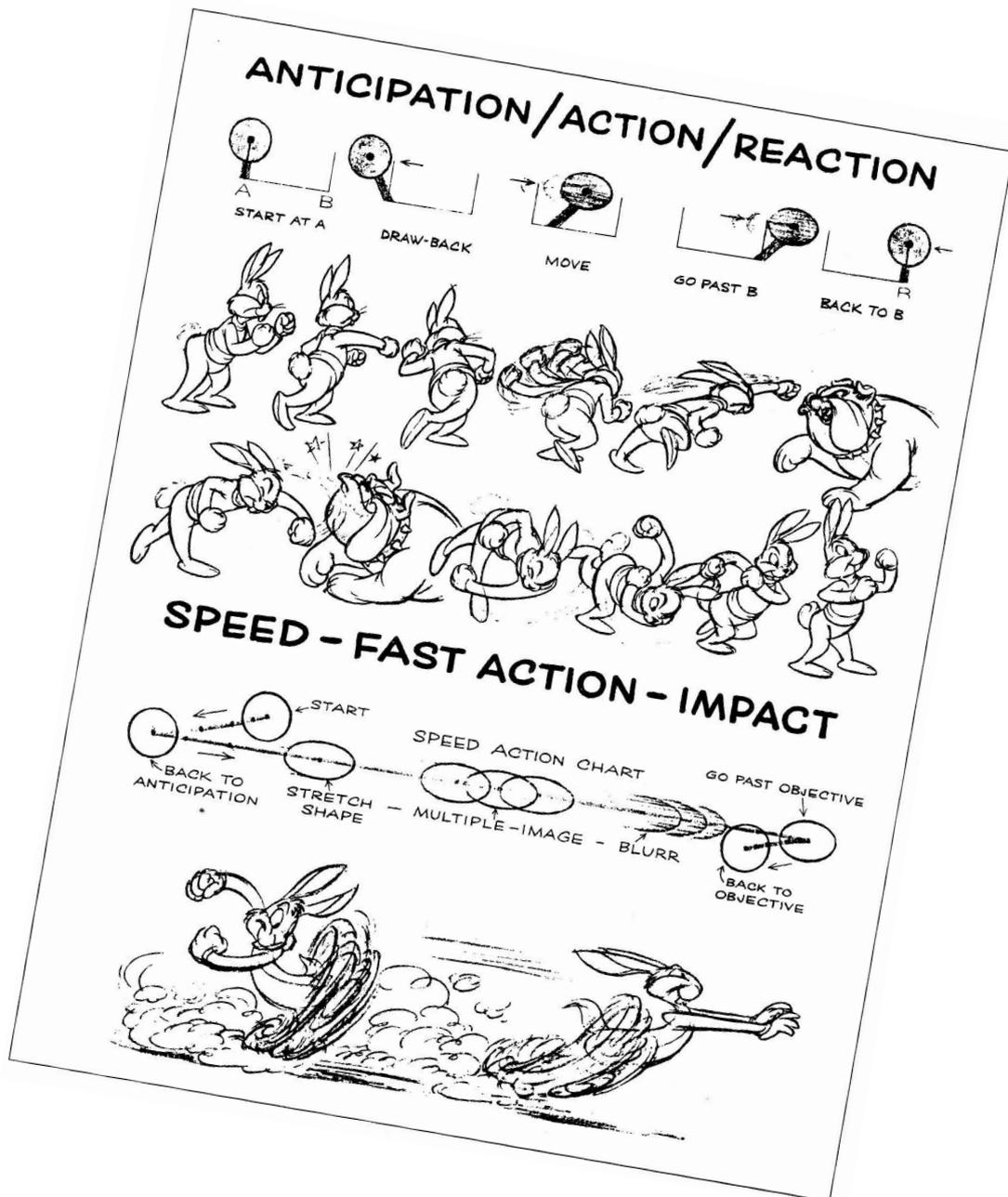


capitello ionico e la terza parte della colonna cor-
intina adunq per che se aduncono due parte nella
grosza delle coline corintie fanno y l'altezza

Donde si cavano le
misure delle membra
di uamo sopra alle
colonne

appunti di lavoro per i laboratori teatrali nel
contesto educativo

di Carlo Presotto

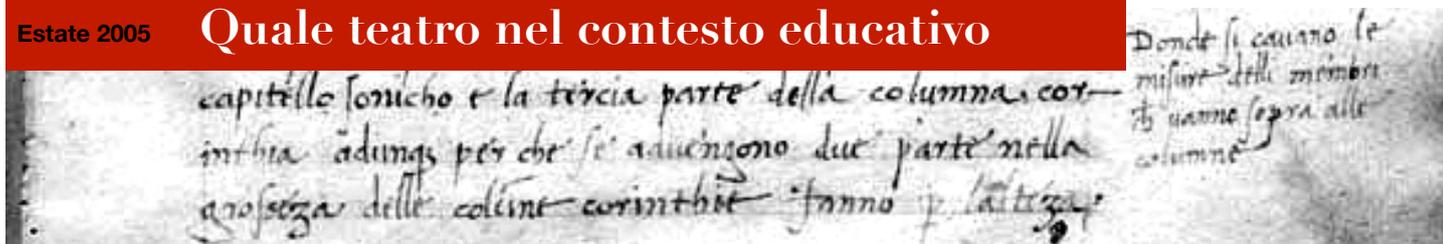


Indici

capitello Ionico e la terza parte della colonna cor-
intia adunq per che se aduniscono due parte nella
grossegza delle colone corintie fanno p. l'altezza

Donde si cavano le
misure delli membri
di uanno sopra alle
colonne

Quale teatro nel contesto educativo.....	3
Dietro la maschera del teatro.....	5
<i>Il teatro visto dalla luna</i>	
<i>Il teatro antidoto della violenza</i>	
Allenamento degli attori.....	12
<i>Noi abbiamo due parole</i>	
<i>EQUILIBRIO</i>	
<i>CONTROLLO</i>	
<i>PRONTEZZA</i>	
<i>RESPIRO COMUNE</i>	
Esercizi di attivazione.....	15
<i>Esercizio - Il nome e l'animale</i>	
<i>Esercizio - Il direttore d'orchestra.</i>	
<i>Esercizio - Telefono senza fili</i>	
<i>Esercizio - Lanciare il gesto al centro</i>	
<i>Esercizio - A turno</i>	
<i>Esercizio - L'appoggio</i>	
<i>Esercizio - Variare il ritmo della camminata</i>	
<i>Esercizio - Fermarsi a segnale. Arrestarsi/sospendersi</i>	
<i>Esercizio - Scendere a terra a tempo</i>	
<i>Esercizio - Dilatare e condensare</i>	
<i>Esercizio - Il mio amico</i>	
<i>Esercizio - Lo specchio</i>	
<i>Esercizio - Scivolare a terra</i>	
<i>Esercizio - Il pendolo</i>	
<i>Esercizio - Tuffarsi in avanti</i>	
<i>Esercizio - La doccia di mani</i>	
<i>Esercizio - Ad occhi chiusi</i>	
<i>Esercizio - Storie di carta</i>	
<i>Esercizio - Il cerchio degli specchi.</i>	
<i>Esercizio - La bilancia:</i>	
<i>Esercizio - La traccia sensibile.</i>	
<i>Esercizio - I monumenti.</i>	
<i>Esercizio - Il cavallo di Muybridge.</i>	
<i>Esercizio - coro di gesti</i>	
<i>Esercizio - Passarsi gli oggetti</i>	
<i>Esercizio - Camminare sui corpi</i>	
<i>Esercizio - Le costruzioni</i>	
<i>Esercizio - Conta al centro</i>	
<i>Esercizio - Come uno solo</i>	
<i>Esercizio - Offrire un frutto</i>	
<i>Esercizio - Fissare un punto</i>	
<i>Esercizio - Visioni stereoscopiche</i>	
<i>Esercizio - Il triangolo sul muro</i>	
<i>Esercizio - Allargare lo sguardo</i>	
<i>Esercizio - Guardare insieme</i>	
<i>Esperimento: la scatola della memoria</i>	
<i>Esperimento - Una persona/albero nel giardino incantato</i>	
La valigia della Maschera.....	30
materiali.....	34
Inventari.....	35
Un esercizio sul testo.....	37



Quale teatro nel contesto educativo

A volte mi si chiede di delineare un "modello" del teatro dei ragazzi nella scuola e nei contesti educativi.

Alle mie reticenze risponde a volte una delusione, soprattutto in chi con molta buona volontà sta compiendo i primi passi animato da passione ed entusiasmo. Sembra quasi che non rispondendo alla domanda "come posso fare teatro?" io voglia tutelare un segreto, una dimensione esoterica riservata solo agli adepti.

"Teatro", come parola è così vaga da essere o priva di significato, o da creare confusione quando una persona parla di un suo aspetto, e un'altra di qualcosa di assolutamente diverso.

Il teatro ci guida alla verità attraverso la sorpresa, l'eccitazione, i giochi, la gioia. Rende passato e futuro parti del presente, ci dà una distanza da quello che normalmente ci sta intorno e abolisce la distanza tra noi e ciò che di solito è lontano.

L'essenza del teatro è contenuta in un mistero chiamato il "momento presente". Il momento presente è sbalorditivo. Come i frammenti spezzati di un ologramma, la sua trasparenza è ingannevole. Quando questo atomo di tempo si apre, l'interezza dell'universo è contenuta nella sua infinita piccolezza.

Brook P., La porta aperta,

Per evitare di cadere dalla padella della reticenza a quella del fraintendimento provo a partire da una fenomenologia di una serie di attività che:

- in ambito scolastico
- conducono a performance
- in cui degli attori compiono sequenze di azioni premeditate e codificate
- a favore di un gruppo di spettatori
- in uno spazio ed in un tempo delimitati.

(una definizione che come vedremo può adattarsi anche ad altro, come vedremo in seguito).

Una prima constatazione è che il teatro dei ragazzi risente fortemente dell'influenza degli spettacoli visti. Prima di tutto dall'animatore-regista, e secondariamente dai ragazzi-attori.

Per cui sarebbe interessante porre a chi conduce un laboratorio teatrale, ed agli insegnanti, la domanda "a quanti spettacoli teatrali avete assistito negli ultimi tempi, e quali?"

Dagli spettacoli di teatro-scuola cui mi capita di assistere devo dire che ho spesso difficoltà a immaginare la risposta.

Intravedo il rischio di creare un vero e proprio "genere" teatrale, con una propria poetica, propri statuti creativi, che identifichi il teatro svolto in ambito educativo.

La fortuna di best-seller come "Io speriamo che me la cavo" non può che confermare la tendenza acutamente fotografata da un antropologo come Franco La Cecla a coltivare una idea di infanzia rassicurante, fatta di piccoli adulti ancora imperfetti ed inoffensivi.

Il rischio è grave, perché di fronte alla crisi dei propri confini identitari gli adulti hanno spesso reagito proiettandosi le loro ansie sul bene più prezioso, sull'infanzia.



Da più parti si propone invece provocatoriamente l'idea che i bambini vadano invece trattati e rispettati come "un altro popolo", simile ma differente da noi, con proprie credenze, propri riti, una propria visione del mondo.

Mi verrebbe da proporre di costituire una antropologia dell'infanzia. Se imparassimo a porci nei confronti dell'infanzia come di fronte ad un popolo che non conosciamo, che è alieno rispetto a noi e che possiamo capire solo frequentandolo, forse riscopriremmo un po' di quello stupore di fronte all'infanzia che farebbe retrocedere un po' l'opera di bambolizzazione e di cucciolizzazione. L'infanzia è un altro mondo, non si sa se più o meno perfetto. Certo esso, come mondo a parte, è stato recentemente inventato.

