: bisogna rappresentare che cosa penso io circa quel tema.

Fino ad ora abbiamo manipolato un'Idea, l'abbiamo trasformarla, aprire un dibattito manipolando.

TRASFORMARE l'idea degli altri: cosa penso io?

Verbalizzazione: Gli spettatori le loro impressioni. Gli attori raccontano le loro emozioni, quali situazioni si ricordano in particolare, cosa li ha colpiti.

- Due attori creano una statua su un tema libero (Es. Il precariato)

Il pubblico discute su quale situazione stanno rappresentando gli attori.

Conforto con gli attori sul tema rappresentato.

Gli spettatori: uno alla volta, chi lo desidera può entrare nella rappresentazione aggiungendosi come statua, in questo modo modifica la statua totale esprimendo il proprio punto di vista: creazione collettiva. Si entra uno alla volta, si osserva prima come cambia la statua di volta in volta.

Verbalizzazione: Tutti gli attori raccontano, spiegano cosa gli ha mossi nella loro azione, cosa volevano rappresentare

VERBALIZZAZIONE: Cosa mi porto a casa?

Costruire un'azione scenica: entro e cambio la scena.

Il pensiero che diventa il testo, ciò che voglio dire diventa importante e importante diventa come lo dico. È un mostrare ma non solo, perché chi è stato modellato aveva uno stato d'animo. A seconda di come la persona modella, ma a seconda di cosa modella si provano delle emozioni, il sentimento non è annullato.

OTTAVA Lezione: Improvvisazione

Sviluppo delle conoscenze della persona:

- relazionale
- artistico
- espressivo

Arte: tutto si discute in termine di “talento”- Sembra che l’arte la può fare solo chi ha talento. Ma nessuno sa che cos’è il talento.

Nel passato talento e genialità erano due qualità differenti.

Il talento è un’abilità che di per sé tutti possono raggiungere, anche si di fatto solo alcuni arrivano a sviluppare (questo in qualsiasi campo non solo quello artistico)

È un’attitudine, una predilezione, una propensione a fare qualcosa bene.

Come si individua?

Come si sviluppa?

Problema. Offrire delle opportunità

Talento: volontà, darsi egli strumenti per sviluppare

Ognuno deve sviluppare i propri talenti.

Creare una possibilità reale perché questo succeda.

Aristotele – Grotowski

L’Asse “arte come veicolo”: strumento di conoscenza

L’arte deve servire a educare. È un fare che serve a conoscere.

Concetto filosofico dell’esistere dell’uomo è: Platone risponde lo Stato. Aristotele risponde l’Arte.

Cercare una via di sviluppo della persona attraverso l’azione. Stimolare. Maestri senza nome. Colui che offre gli strumenti per essere protagonisti del proprio agire.

Drammaturgia: azione, errore: errare dell’Uomo
ricerca-azione

Improvvisazione: vado verso l’ignoto. Due elementi:

- Impulso
- Azione-reazione

Termine filosofico: Impulso, vado verso l’ignoto ed ho una azione-reazione: che però crea una logica e una coerenza estrema.

Chiudo gli occhi.

Spingo con una parte del corpo (un braccio, una gamba).

La lancio.

Sento la dinamica del lavoro.

Spingo che mi fa male.

Ripeto. Ripeto, devo capire, sentire, percepire la parte del corpo da cui nasce l’impulso.

C’è una parte precisa del corpo in cui nasce l’impulso.

Vado a cercare una spinta forte. Tutto il corpo segue.

Spingo che mi fa male e cerco l’impulso da dove nasce.

Vado a cercare la reazione del mio corpo.

Meccanizzazione del gesto.

Man mano che lo si ripete focalizzare e analizzare l’impulso e la reazione che il corpo da.

Spingere al massimo

Mettere tantissima energia.
Ascoltare e vivere, non capire e pensare.

Cercare una condizione di ascolto, di relazione.
Non c'è la necessità di una struttura esterna precedente ma di un ascolto che determina una azione e reazione determinata all'improvviso.
Per avere un improvviso devo avere una logica e una coerenza.
Più conosco (sono più sicuro, più uno è insicuro più uno ha paura, non si abbandona) più improvviso.
Logica e coerenza.

Impulso è la radice dell'azione.

A coppie.
Mano contro mano (un aggancio)
Azione reazione
Ma non forza
Il corpo è morbido.
La mano è morbida
Il corpo segue la mano.
Se vi abbandonate (chiudere gli occhi) si percepiscono delle sensazioni.
Tutto il corpo va dietro il movimento.
Abbandonarsi con leggerezza.
Arrivate a non percepire più niente: c'è un unità profonda.
Lasciarsi cullare dall'azione reazione
Non bisogna faticare ma concentrarsi sull'impulso.

Spostare ora la mano uno sulla spalla dell'altro.
Stesso lavoro.
No forza.
Percepire l'azione reazione.

C'è un impulso. Concetto fisico non mentale.
Il punto da dove parte l'azione: plesso solare. Apparato circolatorio, respiratorio.