(F. La Cecla *Perfetti & Invisibili*)

Si tratta di una provocazione, dato che tutti gli adulti sono stati bambini, e non possono non conservare dentro di sé la memoria di quella condizione.

Ci appartiene veramente soltanto ciò che noi stessi portiamo alla luce estraendolo dall'oscurità che abbiamo dentro di noi. Intorno alle verità che siamo riusciti a trovare in noi stessi spirava un'aura poetica, una dolcezza e un mistero, i quali non sono altro se non la penombra che abbiamo attraversato (M. Proust, *Il tempo ritrovato*)

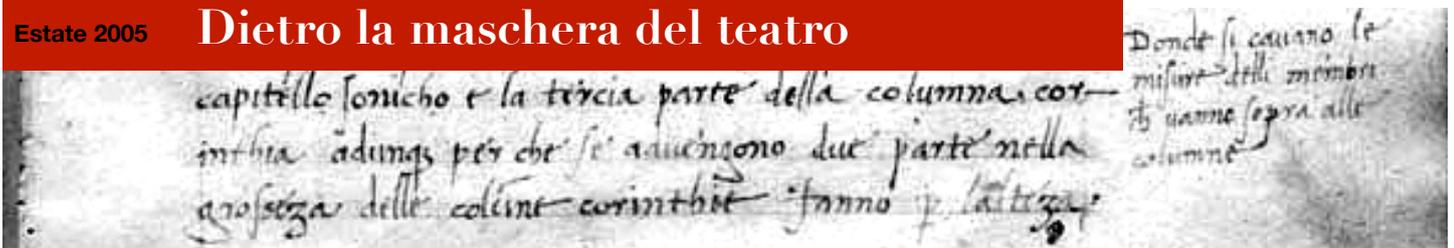
La memoria non può che riportare una visione distorta del proprio oggetto, proprio perché visto dal presente, nient'altro che il ricordo della penombra che abbiamo attraversato, di ciò che sta irrimediabilmente prima della linea d'ombra.

Solo i giovani hanno di questi momenti. Non intendo i giovanissimi. No. I giovanissimi, per essere esatti, non hanno momenti. E' il privilegio della prima gioventù vivere in anticipo sui propri giorni, nella bella continuità di speranze che non conosce pause né introspezione.

Uno chiude dietro di sé il cancello della fanciullezza ed entra in un giardino incantato. Là persino le ombre rilucono di promesse. Ogni svolta del sentiero ha un suo fascino. E non perché sia una terra tutta da scoprire. Si sa bene che l'umanità intera l'ha percorsa in folla. E' la seduzione dell'esperienza universale, da cui ci si attende una sensazione singolare o personale: un po' di sé stessi.

Si procede riconoscendo le tracce di chi ci ha preceduto, eccitati e divertiti, accettando insieme la buona e la cattiva fortuna le rose e le spine, come si dice la variopinta sorte comune che tiene in serbo tante possibilità per chi le merita o, forse, per chi è fortunato. Sì, si procede. E il tempo pure procede finché si scorge di fronte a sé una linea d'ombra, che ci avverte che bisogna lasciare alle spalle anche la regione della prima gioventù. (J. Conrad *la linea d'ombra*)

La categoria dell'antropologia dell'infanzia quindi, anche se può sembrare forzata, ci impone una prudenza, un rispetto ed un ascolto che possono solo far bene ad un percorso educativo.



Dietro la maschera del teatro

Anche nel definire un possibile percorso del teatro nella scuola abbiamo bisogno di non dare troppe cose per scontate. Un po' di stupore e curiosità possono esserci utili.

Tutti noi sappiamo rispondere alla domanda cos'è il teatro.

Ma pochi di noi saprebbero identificare di "quale" teatro stanno parlando.

Perché la parola teatro contiene in se significati diversi, alcuni dei quali antitetici tra di loro.

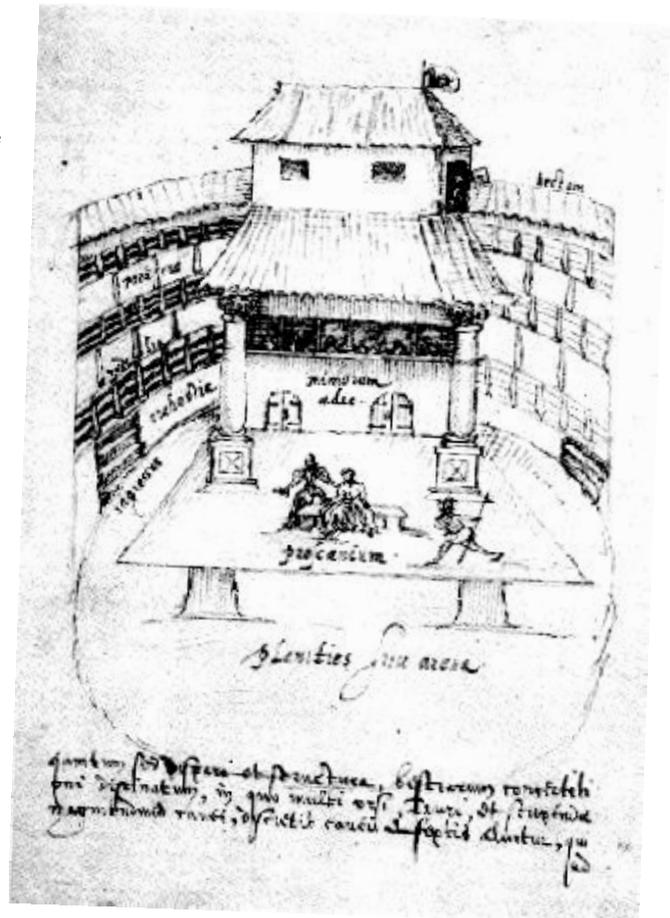
proviamo a riportare quindi una serie di direzioni di lavoro "a partire" da un'idea diffusa di teatro. Dalla constatazione dell'esistenza di un teatro "medio" che vede più o meno la maggior parte degli adulti d'accordo, lanciamo una serie di stimoli ad uscire dalla superficialità (potrei dire televisività) della categoria per interrogarla in termini più seri.

Si tratta di elementi di una riflessione in corso che coinvolge operatori impegnati sia nel mondo della scuola che in quello del teatro ad una ricerca di senso.

1. Che prospettive di lavoro può dischiuderci il passaggio da una idea di "Palcoscenico frontale" (dai corrales alle playhouses al teatro all'italiana, come si è consolidato nella cultura occidentale dal XVI secolo) a quella "Spazio Teatrale" determinato secondo le esigenze del racconto, che può prevedere che il pubblico sia condotto attraverso un percorso, separato in gruppi di spettatori con punti di vista diversi, messo in condizione di assistere agli effetti dell'azione scenica sui volti degli altri spettatori, etc.

2. Dall'idea di "Personaggio" al concetto di "Ruolo" o di "Funzione". In una dimensione corale della rappresentazione il personaggio risultare dai movimenti e dalle parole di più attori, passare da uno all'altro. Oppure uno stesso attore diventa "uomo dai mille volti" attraversando diversi personaggi. E' come se la dimensione della coralità implicasse un coinvolgimento diretto della persona dell'attore chiamato a rievocare un personaggio, ma non ad identificarsi con esso.

3. Dalle scenografie statiche a micro o macro oggetti di scena dinamici, autocostruiti, manipolando diverse tipologie di materiali (recupero, naturali, sintetici, ecc...) Si parlava in un recente convegno degli studi di Fabrizio Cruciani sullo spazio scenico citando una sua battuta: " Il naturalismo è simbolico, il simbolismo è reale" che nello scherzo nascondeva una importante riflessione. La ricostruzione esatta su di un palcoscenico della camera delle Tre sorelle di Cechov non fa del teatro la casa delle tre sorelle. Una luce, un praticabile, una scala sono quello che sono, sono reali nella loro concretezza.



4. Dai dialoghi "realistico televisivi" ad un uso personale, creativo, della comunicazione linguistica, utilizzando strumenti che vanno dal monologo interiore, al flusso di coscienza, alla forma diario, al gioco tra lingua madre e gerghe di gruppo, alla narrazione, alla citazione, alla costruzione di "tappeti sonori" da cui emergono frasi riconoscibili.
5. Dai costumi "finti" ai segnali di costume con valore simbolico. Tutto ciò che viene utilizzato sulla scena deve essere "necessario", tutto ciò che non lo è toglie efficacia alla rappresentazione. Il raso colorato omologa tante rappresentazioni ad una unica, indistinta festa di carnevale (in cui però è previsto che tutti siano travestiti).
6. Come la musica il cui ruolo deve essere attivo e non descrittivo, in altre parole un altro attore della rappresentazione.
7. Il lavoro in gruppo di un processo artistico teatrale diventa una rete, una trama su cui "tessere" e "coordinare" i contributi dei singoli. All'interno di un contesto comune forte ma flessibile. Attenzione a non dimenticare durante l'ansia della realizzazione il motivo per cui si sta lavorando insieme.
8. Anche se si utilizza un testo preesistente è importante ascoltare il "farsi" dello spettacolo, le sue risonanze con la condizione del gruppo che lo sta affrontando, per liberare lo spettacolo da ogni dipendenza letteraria. Il testo è un mondo. Se noi corriamo troppo velocemente alla rappresentazione ci precludiamo delle possibilità.
9. Come il teatro si alimenta di ciò che teatro non è, ed alimenta ciò che teatro non è, così il teatro a scuola deve mantenere i contatti con il teatro fuori dalla scuola per non nutrirsi di sé stesso.
10. Ed alla fine dobbiamo ricordare, prima di tutto per noi stessi, che l'esperienza teatrale, del fare teatro, a differenza del mangiare, abitare una casa, parlare/ascoltare, è qualcosa che gli estranei non possono acquisire se non uscendo dai loro consueti tracciati di comportamento.



Un altro decalogo che si aggiunge al fiume di parole che vorticano intorno ad un soggetto sfuggente ed in continuo movimento. Il rischio di queste riflessioni sta nel fatto che sono valide quando permettono di riconoscere una esperienza svolta, ma estremamente rischiose se vengono assunte come precetti. Ogni trasferimento di esperienza, per poter essere assunto, deve passare attraverso la reinvenzione di quella esperienza. E' la scuola del "fare" cara alla pratica pedagogica da Freinet in poi, terreno di cultura di quello che sarebbe poi diventato l'attuale teatro ragazzi.

Nel "fare" trova terreno fertile uno dei grandi motori dell'apprendimento e della innovazione creativa, il *malinteso* cui dedica un importante saggio lo stesso La Cecla.

Ricevo una informazione, l'indicazione di uno strumento, ne sperimento "a modo mio" l'applicazione nel mio contesto, la faccio mia. In questo processo posso fraintendere l'intenzione e l'uso di chi mi ha trasmesso l'informazione, ma se la sperimentazione è corretta ne può nascere un nuovo esercizio, una nuova pratica.

Il precetto invece trova la sua verità da qualche altra parte, vi aderisco per fiducia, lo applico senza interrogarmi su di esso, non ne indago le radici ed i motivi, ma soprattutto non lo metto in discussione.

Eccoci allora tornati al fatto che non esiste "il" teatro nel campo educativo, esistono molte pratiche, il cui confronto e la cui relazione, la cui "messa in rete" possono indurre la moltiplicazione di circuiti virtuosi in continuo divenire.



Il teatro visto dalla luna

Proviamo allora a fare un passo indietro, a porci nei confronti del teatro come nei confronti di una pratica straniera, da osservare per carpirne i meccanismi, gli alfabeti, la grammatica.

Il teatro è forse una delle forme d'arte più difficili, poichè si devono ottenere contemporaneamente e in perfetta armonia tre connessioni: i legami tra l'attore e la sua vita interiore, i suoi compagni ed il pubblico (Brook P., *La porta aperta*, 1994, Milano, Anabasi) p.45

Ormai tutti noi sappiamo bene che un teatro non è mai fatto solo di spettacoli, che nessuna esperienza teatrale può essere realmente compresa se la riduciamo unicamente ai suoi prodotti spettacolari. Il teatro non rappresenta tanto, o soltanto, un insieme di prodotti, ma costituisce anche, e per certi versi soprattutto un insieme complesso e intrecciato di processi produttivi e di processi ricettivi che circondano e fondano lo spettacolo stesso. Conoscere un teatro vuol dire appunto conoscere (o almeno cercare di conoscere) la cultura che lo fonda, il suo contesto antropologico.

Tra i molti contributi cogliamo alcuni elementi della teoria della performance introdotta dal regista statunitense Richard Schechner.

Si parte dall'idea che lo studio tradizionale ha prestato attenzione allo spettacolo, ma non all'intera sequenza di pratiche che lo comprende:

- addestramento (training),
- laboratorio (workshop),
- prove (rehearsal),
- riscaldamento (warm-up),
- performance vera e propria,
- raffreddamento o decompressione (cool-down) e
- seguiti (aftermath).

Così come il momento della performance costituisce un sistema, anche l'intera "sequenza performativa" forma un sistema più largo e inclusivo. A seconda dei generi e delle culture l'una o l'altra delle sette parti è più o meno accentuata.



Performance è un termine inclusivo. Il teatro è solo uno dei nodi di un continuum che va dalle ritualizzazioni animali (esseri umani compresi) alle performance della vita quotidiana (saluti, manifestazioni di emozioni, scene familiari, ruoli professionali, e via dicendo), fino al gioco, agli sport, al teatro, alla danza, a cerimonie, riti e performance di grande magnitudine.

Osservando l'intera sequenza performativa in sette fasi Schechner rintraccia uno schema analogo a quello dei riti di iniziazione.

Una performance comprende infatti una separazione, una transizione e una riagggregazione e ciascuna di queste fasi è attentamente demarcata. Come le iniziazioni, di una persona le performance ne "fanno" un'altra. A differenza delle iniziazioni però, le performance badano, di solito, a che il performer riottenga il suo sé.

Addestramento, laboratorio prove e riscaldamento sono preliminari, riti di separazione; la performance stessa è liminale, analoga ai riti di transizione; decompressione raffreddamento e seguiti sono postliminali, riti di incorporazione.

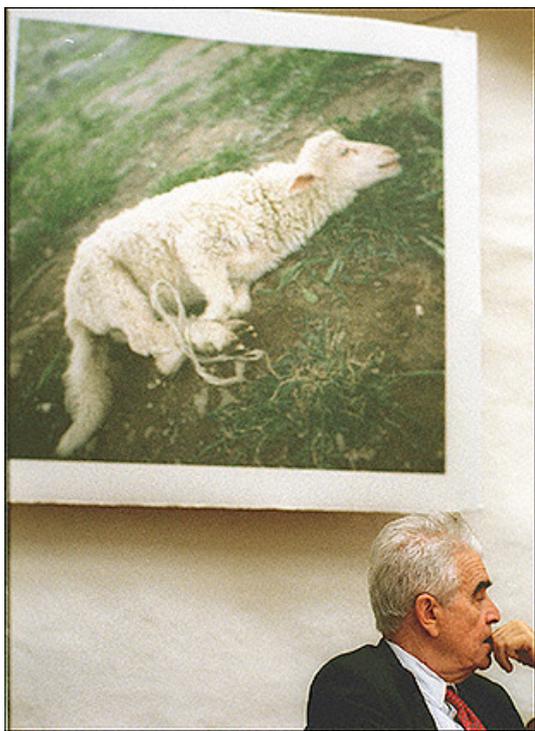
“Gli sciamani e gli artisti sono persone allenate ai sogni: possono mettere a fuoco, tenerli a mente e riferirli. Il racconto può avvenire attraverso qualsiasi mezzo: parole, azioni, disegni, suoni. Le persone allenate ai sogni sono anche capaci di combinare liberamente le loro immagini di sogno con quello che ricevono dalla vita comune, dalla tradizione ed altre fonti. Mettere in scena sogni o memorie elaborate di sogni, rompe violentemente le barriere tra il virtuale e reale, una barriera che gli animali non possono far altro che mantenere intatta. Tra gli esseri umani il "come se" congiuntivo del sognare è trasformato per mezzo della performance nell'indicativo "è" dell'azione del corpo.

E una volta che la barriera tra sognare fare è spezzata, ogni specie di cose (concettuali, fantastiche, ricordate) si sparge in tutte le due le direzioni.

Il futuro del rituale è il continuo incontro tra immaginazione e memoria tradotto in azioni eseguibili per mezzo del corpo.” (R. Schechner, *magnitudini della performance*, Roma, Bulzoni)

Peter Brook dice che si può dire che un vero artista è sempre pronto a compiere un numero illimitato di sacrifici pur di raggiungere un momento di creatività. L'artista mediocre preferisce non correre rischi, ed è per questo che è convenzionale. Tutto quello che è mediocre è legato a questa paura. L'attore convenzionale mette un sigillo sul proprio lavoro, e il sigillare è un atto di difesa. Per proteggersi, si "costruisce" e si "Sigilla". Per aprirsi, bisogna abbattere i muri.





Il teatro antidoto della violenza

L'approccio antropologico al teatro ci riporta alle sue radici nel rituale, una riflessione che lasciamo agli esperti, ma che può comunque lanciare delle sfide appassionanti nella pratica quotidiana della relazione tra adulti e ragazzi.

Pensiamo all'idea che Renè Girard lancia nel suo importante saggio (Girard R., *la Violenza e il sacro*, Milano, Adelphi, 1980): il ruolo del religioso e dei rituali nel "disumanizzare", per sottrarre all'uomo la sua violenza al fine di proteggerlo da essa, facendone una minaccia trascendente che esige di essere placata da riti appropriati come pure da un comportarsi umile e prudente.

Per far cessare la vendetta, come ai giorni nostri per far cessare la guerra, non basta convincere gli uomini che la violenza è odiosa. E' proprio perché ne sono convinti che si sentono in dovere di vendicarla. Arriva sempre il momento, a quanto pare, in cui non ci si può più opporre alla violenza se non mediante un'altra violenza; e allora poco importa il successo o il fallimento, è sempre lei quella che vince.

Nello sviluppare in modo molto articolato questa tesi, Girard individua il meccanismo della vittima sacrificale, del capro espiatorio, alla base di molti fenomeni:

Gli animali di una stessa specie non lottano mai a morte, il vincitore risparmia il vinto. La specie umana è priva di tale protezione, al meccanismo biologico individuale viene a sostituirsi il meccanismo collettivo e culturale della vittima espiatoria. Non vi è società senza religione perché senza religione non sarebbe possibile nessuna società.

E il teatro?

I greci chiamavano *katharma* l'oggetto malefico buttato fuori nel corso di operazioni rituali certo analoghe a quelle dello sciamanesimo, quale è stato osservato dagli etnologi in varie parti del mondo. Il *pharmakos* era una persona protagonista di riti di purificazione al termine dei quali veniva cacciato dalla città, o forse sacrificato, un *katharma* umano.

Descrivendo l'effetto tragico in termini di *katharsis* si afferma che la tragedia deve adempiere quantomeno alcune delle funzioni destinate al rituale in un mondo in cui questo è scomparso. L'Edipo tragico fa tutt'uno con l'antico *katharma*. Invece di sostituire alla violenza collettiva originaria un tempio e un altare su cui verrà realmente immolata una vittima, si ha ora un teatro e una scena su cui il destino di questo *katharma*, mimato da un attore, purgherà gli spettatori delle passioni, provocherà una nuova *katharsis* individuale e collettiva salutare anch'essa per la comunità. Il rito è chiamato a funzionare al di fuori dei periodi di crisi acuta; esso ha un ruolo non curativo ma preventivo. Quando la crisi in atto il teatro vi assiste muto.

Accanto all'espulsione "seria" del capro espiatorio è dovuta sempre esistere un'espulsione fondata almeno in parte sul ridicolo. Una pratica che nella nostra cultura (a differenza di molte altre) ha reso buffe le figure inquietanti e radicali delle maschere.

La maschera unisce l'uomo e la bestia, il dio e l'oggetto inerte. La maschera affianca e mescola esseri e oggetti separati dalla differenza. Si colloca all'equivoco confine tra l'ordine differenziato (in cui persone, esseri e cose hanno un loro ruolo ed un loro posto preciso nel cosmo) che per qualche motivo corre il rischio di disgregarsi e il suo aldilà indifferenziato (in cui queste regole non valgono più), la riserva di ogni differenza, la totalità mostruosa alla quale si attinge per ritrovare un ordine rinnovato.

Spesso le maschere custodiscono "dall'esterno" i confini della comunità, oltrepassati i quali si entra nel sacro selvaggio che non conosce né confini né frontiere. Un regno cui appartengono non solo gli dei e tutte le creature soprannaturali, i mostri di ogni sorta, i morti, ma anche la natura, per quel tanto che è estranea alla cultura, il cosmo e persino gli altri uomini, gli stranieri.

Ai margini tra sacro e comunità risiedono altre categorie potenziali di vittime rituali, gli schiavi, il bestiame, ma anche gli infanti, i vecchi e coloro che ne portano i "segni", i folli e i deformati.



Uno dei momenti importanti di crisi della comunità (e dell'individuo) è il passaggio dall'infanzia alla vita adulta, l'assunzione di un ruolo sociale che nelle società pre-industriali viene gestito attraverso un rito di passaggio.

Anziché eludere la crisi il neofita vi si deve immergere completamente, deve percorrerne tutte le tappe, per versare la propria esperienza nello stampo delle esperienze precedenti.

La tendenza dell'individuo privo di uno status definito a mutare identità deve esteriorizzarsi completamente: alle volte deve mutarsi in animale, gli è tolto l'uso della parola, si esprime a grugniti o ruggiti. (Lontane memorie di questi riti possono essere intraviste nelle ubriacature rituali dei coscritti prima di partire per il servizio militare, oppure nei rituali di abbassamento e di derisione che in alcuni contesti accompagnano la fine della vita prematrimoniale o la cerimonia di

fine degli studi)

L'individuo viene espulso dalla comunità, in modo più o meno traumatico, fino a incontrare in modo "non quotidiano" alcuni adulti che attraverso racconti e cerimonie, in cui in molti casi appaiono delle maschere, ne concludono il periodo di iniziazione.

Al culmine di questo processo l'intervento delle maschere è in grado di ristabilire un sistema differenziato, di restituire l'individuo alla dimensione umana, affidandogli un nuovo nome ed una identità.

Indagare sul confine del sacro può essere per il teatro questione di sopravvivenza in una cultura che sempre di più poter fare a meno di entrambi.

Tanto più se questa indagine si svolge con dei ragazzi e degli adolescenti di fronte alla necessità di definire una propria identità, cui ormai la comunità non offre più riti di passaggio, nuovi ed antichi stampi in cui versare la propria esperienza.