Salto della rana (esercizio per percepire l'impulso: condizione massima, migliore per la posizione del corpo, con cui si può percepire l'impulso)
Prima saltare naturalmente. Spontaneità. Poi focalizzare bene la struttura del salto.
Impulso sta nella fase preparatoria. Quando parte il salto non serve più l'attenzione, l'impulso è già finito.
Plesso solare: punto vitale

- 1) Esercizio fisico spinta, la rana , naturalità
- 2) Mi concentro sulla struttura, individuo, percepisco l'impulso.
- 3) Faccio senza fare. Cioè immagino, ripercorro l'impulso e l'azione. Non lo immagino però, lo rivivo fisicamente non mentalmente. Non è un immagine ma il corpo che fisicamente agisce senza agire partendo dall'impulso senza farlo.

Struttura che si può costruire con qualsiasi azione.

- Una sedia al centro della stanza. Essa diventa un oggetto da esplorare senza idee preconcepite, dando vita a qualunque improvvisazione l'uso dei nostri sensi ci abbia suggerito. Linguaggio non verbale.

Singolarmente esplorare l'oggetto.

Inizio, esplorazione, fine.

Far capire bene che ogni volta che la fantasia ci suggerisce un'intuizione in che cosa si trasforma per noi l'oggetto. Quando trovo qualcosa sviluppo l'azione non cambio subito e cerco qualcosa d'altro.

Vado alla sedia. Esploro la sedia con tutto il corpo. Non penso. Entro in contatto con l'oggetto, tutto il corpo entra in contatto. È nella percezione dell'oggetto che succede qualcosa.

Quando riesco a sentire qualcosa mostro questo qualcosa. Do una "forma"

- Stessa dinamica, ma in coppia: entrare in relazione con l'altro utilizzando l'oggetto.

Vado all'oggetto e esploro. Attraverso l'oggetto mi metto in comunicazione con l'altro. No mimiche, è l'oggetto che diventa la relazione

Succedono delle cose e poi cercare di chiudere la scena.

VERBALIZZAZIONE:

- Nelle esplorazioni si trovano sempre soluzioni nuove.

- Liberando la mente nel qui e ora si trovano le soluzioni.

Quello che mi ha suggerito l'oggetto sembrava vero.

- In due è più difficile.

- In due è più ricco, ci sono più sollecitazioni.

L'improvvisazione parte da un senso di ricerca, e lascia andare fantasia e creatività.

C'è un atto creativo anche nell'improvvisazione, ma mai scisso da una struttura (e quindi da una logica e da una coerenza).

L'atto creativo sta nel MODO in cui arrivo a fare ciò che è stabilito.

L'esercizio lavora sulle possibilità di crearmi io stesso un'autonomia di gestione.

È solo la MODALITA' di svolgimento che è libera, in questo vi è improvvisazione.

Ogni azione deve avere: un inizio, uno svolgimento e una fine!

In concetto di improvvisazione è ambiguo. Ci sono due piani:

- sviluppo della fantasia e della creatività

- livello della logica e coerenza

Non pensare, non dare una forma predefinita, razionale, andare all'oggetto e trasformarlo nel qui e ora in un'altra forma (non è una sedia), partendo dal vissuto che in quel momento l'oggetto mi rimanda costruire e inventare: creare.

Il livello relazionale è molto più difficile. Bisogna aver ben chiaro il percorso, aver superato il livello di "consapevolezza del sé": la relazione sulla scena è complessa.

C'è una struttura (Testo, in questo caso il testo dell'esercizio, quello che era stato domandato) precisa e deve rimanere. Dov'è la fantasia dell'attore allora? Nel modo di fare il testo. Il sottotesto, la drammaturgia dell'attore:

Il testo dice: "va alla finestra e dice" : logica e coerenza, questo è fisso, deve essere rispettato

Non c'è scritto come va alla finestra: creatività, modalità in cui va è il preciso compito dell'attore non esecutore.

Testo. Vai alla sedia e esplora. Non si è detto come farlo!

VERBALIZZAZIONE: Cosa mi porto a casa?

NONA Lezione: Improvvisazione e Creazione Scenica

Metodologia teatrale

In piccolo gruppo.

A partire da un frammento di testo tratto da:

Giuliano Scabia, *Teatro nello spazio degli scontri*, Roma, Bulzoni, 1973

(Altre esercitazioni si possono inventare con Poesie da mettere in scena, immagini da mettere in scena, ecc)

- Un “immagine” (indicazioni di frecce: direzioni) → struttura per il movimento del coro
- Un testo: Leggere e dare un senso e una struttura al testo. Leggere e farsi guidare dalle sensazioni. Le parole che sensazioni mi suscitano?
- Una serie di vocalità da mettere in scena

Compito: costruire un’azione scenica, inventare un progetto di gruppo, trovare una modalità di messa in scena attraverso il laboratorio.

Metodologia

- 1) Come costruire il testo del lavoro
- 2) Modalità del lavoro: Discussione, dare un senso, un criterio (cosa vuol dire il testo? (è un frammento non c’è una completezza del significato), cosa vuole dire il gruppo?) Quali emozioni ognuno sente? Come dare forma a quelle emozioni?
- 3) Strutturare un’azione scenica: lavoro individuale in un lavoro di gruppo.