Ma, in un mondo in cui gli uomini che ci circondano non credono più a niente (o fanno finta di credere per essere tranquilli) colui che scava in se stesso per fare il punto sulla sua condizione è spesso preso per un fanatico o per un ingenuo.

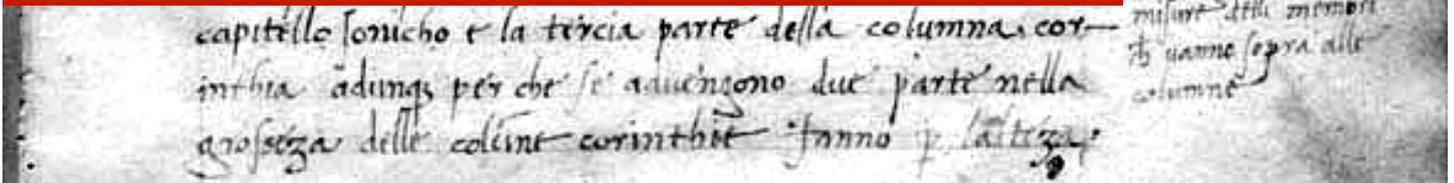
In un'epoca in cui la fede religiosa è diagnosticata come nevrosi, ci manca il metro che permetta di misurare se la nostra vita si è realizzata o no.

Quali che siano state le motivazioni personali o le ragioni che ti hanno portato al teatro, ora che eserciti questa professione devi trovarne un senso andando al di là della tua persona, per porti socialmente di fronte agli altri.

Questo presuppone coraggio: la maggior parte della gente non ha bisogno di noi.

Ma se essere attore significherà tutto questo per te, allora nascerà un nuovo teatro, un rapporto nuovo si stabilirà fra te stesso e gli uomini che la sera vengono a vederti, perché loro hanno bisogno di te.

Eugenio Barba, lettera all'attore D.



Allenamento degli attori

Ognuno di noi ha un corpo unico ed irripetibile, fatto di ossa, muscoli, nervi, organi e di un modo altrettanto unico ed irripetibile di farli stare insieme e proiettarli nello spazio.

Lo scopo dell'allenamento non è quello di trasformare questo corpo, di modellarlo facendolo aderire ad un modello. Si tratta invece di raggiungere una condizione che possiamo chiamare "della prontezza". Rendere cioè il nostro corpo, magro o grasso, agile o lento, in grado di reagire agli stimoli interni ed esterni in modo da renderlo lo strumento e non la gabbia delle nostre emozioni. In tutto il lavoro dell'allenamento si scopre che il principale limite delle nostre possibilità espressive viene da noi stessi, dalla nostra paura, dalla nostra insicurezza, dalla nostra presunzione.

L'allenamento ci viene in aiuto portandoci vicini ai nostri limiti, in uno stato di grazia che raramente fa parte della nostra vita quotidiana.

Quando si sfiora il limite, anche il più banale, salta la separazione virtuale tra corpo e mente, e torniamo ad essere un'unica realtà che si confronta con se stessa. Quando si supera il limite, in alcuni rari stati di grazia, si entra in quella condizione che gli psicologi chiamano "del flusso", che accomuna i mistici estatici delle varie religioni, gli sportivi, gli artisti, gli scienziati. Una condizione in cui, dopo avere a lungo remato, il vento gonfia la vela e la barca sembra partire da sola, proiettandoci al di là dei nostri limiti in una condizione dove, forse, percepiamo la purezza e la semplicità della verità.



Noi abbiamo due parole

Mi dice Sanjukta Panigrahi, danzatrice indiana di Odissi, per indicare il comportamento dell'uomo: l'una, lokadharmi, indica il comportamento (dharma) della gente comune (loka); l'altra natyadharmi, indica il comportamento dell'uomo nella danza (natya).

[...] Noi utilizziamo il nostro corpo in maniera sostanzialmente differente nella vita quotidiana e nelle situazioni di "rappresentazione". A livello quotidiano abbiamo una tecnica del corpo condizionata dalla nostra cultura, dal nostro stato sociale, dal nostro mestiere. Ma in una situazione di "rappresentazione" esiste un'utilizzazione del corpo che è totalmente differente. Si può quindi distinguere una tecnica quotidiana da una tecnica extraquotidiana.

Le tecniche quotidiane non sono consapevoli: ci muoviamo, ci sediamo, portiamo i pesi, bacciamo, indichiamo, annuiamo e neghiamo con gesti che

crediamo naturali e che invece sono culturalmente determinati.

Le differenti culture insegnano diverse tecniche del corpo secondo se si cammina o no con le scarpe, se si portano i pesi sulla testa o in mano, se si bacia con la bocca o con il naso. Il primo passo per scoprire quali possono essere i principi del bios scenico dell'attore e del danzatore, la sua "vita" consiste, allora, nel comprendere che alle tecniche quotidiane del corpo si contrappongono delle tecniche extra-quotidiane, cioè delle tecniche che non rispettano gli abituali condizionamenti dell'uso del corpo. A queste tecniche

extra-quotidiane fanno ricorso coloro che si pongono in una situazione di rappresentazione.

Spesso in Occidente non è evidente e consapevole la distanza che separa le tecniche quotidiane del corpo da quelle extra-quotidiane che caratterizzano il comportamento dell'uomo nel teatro.

Le tecniche quotidiane del corpo sono in genere caratterizzate dal principio del minimo sforzo: cioè il conseguimento della massima resa con il minimo impiego di energia. Le tecniche extra-quotidiane si basano, al contrario, sullo spreco dell'energia. A volte sembrano addirittura suggerire un principio speculare rispetto a quello che caratterizza le tecniche quotidiane del corpo: il principio del massimo impiego di energia per un minimo risultato.

Eugenio Barba - Nicola Savarese, *L'arte segreta dell'attore*, Argo 1996

EQUILIBRIO

- Piedi paralleli. Il peso del corpo distribuito sui due piedi. Su un piede solo, sull'altro.
- Con i piedi fissi a terra provare a spostarsi in avanti, all'indietro.
- Con i piedi leggermente divaricati.
- Lo "sci del piede" provare a inclinare il corpo in diagonale.
- A terra. Cercare altri punti del corpo su cui siamo in grado di stare in equilibrio.
- A coppie. Di fronte, piedi, contro piedi, tenendosi con le due mani.. Sedersi insieme; poi rialzarsi. Quando ci si sente sicuri, lasciare una mano, poi alzare un piede, e così via...
- Camminando. Camminare liberamente nello spazio lasciandosi "trainare" da vari punti del corpo: pancia, collo, testa, mani, ginocchia, etc., trovando ogni volta il nuovo equilibrio del corpo in movimento.
- Guardare davanti a se. Allargare lo sguardo seguendo le mani che, a braccia tese si allargano.
- La testa sospesa a tre fili, due legati alle orecchie uno alla punta del naso.
- Inspirazione dal naso espirazione dalla bocca.
- Apnea alta ed apnea bassa



CONTROLLO

- Camminare normalmente, poi sempre più veloci, fino quasi a correre; poi sempre più lenti, fino a fermarsi.
- Fermarsi a segnale. Arrestarsi/sospendersi
- Alzarsi da terra in un tempo dato (10,5,2) poi con lo stesso tempo scendere a terra.
- Andare da un punto all'altro della stanza/ compiere un'azione nel maggiore/minore tempo possibile.
- Compiere una stessa azione con sentimenti differenti.
- A coppie: attraversare uno spazio tenendosi sottobraccio con qualità contrari: tristezza/allegria; coraggio/paura, sonno/fretta, decisione/indecisione...

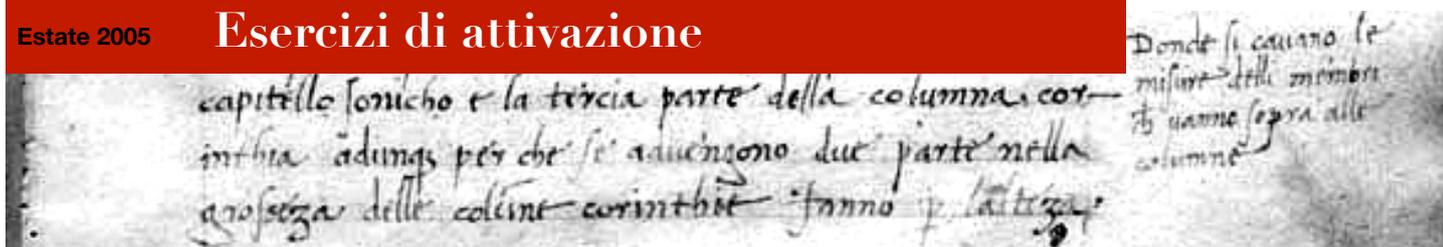
PRONTEZZA

- In cerchio. Ognuno dice il proprio nome quando vuole, senza seguire un ordine preciso. Se due parlano contemporaneamente, si ricomincia, fino alla riuscita dell'esercizio.
- In cerchio. Un componente del gruppo, senza preavviso, compie un gesto: gli altri devono ripeterlo uguale tutti insieme.
- Uno in mezzo con lancia un bastone (o una palla), senza seguire un ordine preciso, ai componenti del gruppo, che devono prenderlo e ributtarlo al centro.
- Tutti i componenti del cerchio si lanciano il bastone, senza fermarlo e senza farlo cadere. Quando ci si sente sicuri, si ripete il gioco, muovendosi liberamente nello spazio. Cercare di raggiungere 30 scambi consecutivi senza interruzione.

RESPIRO COMUNE

- Leggere un testo tutti insieme, in coro, prendendo i respiri tutti insieme.
- Ognuno, a turno, legge la frase di un testo, senza interruzioni fra una voce e l'altra, come se il gruppo fosse un unico lettore.
- Uno inizia a leggere un testo ad alta voce, dopo una riga o due, abbassa leggermente il volume, mentre comincia a leggere ad alta voce il secondo, che poi abbassa la voce, mentre entra un terzo e così via...
- Tutti ripetono a bassa voce più volte una breve frase imparata a memoria, diversa per ciascuno. Seguendo un ordine pre-stabilito, a turno, sul sottofondo della voce degli altri, ognuno dovrà far sentire chiaramente la propria voce.
- Lasciarsi scivolare a terra secondo un ordine casuale. Tutto il gruppo correrà a sostenere chi sta cadendo.





Esercizi di attivazione

Esercizio - Il nome e l'animale

Un modo per rompere il ghiaccio per quanto riguarda l'emissione di suoni all'interno di un gruppo di attori è quello di partire dal presentarsi.

In cerchio, chiedo ad ognuno di dire il proprio nome. Il primo giro è timido, ognuno dice a mezza voce, come se rimanesse dietro il proprio muro o la propria maschera. Allora chiedo di mettersi in verticale, nella posizione neutra che abbiamo già incontrato, e di ripetere il proprio nome, dipendolo al centro del gruppo, in modo da alimentare un fuoco che si sta accendendo.

Poi chiedo di dire il nome andando di fronte ad uno degli altri attori e guardandolo negli occhi.

Poi chiedo a turno di fare un passo avanti, e di dire il proprio nome in modo da sorprenderci, accompagnandolo con un gesto, un atteggiamento, dandogli un suono imprevisto.

Chiedo poi ad ognuno di dire cosa secondo lui è cambiato, in quale delle ultime tre modalità si è sentito più a suo agio, e quale di queste modalità di presentarsi può essere interessante in una rappresentazione.

Evidentemente non c'è un'unica risposta, ogni attore ed ogni gruppo possiedono una irripetibile unicità. Ma la campionatura, l'inventario, è l'unico strumento che ci permette di scegliere a ragion veduta, senza escludere a priori una possibilità nuova, a noi stessi inaspettata.

A questo punto stabiliamo un ritmo battendo insieme le mani. Ad ogni pausa, a turno, ognuno del gruppo canta il suo nome.

Finito un primo giro chiedo di associare liberamente al proprio nome un colore, ed al giro successivo un animale, e l'ultimo giro un elemento naturale tra aria, acqua, terra e fuoco.

Da qui in poi propongo di lavorare ad occhi chiusi, o con una benda leggera.

Sciolgo il cerchio e chiedo di provare ad emettere il verso del proprio animale.

Poi chiedo agli attori-animali di raggrupparsi in quattro gruppi, ognuno corrispondente ad uno degli elementi scelti, aria-acqua-terra-fuoco, e di ascoltare i richiami degli altri animali.

Mescoliamo tutto il gruppo, poi ad un segnale, ascoltando i richiami degli altri animali e rispondendo con il proprio, chiedo agli attori di ricomporre i quattro gruppi.

La dimensione del gioco permette di realizzare l'esercizio fino dai primi anni di età, nascondendone la complessità dietro regole e figure primarie che tranquillizzano una necessità di comprendere e finalizzare ciò che si sta facendo spesso presente negli attori che affrontano un percorso di allenamento.

Si tratta di un gioco, come tale gratuito e fine a se stesso, all'interno del quale possiamo però sperimentarci al di là dei confini del corpo quotidiano.

Esercizio - Il direttore d'orchestra.

Il gruppo si dispone in cerchio, una persona al centro riveste il ruolo di direttore d'orchestra. Alzandosi ed abbassandosi regola il volume della sonorità che viene prodotta, con un gioco di sorprese e di tranelli.

Il gruppo può

cantare una vocale ed una stessa nota;

cantare una canzone conosciuta;

cantare un accordo formato da suoni diversi;

costruire un tappeto sonoro costituito da una frase per ogni attore, ripetuta in continuazione.

Una variante dell'esercizio del direttore d'orchestra consiste nel seguire i movimenti del capo coro variando la tonalità di una stessa vocale, giocando sull'estensione della scala musicale.

Esercizio - Telefono senza fili

Uno degli attori canta un suono, una frase di una canzone, una nota tenuta, una modalità vocale, ad un altro degli attori, ripetendola finché il secondo non è in grado di cantarla con lui. A quel punto si ritira abbassando il volume fino a tacere. Il secondo attore mantiene il suono che ha ricevuto e va ad insegnarlo ad un altro. Il suono passa di persona in persona fino ad attraversare tutto il gruppo.

È molto importante che chi riceve il suono cerchi di imitare la qualità che gli viene proposta, e non riferirsi ai passaggi precedenti senza ascoltare chi in quel momento sta trasmettendo. Solo in questo modo il suono si trasforma e si arricchisce delle potenzialità e dei limiti vocali dei diversi partecipanti all'esercizio.

A differenza di quando si impara un canto, in questo caso non è importante tanto la riproduzione della forma, quanto il cogliere e trasmettere la qualità sensoriale ed emozionale del suono.

È un esercizio in cui è molto importante ascoltare abbassando il proprio rumore di fondo, allenando il proprio 'qui ed ora'.

In questo esercizio si possono esplorare diverse direzioni:

trasmettere una intonazione, oppure un timbro sonoro;

cantare una canzone conosciuta, passandosi il testimone senza lasciare mai il vuoto, prendendo il modo di cantare di chi ci precede;

trasmettere il modo di dire una frase, come una confessione, un segreto o un pettegolezzo (la calunnia è un venticello...);

leggere o dire un testo, passandosi il testimone come nel caso della canzone.

Esercizio - Lanciare il gesto al centro

Il gruppo si dispone in un cerchio abbastanza stretto, spalla a spalla. Lo sguardo è rivolto al centro, aperto in modo da comprendere tutto il gruppo, in una condizione di ascolto che comprende tutto il corpo. Senza un segnale prestabilito uno degli attori inspira, poi lancia con energia la mano verso il centro del cerchio, accompagnandola da una emissione sonora di fiato, un "Ha!" attraverso il quale esce gran parte del fiato. Tutti gli altri attori riproducono il movimento ed emettono il suono. L'esercizio riesce quando non si riesce a distinguere chi propone da chi reagisce, quando tutto il gruppo scatta simultaneamente. Lo stesso esercizio può essere realizzato, sempre in cerchio, tenendo le mani a circa venti centimetri l'una dall'altra. La proposta consiste nel battere le mani con un unico applauso. Quando il gruppo raggiunge la condizione di ascolto, si sente un unico "clap" molto sonoro.

Nello sviluppo di questo esercizio si innesca di solito una rincorsa ritmica, una accelerazione che è in realtà controproducente rispetto alla precisione dell'esecuzione.

Esercizio - A turno

Gli attori si dispongono in cerchio rivolti verso il centro, abbastanza vicini. Senza accordi precedenti uno degli attori dice il numero uno sedendosi a terra. Un altro dirà il numero due sedendosi a sua volta, e così via fino a completare tutto il cerchio. Se due attori partono contemporaneamente tutti si rialzano e si riparte dal numero uno. Quando il gruppo ha raggiunto una condizione di concentrazione e di ascolto sufficiente, si può passare a fasi più complesse dello stesso compito: invece del numero si dice il proprio nome

si dice una frase di un testo conosciuto

si improvvisa una frase che si collega alla precedente, formando un racconto, sviluppando un tema. (un arbitro in questo caso può far riprendere dall'inizio se tra un attore ed il successivo passano più di tre secondi)

quando l'ultimo attore si è seduto, la serie continua, ma questa volta si tratta di alzarsi invece che di sedersi

gli attori iniziano l'esercizio rivolti verso il centro del cerchio, ma invece di sedersi si girano verso l'esterno. Quando tutti sono girati verso l'esterno la serie continua, ma si tratterà di girarsi nuovamente verso il centro. Sembra una cosa molto difficile, ma è possibile vederlo riuscire molte volte, anche con bambini e ragazzi quando si ottiene un buon livello di ascolto e di "sentire comune" in un gruppo.

Esercizio - L'appoggio

Più che un esercizio si tratta di un campo di lavoro molto importante, che costituisce una delle basi fondamentali di tutto il lavoro corporeo.

È importante realizzare una fase di questo lavoro a piedi scalzi o con calzettoni, per ascoltare la sensibilità della pianta del piede, e le informazioni che ci trasmette.

L'esercizio inizia in piedi, con le braccia lungo il corpo, la testa dritta, lo sguardo davanti a sé, le spalle rilassate.

Si uniscono i piedi, e si chiudono gli occhi, ascoltando i piccoli spostamenti di peso che ci permettono di tenerci in equilibrio. Ci si rende conto della quantità di lavoro che rappresenta lo "stare in piedi".

Si allargano i piedi, in modo che tra le due ginocchia possa starci la misura di un pugno per gli uomini e di un pugno e mezzo per le donne. Si Immagina di indossare gli sci, e che siano paralleli.

Si chiudono nuovamente gli occhi per ascoltare i piccoli spostamenti di peso avanti e indietro.

Si riaprono gli occhi e si immagina di essere pieni di acqua trasparente. Come in un grande serbatoio l'acqua va a riempire tutta la parte destra del corpo, mentre si sposta il peso sul piede destro. Sempre immaginando la fluidità dello spostamento dell'acqua, si passa il peso sul piede sinistro.

Si Prova a spostare il liquido avanti e indietro, senza staccare la pianta dei piedi da terra.

Poi si inizia a camminare, facendo attenzione alla parte del piede che tocca terra per prima ed a quella che si stacca per ultima.

Al termine di questo piccolo percorso di attivazione, si prova a camminare tenendo il peso sul taglio esterno del piede, poi sul taglio interno, sulle punte, sui talloni.

Si Osserva come secondo la modificazione dell'appoggio si modificano la postura di tutto il corpo, il ritmo di spostamento, la forza che trasmette la camminata.

Esercizio - Variare il ritmo della camminata

Dalla riflessione sul ritmo "naturale", si sviluppa una sperimentazione del rapporto tra movimento e ritmo che richiede la possibilità di controllare la velocità con cui ci muoviamo, compiamo una azione, parliamo, e di metterla in relazione con un tempo esterno, che appartiene alla rappresentazione e che quindi sta tra noi e gli spettatori.

Niente è infatti più relativo della percezione del tempo, che a volte scorre velocemente, ed a volte non sembra passare mai, secondo i nostri pensieri e le nostre occupazioni.

L'esercizio parte dall'ascolto di ritmi interni, quali il battito del cuore ed il respiro, e propone di renderli esterni modulando su di essi la velocità della camminata.

Si inizia da fermi, in verticale, ad ascoltare il ritmo del proprio respiro. Rilassando il corpo si aspetta un certo tempo per vedere quando il respiro prende un andamento regolare. Poi si prova a spostare il peso su di una gamba e su di un'altra secondo questo andamento.

Quando ci si sente sicuri si inizia a camminare sul respiro, una gamba sull'espiazione ed una sull'inspirazione, lasciando il tempo necessario sia all'apnea alta che a quella bassa.

Si tratta di una camminata lenta, molto forte, sulla quale si può costruire una improvvisazione di tutto il gruppo a costruire forme astratte e lasciare correre l'immaginazione.

Poi ci si ferma ed ognuno racconta cosa ha immaginato di essere o di vedere durante l'esercizio. Importante è non forzare il respiro oltre il suo ritmo naturale, per non correre il rischio di iperventilarsi e magari di svenire.

Si riparte dalla verticale e con le dita sul collo si ascolta il battito del cuore. Questa volta si comincia a seguire il ritmo piegando leggermente le ginocchia, dondolandosi leggermente, poi si inizia a camminare. La camminata avrà una forza tutta differente, pur mantenendo una grande intensità.

Quando si perde il controllo del battito del cuore ci si ferma e si riprende il ritmo da fermi, piuttosto di continuare a caso. Anche in questo caso il ritmo corporeo si trasforma accelerando via via che camminiamo.

Anche qui è importante l'incontro successivo a parlare di cosa si è provato o immaginato agendo e vedendo agire gli altri.

È interessante a questo punto vedere come anche un gruppo di persone in uno spazio è come un organismo che ha un suo battito del cuore o un suo respiro.

Si parte da fermi, chi vuole propone un ritmo di camminata che può coinvolgere tutte le parti del corpo dalle braccia alla schiena alla testa, inizialmente lento, e gli altri lo seguono. Ascoltando le variazioni del gruppo, senza accelerare o rallentare volontariamente, ognuno aumenterà o diminuirà il proprio movimento fino alla corsa o, al termine a fermarsi di nuovo.

Si tratta soprattutto di un esercizio di ascolto, durante il quale ogni proposta, anche di canto, di richiami vocali, di ritmi danzati, può entrare di diritto seguendo il ritmo del coro.

Dall'osservazione di queste improvvisazioni possono nascere forme di grande interesse per la scena e per la costruzione di un tappeto ad un percorso narrativo.

Esercizio - Fermarsi a segnale. Arrestarsi/sospendersi

Questo è un esercizio di autocontrollo che può essere integrato ad ogni tipo di lavoro sul movimento, richiamando l'idea di ritmo come quella di un tempo comune ad un gruppo, uno strumento che moltiplica le possibilità del singolo dilatandole in modo imprevedibile, come ben sanno gli addestratori militari.

Si basa su due comandi, che possono essere due vocali, due parole dal suono breve, due suoni, che indicano rispettivamente l'arresto e la sospensione.

Se grido ad esempio "Ah!" gli attori devono concludere il movimento che stanno facendo e ritornare nel più breve tempo possibile alla posizione di verticale.

Se grido "Oh!" devono invece sospendere il movimento come in una fotografia nell'attimo in cui sentono il richiamo, conservando l'energia per poterlo completare al successivo "Via!"

Lavorare sulle due diverse condizioni di arresto significa intervenire anche su come riprende l'azione al successivo "Via".

Nella pausa si può lasciar emergere alla coscienza una associazione di idee legata alla posizione in cui ci troviamo, dalla quale partire per costruire l'azione successiva.

Ad esempio sto camminando dominato dall'urgenza, mi sospendo in una posizione che mi suggerisce un senso di insicurezza, il ripartire successivo sarà nel seguire quella suggestione, in un gioco di azione reazione tra emozione, movimento e pensiero.

Esercizio - Scendere a terra a tempo

Questo è un esercizio molto semplice alla base dell'idea che un il ritmo di un movimento sia dato dalla sua scomposizione in movimenti semplici.

Si tratta semplicemente di passare dalla verticale alla posizione supina a terra con gambe tese e le braccia lungo il corpo, in un tempo che viene scandito dall'esterno dal conduttore.

Si può partire da un tempo lungo, anche trenta unità, per poi diminuire gradualmente fino ad arrivare a due tempi, poi crescere nuovamente.

È interessante per i partecipanti scoprire l'esistenza di appuntamenti intermedi nel movimento, quale il numero centrale, che corrispondono sempre ad una stessa posizione.

Esercizio - Dilatare e condensare

si tratta di individuare una azione semplice o complessa, e di cominciare a scomporla come nell'esercizio precedente. Partendo da una scansione più lunga e scendendo verso un tempo più breve l'azione si semplifica, diventa essenziale, perde tutte le decorazioni.

Riportandola ad un tempo più lungo è interessante mantenere la semplicità che si era raggiunta, dilatandola nel tempo.

Questo esercizio permette di vedere che il problema non è quello di affastellare cose per riempire il vuoto, ma anzi di lasciare del vuoto in cui l'azione possa dispiegarsi con il suo tempo.

L'osservazione dall'esterno ci aiuta a stabilire qual è il tempo giusto di una azione, quella dall'interno ci serve a rendere necessaria ogni sua parte.

Esercizio - Il mio amico

Gli attori si dispongono in cerchio, ed il primo ad iniziare dice al secondo "Io sono (Carlo)". Il secondo si rivolge al terzo e gli dice "io sono (Alberto) e questo è il mio amico (Carlo)". Il terzo si rivolge al quarto e gli dice "io sono (Marta) e questi sono i miei amici (Alberto) e (Carlo)". E così via. Per gli ultimi del giro si tratta di un vero tour de force.

Esercizio - Lo specchio

L'esercizio dello specchio è un classico dell'animazione teatrale, e proviene probabilmente da una gag della commedia dell'arte. Due attori uno davanti all'altro. Uno dei due conduce, compiendo piccoli movimenti, l'altro segue, copiando i movimenti come uno specchio. I movimenti diventano sempre più complessi, mentre i due giocatori si guardano negli occhi, senza fissare alcun punto in particolare.

Variazioni dell'esercizio prevedono

che gli spettatori provino ad indovinare chi dei due guida e chi è guidato;

che un punto del corpo dei due attori sia sempre a contatto;

che lo specchio deformi l'immagine esagerandola;

che si concentri l'attenzione sul movimento del volto, di una mano, sulla postura, sullo spostamento dell'equilibrio.

Esercizio - Scivolare a terra

Gli attori si spargono nello spazio di lavoro, ognuno rivolto verso una direzione diversa, non determinata in precedenza. Quando vuole, uno degli attori si lascia scivolare lentamente a terra. Appena i suoi compagni se ne accorgono corrono a rialzarlo, per poi ritornare al proprio posto. L'e-

esercizio richiede una grande concentrazione ed un grande ascolto. È possibile che uno degli attori sia rivolto verso la parete, in quel caso dovrà fidare sull'udito. Ma per la maggior parte ci sarà almeno un'altra persona in un angolo del campo visivo. Si crea una rete di sguardi, una tessitura che copre tutto lo spazio e che fa sentire la singola persona parte di un organismo articolato.

Esercizio - Il pendolo

Un attore in piedi, gli altri intorno a lui, ad una distanza sufficiente a raggiungerlo con la punta delle dita. L'attore al centro, tenendo i piedi fissi in un punto, le braccia lungo il corpo, la schiena il bacino e le gambe rigide, si lascia andare come un pendolo, mentre il resto del gruppo lo fa dondolare da una parte all'altra, con una oscillazione che può variare di direzione.

L'esercizio può essere compiuto a occhi chiusi o pareti, ma provoca maggiore impressione quando l'attore si abbandona ad occhi chiusi.

Esercizio - Tuffarsi in avanti

Gli attori si dispongono su due file, in piedi uno di fronte all'altro, e si afferrano reciprocamente i polsi, creando un tappeto di braccia. A turno un attore si tuffa sul tappeto di braccia e viene portato avanti dai compagni fino in fondo al percorso. I compagni si prendono cura del viaggiatore, usando tutte le cautele per trasferirlo e facendo particolare attenzione al momento di lasciarlo scendere a terra.

Esercizio - La doccia di mani

Un attore in piedi con gli occhi chiusi, altri tre o più stanno intorno a lui. Gli picchiettano con la punta delle dita la testa, poi con una espirazione comune scendono fino a terra lasciando scorrere le dita lungo il corpo del 'paziente' fino ai talloni.

La discrezione degli attori intorno fa sì che chi sta al centro non si ritrovi in mutande.

Esercizio - Ad occhi chiusi

Ci si divide in coppie, uno degli attori si benda gli occhi, l'altro ha il compito di condurlo per un tempo abbastanza lungo, almeno una decina di minuti ad incontrare stimoli sensoriali. Cose da toccare, rumori da ascoltare, oggetti da annusare e sapori da gustare. Il conduttore deve cercare di ottenere la massima fiducia lasciando però la massima libertà a chi si muove con gli occhi bendati. Per entrambi si tratta di vedere la realtà in modo diverso, attraverso solo quattro sensi. Il conduttore farà attenzione a non sovraccaricare di stimoli, lasciando il tempo a chi viaggia di ascoltare le risonanze che ciò che incontra provocano nella sua memoria.

Al termine in una semioscurità raccolta, i viaggiatori scrivono brevemente ciò che hanno incontrato, per poi leggerlo agli altri.

Esercizio - Il gioco di Kim

Il metodo con cui il giovane Kimball O'Hara allena la sua memoria alla scuola del misterioso Sahib Lurgan nel omonimo romanzo di Kipling è insolito.

Il primo giorno Lurgan gli presenta un vassoio di pietre dure. Poi lo copre e chiede a Kim di dirgli quante pietre c'erano sul vassoio. Kim dice un numero a caso, Lurgan gli risponde con un elenco dettagliato di ogni pietra, indicandone la qualità, le sfumature di colore, i difetti, la dimensione.

La memoria ha a che fare con un modo di guardare, di riconoscere i dettagli. Ed in questo senso la si può allenare.

Si prende un vassoio, vi si mettono sopra un certo numero di oggetti, lo si copre con un fazzoletto. Poi lo si scopre per un tempo determinato, durante il quale gli attori osservano e cercano di ricordarsene il contenuto.

Poi ognuno degli attori scrive un elenco con ciò che ricorda.

Si confrontano gli elenchi togliendo il fazzoletto.

Il numero degli oggetti ed il tempo per osservarli possono variare a seconda delle capacità dei giocatori.

Osserverete che tanto più conosciamo gli oggetti, li associamo ad odori, suoni, consistenze, sapori, tanto più la nostra vista sarà in grado di coglierne le differenze.

E questo succederà anche se saremo in grado di associare gli oggetti ad una storia, anche se strampalata.

SCOPO: Sviluppare l'osservazione e la memoria.

MATERIALE: Vari oggetti differenti posti su di un vassoio, come ad esempio: castagne, bottoni di foggia e di colori diversi, matite, tappi, batuffolini di cotone, seta, lana, un sassolino, coltello, spago, fotografie ecc.; la lista già preparata al modello, una matita, un velo.

REGOLA: mettere venti o trenta piccoli oggetti su di un vassoio e coprire con un velo; chiamare ad uno ad uno gli Esploratori, sollevare il velo dal vassoio, dare un minuto di tempo ad ogni Esploratore per osservare quanto c'è sul vassoio e poi ricoprire.

Farsi dire da ogni Esploratore, sottovoce, ciascuno degli oggetti che ricorda e prenderne nota sull'apposito foglio. Vince chi ricorda il maggior numero di oggetti

(da un manuale scout del 1952)

... mancavano dieci giorni al ritorno a Lucknow e furono dieci giorni stravaganti, ma Kim ci si divertì troppo per accorgersene. Il mattino si faceva il gioco dei gioielli, qualche volta con vere pietre preziose, qualche volta con mucchi di spade o di sciabole, qualche volta con fotografie di indigeni. Durante il pomeriggio lui e il ragazzo Hindu facevan la guardia. Al cadere del giorno Kim e il ragazzo Hindu, il cui nome variava al capriccio di Lurgan, dovevano fare un rendiconto minuzioso di tutto ciò che avevano visto e sentito, esponendo altresì la loro personale opinione sul carattere di ciascun visitatore desunto dai lineamenti del volto, dal modo di parlare e dalle sue maniere, e le loro idee sul vero scopo della visita. Dopo la cena la fantasia di Lurgan Sahib si rivolgeva di preferenza ai travestimenti, che eran per lui oggetto di un interesse molto significativo. la bottega rigurgitava di costumi e turbanti di ogni specie, e Kim diventava a volta a volta un giovane maomettano di buona famiglia oppure un mercante di olio, oppure, e fu una serata di gran festa, un proprietario del paese di Oudh in costume di gran gala

(Da KIM di Rudyard Kipling)

Esercizio - Storie di carta

Si può costruire una storia a partire da un certo numero di carte in ordine casuale. Meno i soggetti sono conosciuti, precisi, più la storia si allarga e può avere esiti sorprendenti. Si può utilizzare un mazzo di carte tradizionali, usando solo quelle figurate, oppure un mazzo di tarocchi, oppure una serie di disegni, di ritagli di giornale, di immagini diverse.

Si mescolano le carte ed ognuno ne pesca una. la tiene nascosta. Il primo attore comincia a raccontare una storia, descrivendo quello che vede nella carta che mostrerà anche agli altri, disponendola al centro del cerchio. deve concludere il suo pezzo di storia "in sospeso" (Allora... ma... ad un tratto...) in modo che il compagno successivo possa continuarla inserendo nella trama il sog-

getto della sua carta e così via. Il difficile sta nell'abituarsi a collegare tra di loro tutte le cose che succedono, ed a portarle, carta dopo carta verso un finale.

Si tratta di un esercizio interessante anche con repertori di oggetti collezionati intorno ad un tema specifico. In questo caso si spargono gli oggetti sulla scena, ogni attore ne sceglie uno, e con la stessa modalità delle carte si inizia a raccontare. Elementi veri ed elementi immaginari possono convivere, a seconda del percorso scelto.

Esercizio - Il cerchio degli specchi.

Improvvisazione corale in cerchio. Ognuno al suo turno fa un passo avanti e dice una frase (Anca le galine co le beve le varda el cielo) accompagnandola con i gesti che ritiene necessari. Poi retrocede.

Tutti gli altri attori fanno insieme un passo avanti e ripetono l'azione proposta:

cercando di imitarla nel modo più fedele;

esagerandone i tratti;

rallentandola.

Il conduttore segnalerà alcuni dei gesti proposti, fissandoli in una partitura riproducibile da tutti.

Cercherà di costruire un sistema che può articolarsi in tre fasi:

una iniziale, l'esposizione, durante la quale gli spettatori dovranno capire cosa si sta dicendo, e qual è il meccanismo emozionale ;

una seconda, la variazione, in cui assistiamo alle diverse reazioni di diverse galline;

una terza, la conclusione. Pino ripeterà da solo la frase in modo differente da tutti gli altri.

Esercizio - La bilancia:

Si divide lo spazio di lavoro in due parti con una fettuccia stesa a terra. Si immagina che il pavimento poggi su di un asse posto sotto la fettuccia. Due attori dovranno tenere in equilibrio il pavimento, avvicinandosi o allontanandosi. Uno dei due conduce il gioco, prima con spostamenti semplici, poi via via più complessi. È un lavoro di relazione, chi conduce deve tener conto della difficoltà dell'altro. Quando i giocatori hanno compreso il meccanismo, dall'altalena si passa alla zattera sull'acqua: il perno non è più lungo un asse, ma poggia solo sul centro del pavimento.

Chi conduce può spostarsi in tutte le direzioni, purché il suo partner si trovi sempre dalla parte opposta ed alla sua stessa distanza dal centro.

L'ultima tappa di questa fase di lavoro è quella di opporre al conduttore una coppia di partners.

Ognuno di loro peserà metà del conduttore, e tenendosi vicini tra loro, dovranno reagire insieme ai suoi spostamenti. Alla coppia si aggiungono via via persone, finché tutto il gruppo reagisce agli spostamenti di uno solo. Incrociando questa proposta con quella del cerchio degli specchi si crea una griglia di improvvisazione molto precisa per sviluppare una relazione tra protagonista e coro.

Esercizio - La traccia sensibile.

L'idea di invisibilità sulla scena è creata da chi non vede, non da chi non è visto. Un attore bendato segue con i piedi nudi una traccia sensibile a terra (una corda tesa, una striscia di sabbia, un marciapiede...). Alcuni altri componenti del gruppo scelgono un'ostacolo/scherzo da fargli quando passerà, inaspettatamente. L'attore bendato cercherà poi di riprodurre lo stesso percorso ad occhi aperti, cercando di ricostruire le stesse reazioni agli stimoli.

Per realizzare l'esercizio ci si divide in gruppi di cinque persone. Ogni gruppo progetta il proprio percorso e lo propone ai componenti di un altro gruppo, per poi scambiarsi di ruolo. Gruppi più

numerosi rendono troppo lunga l'attesa fuori dallo spazio teatrale prima di entrare a provare il percorso

Esercizio - I monumenti.

Viene dato un tema di improvvisazione. A turno ognuno degli attori va a prendere posizione di fronte agli altri. L'obiettivo è quello di costruire un unico monumento realizzato con i corpi di tutti i partecipanti. Nel procedere dell'esercizio si cerca di costruire la maggiore compattezza del gruppo riempiendo tutti gli spazi vuoti. Può essere utile utilizzare una macchina fotografica a sviluppo istantaneo o una telecamera per rivedere e commentare la figura costruita.

Si parte da monumenti costituiti da piccoli gruppi di attori per poi aumentare via via il gruppo dei partecipanti. L'importante non è la forma superficiale, ma la tensione che corre tra i corpi che costituiscono il monumento, la direzione degli sguardi, il gioco di equilibri. Spesso è più interessante chiedere ai partecipanti di non utilizzare le braccia ma di lasciarle lungo il corpo o addirittura incrociate dietro la schiena. Per quanto riguarda il gioco degli equilibri può essere interessante un esercizio di preparazione durante il quale a coppie, tenendosi per mano, appoggiandosi schiena contro schiena, o scoprendo altri modi, ci si alza e ci si siede a terra aiutandosi l'un l'altro senza appoggiarsi al pavimento.

Una volta esplorato l'esercizio dei monumenti, si può proporre al gruppo di mettersi in movimento. La prima fase prevede che ad un segnale del conduttore tutti si muovano di uno scatto. Al segnale successivo il gruppo si muoverà di un altro scatto come nella costruzione di un filmato. Il difficile è mantenere la coerenza del proprio personaggio senza staccarsi dagli altri.

Ultima fase di costruzione dell'esercizio dei monumenti in movimento è quella che prevede una improvvisazione comune dinamica all'interno della quale il conduttore ogni tanto con un segnale sonoro arresta l'azione osservandone la coerenza.

Esercizio - Il cavallo di Muybridge.

Questo esercizio si ispira alla ricerca compiuta dal fotografo Muybridge nel secolo scorso per risolvere una vecchia questione: il cavallo al galoppo solleva tutte e quattro le zampe da terra? Il problema era quello di scomporre il movimento nelle sue fasi, e Muybridge escogitò un sistema che prevedeva una batteria di macchine fotografiche, ognuna collegata ad una cordicella. Il cavallo lanciato al galoppo passando davanti alle macchine fotografiche tirava una ad una le cordicelle provocando lo scatto successivo delle varie macchine. Mettendo una foto a fianco dell'altra si ha una traccia del movimento scomposto nelle sue diverse fasi. Si ebbe quindi la prova che il cavallo al galoppo per un attimo stacca tutte e quattro le zampe da terra. Da allora il cavallo di Muybridge venne anche chiamato il cavallo volante.

Per poter rallentare, accelerare o ripetere più volte un movimento dobbiamo essere in grado di riprodurlo esattamente, ed uno dei modi per farlo è quello di scomporlo in fasi. Si parte dall'esercizio di alzarsi da terra in un tempo scandito dall'esterno. Il conduttore conta con un ritmo sempre uguale mentre gli attori passano dalla posizione distesa a quella in verticale cercando di compiere tutto il movimento nel tempo stabilito senza terminare prima o rimanere in ritardo. Si passa poi ad altre azioni semplici: alzarsi da una sedia ed andare ad aprire una porta, avvicinare un compagno, abbracciarlo, poi dargli la mano ed andarsene, correre verso il fondo e tornare indietro, etc. Il conduttore cerca di fissare il movimento in fasi al loro ritmo naturale, per poi accelerarle e rallentarle facendo attenzione a che non vada persa la qualità del movimento.

Esercizio - coro di gesti

In cerchio, in piedi. Uno degli attori propone un gesto ripetuto, sempre con lo stesso ritmo, e tutti gli altri lo imitano seguendo il tempo. Quando vuole, la persona alla destra del primo attore varia gesto e ritmo, seguito dagli altri. Le proposte si susseguono a turno fino a completare il giro. Ed a concludere il gioco.

Si può variare lo schema:

fornendo un tema cui devono riferirsi i gesti;

chiedendo di associare al gesto un suono o una parola;

facendo camminare gli attori in cerchio (anche la camminata deve copiare quella della guida di turno);

facendoli camminare in direzioni libere nello spazio scenico.

Esercizio - Passarsi gli oggetti

Si prepara a lato dello spazio scenico un repertorio di oggetti, tanti quanti gli attori. Gli attori camminano seguendo ognuno un proprio percorso e il conduttore consegna uno degli oggetti ad un attore. Questi nel ricevere l'oggetto decide come comportarsi nei confronti degli altri. Se esibire ciò che ha ricevuto, nascondere, temere che gli altri vogliano portarglielo via, accettarlo di malavoglia etc. Gli altri attori possono decidere anche loro come comportarsi nei confronti di chi ha ricevuto l'oggetto, se insidiarlo, seguirlo, ignorarlo e così via. L'importante è che l'oggetto assuma il valore che gli dà l'attore, per cui una scarpa possa diventare un tesoro, o una bottiglia emettere un fetore insopportabile. In questo esercizio gli attori non possono comunicare tra loro con le parole.

Esercizio - Camminare sui corpi

Si tratta di uno sviluppo degli esercizi sulla fiducia.

Per prima cosa si tratta di compiere una fase di prova in cui tutti gli attori possono capire i limiti dell'azione di camminare su un compagno.

Ci si stende tutti fianco a fianco a realizzare un tappeto. Il conduttore ed un altro attore rimangono fuori dall'esercizio. A turno uno degli attori si alza, e sostenuto dai due esterni, cammina lungo il tappeto per poi stendersi nuovamente al termine della passeggiata.

Il primo percorso può essere fatto con tutti gli attori a terra in posizione prona, poi può essere ripetuto in posizione supina, poi alternandosi.

Bisogna trovare il modo di non spezzare troppe ossa e non provocare troppe lesioni interne.

In realtà con la cautela di una necessaria concentrazione ed attenzione, si scopre che il corpo umano è ben più resistente di quanto si pensi.

Esercizio - Le costruzioni

Per raccogliere il materiale necessario alla realizzazione di questa scena si può partire da un esercizio di composizione con l'uso delle tovaglie. Ognuno degli attori ha a disposizione una vecchia tovaglia. Si chiede ad ognuno di trovare un modo di camminare utilizzando la tovaglia: come abito, come ombrello, come strada, come bandiera etc. Quando il conduttore osserva una proposta interessante, ferma con un segnale gli attori come tante statue. L'attore scelto prosegue la sua azione, osservato dagli altri che, quando si sentono in grado di riprodurre il suo movimento cominciano a seguirlo. Questo esercizio si può riprodurre più volte, cercando qualità diverse dell'uso della tovaglia, date anche dalle diverse dimensioni, e consistenze della stoffa. Elaborato un inventario di forme è interessante riprodurle in serie, come un alfabeto. Si può poi passare ad inventa-

riare le possibili costruzioni permesse dall'interazione tra due persone e due tovaglie. Poi si arriva a costruire dei monumenti, seguendo il procedimento della quarta azione ed utilizzando oltre i corpi degli attori anche le tovaglie.

Esercizio - Conta al centro

Si pone al centro del cerchio un oggetto, una sedia, una coperta, un bastone. Gli attori non possono stare fermi, ma devono girare intorno, scambiandosi di posto, senza mai arrestarsi. Il conduttore chiama dei numeri, ad esempio gridando "otto!". Al richiamo otto persone devono toccare l'oggetto. Il gioco non prosegue fino a che sull'oggetto non sono esattamente otto persone, non una di più non una di meno. Con i numeri bassi l'operazione è semplice, con quelli più alti richiede una buona dose di attenzione e di prontezza. Il conduttore può chiedere agli attori di non parlare, e continua ad incalzare il gruppo. L'esercizio si può poi trasformare costruendo la processione, dalla quale si staccheranno alla chiamata del conduttore il numero di persone chiamate, rivolgendosi agli spettatori. Tra di loro vi sarà anche il narratore di turno.

Esercizio - Come uno solo

Per preparare questa ultima azione non abbiamo un esercizio, ma una attività di ascolto. Si tratta di prendere un ritmo comune prima leggendo poi dicendo tutti in coro il brano. La prima soluzione è quella del salmodiare. Si entra in un ritmo costante, in cui il senso di ciò che si dice annesso in una unica cantilena. Il problema è quello di prendere insieme il respiro. Per questo nelle processioni si usa la tecnica di scandire con un ritmo sempre uguale la preghiera, che si accompagna al ritmo della camminata.

Nel lavoro di narrazione invece bisogna riuscire a variare il ritmo senza ricreare la torre di Babele. Per questo può servire decidere insieme quali sono i punti in cui si respira, e fissarli sulla partitura. Poi individuare quali sono le parole che, circondate da un cerchio di matita, vanno dette con maggiore chiarezza, separandole dalle altre. Poi affidare ad ogni attore una frase, chiedendogli di colorarla in modo differente da quella che lo precede e quella che lo segue. Può sfumare il colore che riceve, o trasformarlo nel suo complementare. Gli altri seguiranno il conduttore frase per frase, parola per parola, fino a che tutto il gruppo è in grado di dire insieme la partitura. Come nei cori bisogna ricordare che ogni voce ha le sue caratteristiche, di forza, di tono, di timbro, e che può risaltare affiancandosi alle altre, o spiccando da esse. Al termine di questo lavoro collettivo le frasi possono tornare di proprietà di ogni attore, secondo il copione. Ma è tutto il gruppo a sostenerne la tensione comune.

Esercizio - Offrire un frutto

L'esercizio è semplicissimo. Un attore ha un oggetto, e deve offrirlo ad un altro. I suoi compagni stanno tutti seduti impassibili, e accetteranno l'oggetto solo se lo sguardo di chi lo offre risulterà loro sincero. È un esercizio di ascolto delle proprie emozioni che richiede una grande concentrazione, e che può anche mettere fortemente a disagio gli attori che lo eseguono. Si può variare, utilizzando o meno la parola, oppure sviluppando il gesto di offerta a maggiore o minore distanza. Sono impegnati alla pari offerente e ricevente, a sostenere una comunicazione che danza sulla lama di rasoio tra finzione e falsità. Un esercizio che richiede quella solennità che i bambini ci insegnano quando giocano.

Esercizio - Fissare un punto

È difficile abituarsi a guardare realmente qualcosa in teatro, dove tutto è finto. Ma se non siamo in grado noi attori di vedere ciò che non c'è, come pretendiamo di raccontarlo agli spettatori?

Gli attori si spargono per la stanza camminando in tutte le direzioni. Ognuno fissa un punto dall'altra parte della stanza e vi si dirige, in linea retta, senza mai staccare lo sguardo, cedendo il passo se la sua traiettoria si incontra con quella di un compagno. Arrivato al punto fissato, lo guarda con attenzione, si imprime nella memoria tutti i dettagli, poi si gira, sceglie un altro punto e procede. Si chiede via via agli attori di variare il ritmo con cui si avvicinano al punto prescelto, sperimentando diverse velocità di movimento, dallo scivolare lentissimo fino alla corsa. Poi si chiede di variare l'impulso con il quale si staccano dal punto raggiunto per dirigersi verso quello nuovo, e di sperimentare le variazioni che questo impulso fornisce allo sguardo ed al movimento. Si chiede agli attori di non interpretare passioni, di non recitare storie, ma semplicemente di compiere un percorso nel modo più preciso possibile. Ognuno poi compie il suo esercizio di fronte al resto del gruppo che lo osserva nel suo passare per quattro volte da un punto all'altro. Quando ha terminato gli spettatori dicono quale emozione o impulso dominava secondo loro i diversi passaggi.

Questo esercizio costruisce una tavolozza di sguardi, che come si arriva presto ad evidenziare nella pratica, non sono indicati solo da una direzione dei globi oculari, ma da tutta una attitudine del corpo che nel guardare già si relaziona con l'oggetto guardato.

Esercizio - Visioni stereoscopiche

Perché qualcosa risulti interessante basta limitarsi a fissarla a lungo. È che spesso ci facciamo prendere da una mania del risultato che ci fa distogliere da una attitudine che potremmo chiamare contemplativa. Lo sguardo contemplativo è uno sguardo che si può allenare, è un esercizio della mente più che degli occhi.

I quadri stereoscopici sono determinate immagini che osservate ad una determinata distanza assumono ad un certo punto profondità nello spazio, dandoci l'illusione di una tridimensionalità. Sono illusioni basate su di un importante principio percettivo, per cui il cervello si abitua ad interpretare in termini di distanza gli stimoli luminosi che riceve dal nervo ottico. Ma se gli occhi vengono tratti in inganno, e si "sganciano" dal loro abituale puntamento, possono trarre in inganno anche il pensiero. Mi è capitato spesso di utilizzarli come test giocoso della capacità delle persone di accettare che la realtà si sottragga alla logica razionale, riscontrando come spesso i bambini e le persone che svolgono attività di tipo "creativo" hanno più facilità a vedere prendere forma queste illusioni, mentre altre persone non ci riescono per nulla.

I miopi poi, creativi o meno, ci riescono quasi sempre, basta si tolgano gli occhiali.

Esercizio - Il triangolo sul muro

Un esercizio di scrittura creativa citato da Pirsig, autore di un classico della beat generation come "Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta", è quello di fissarsi per tre minuti l'unghia del pollice per poi stendere due cartelle di testo sull'argomento.

C'è un interessante esercizio di gruppo sulla percezione visiva, di cui posso solo descrivere le modalità, ma che riserva diverse sorprese. Disporsi davanti ad un muro bianco illuminato indirettamente, appoggiare i palmi delle mani sul muro a braccia tese, unire le punte degli indici e dei pollici a disegnare un triangolo. Restare a guardare il centro del triangolo tentando di rilassare lo sguardo senza fissare nulla. L'esercizio può durare diversi minuti, al termine dei quali il conduttore richiama gli attori. Ognuno poi narra ciò che ha visto, sotto forma di racconto. La ricchezza dei

racconti che ho ottenuto da questo lavoro è sempre stata sorprendente, tanto più quando al termine delle storie, chiedevo di andare a riguardare il muro e vedere se vi era rimasta traccia di tutto ciò che avevano visto.

Esercizio - Allargare lo sguardo

I nostri sensi, per permetterci di affrontare la vita di tutti i giorni, hanno la grande qualità di poter selezionare gli stimoli che ricevono, in qualche modo arrivando ad ignorare quelle informazioni che rappresenterebbero un disturbo al nostro agire quotidiano.

Sembra impossibile che delle persone possano condurre una vita normale vicino a certe zone industriali, dove un odore acre ci rimane in bocca anche quando ce ne siamo allontanati. Ma sappiamo che le persone che vivono lì si sono allenate ad ignorare l'odore, come il rumore eccessivo, anche se questi continuano a minare i loro nervi e la loro salute. Tutti noi quando guardiamo privilegiamo un campo visuale assai stretto, percependo l'ambiente circostante con "la coda dell'occhio".

Il performer si allena ad espandere i suoi sensi, ad allargare la percezione, per cui dovremo allenarci ad allargare lo sguardo. L'esercizio più semplice consiste nell'allargare le braccia guardando dritto di fronte a sé, tenendo d'occhio entrambe le mani fino a quando non si percepisce più il movimento delle dita. Con tentativi progressivi si cerca di allargare il campo visivo, accorgendosi che esso è tanto più ampio quanto meno ci concentriamo su di un solo punto. È una condizione simile a quella del pensiero, in cui tanto più ci concentriamo su di un aspetto particolare, tanto meno siamo in grado di risolvere un problema di carattere generale.

Un altro esercizio è quello di esercitare lo sguardo a sostenere un gruppo di spettatori, fissandoli tutti negli occhi, come deve poter fare un narratore. Egli dà a ciascuno l'impressione di raccontare direttamente a lui. Si tratta di un guardare che parte dalla solidità dell'appoggio dei piedi a terra, dallo stare su di una sedia come se in ogni momento ci si potesse alzare in piedi. Un guardare che porta a sé, che affascina e seduce, che interroga e rivela. Uno sguardo azione, perché negli occhi del narratore noi vediamo riflessi tutti i dettagli della vicenda, come negli occhi di Don Bortolo vediamo brillare le fiamme dell'Inferno.

Esercizio - Guardare insieme

Sarà capitato a tutti di passeggiare per la strada, vedere una persona con il naso all'insù, e girarsi per vedere cosa sta guardando. Sembra una legge sociale: dato un osservatore in un luogo pubblico, chiunque lo vede non resiste alla tentazione di seguire il suo sguardo. Una legge tanto più valida in un luogo particolarmente vivido qual è il luogo della performance, in cui già si stabilisce una attitudine a guardare, a partire dalla stessa radice della parola teatro dal verbo greco *theásthai*, che indica il guardare.

Un esercizio per sviluppare la costruzione di uno sguardo comune richiede agli attori di cercare di dirigere lo sguardo tutti nella stessa direzione, davanti, dietro, ai lati, in alto, in basso, nel più breve tempo possibile a partire da un segnale dato dal conduttore. L'esercizio si può poi arricchire mettendo tutto il gruppo in movimento;

affidando a ciascuno una occupazione o un percorso da compiere;

affidando il compito di guida dello sguardo ad una persona, e chiedendo agli altri di seguire la qualità fisica dell'impulso che la guida propone;

comunicando alla guida che cosa vede, ma tenendolo nascosto agli altri.

Esperimento: la scatola della memoria

Una scatola di oggetti. Uno dei partecipanti la apre per 6° secondi cercando di imprimersi nella memoria il contenuto. Poi cerca di ricordare tutti gli oggetti. Al termine si apre la scatola e si verifica se tutti gli oggetti sono stati ricordati.

Una scatola di oggetti "curiosi" ed una scatola vuota. Uno dei partecipanti si apparta con le due scatole sceglie alcuni oggetti e li pone nella scatola vuota.

Torna al gruppo e presenta gli oggetti scelti spiegando perchè li ha scelti.

La scatola A contiene degli oggetti "curiosi" la scatola B non contiene nulla. Sulla scatola A è appuntato un foglietto con scritto una data ed un elenco di oggetti con alcune brevi indicazioni sulla loro provenienza. Uno dei partecipanti prende la scatola A si apparta né esamina il contenuto poi torna al gruppo e ne espone il contenuto. Un altro prende il foglietto della scatola B si apparta lo legge, poi torna al gruppo e n'espone il contenuto. Poi senza parlare entrambi aprono le scatole e ne mostrano gli oggetti contenuti.

Si manda qualcuno in un'altra stanza a vedere cosa c'è, per poi tornare a riferire. Si va tutti a vedere se la descrizione corrisponde.

Si chiede a qualcuno di ricordare cosa ha fatto la mattina precedente.

Esperimento - Una persona/albero nel giardino incantato

Letture del brano su la linea d'ombra di J. Conrad

Realizzare un breve "testo" teatrale per narratore solo sul tema dato.

I testi vengono rappresentati all'interno di una azione collettiva. Al buio, i narratori sono seduti per terra, ognuno con davanti una candela.

Il primo accende la candela, poi racconta il proprio testo.

Quando ha terminato va ad accendere la candela di un altro, gli si siede davanti ed ascolta il suo racconto.

Così via finchè tutte le candele sono accese.

Allora tutti i narratori si alzano, disegnano un cerchio intorno al conduttore che racconta il brano di Buzzati su il segreto del bosco vecchio.

Al termine tutti spengono le candele.

Epilogo

« Oh, io ci tornerò sempre al mio bosco, puoi stare sicuro »

« Sì, può anche darsi che tu venga spesso qua dentro, anche per tutta la vita. Eppure verrà un giorno, non so quando precisamente, forse tra qualche mese, forse l'anno prossimo, forse anche fra due anni[...] ... ecco, tu verrai al bosco, girerai tra le piante, ti siederai con le mani in tasca, continuerai a guardarti attorno, poi te ne andrai via annoiato. »

« Ma come vuoi sapere quello che io farò? » fece Benvenuto.

« Lo so perché ne ho visti molti altri come te. [...] Poi un giorno sono tornati, di primavera, per riprendere la solita vita. Ma qualche cosa non s'è più ingranato. Come se il bosco sembrasse loro diverso. [...] Noi si era là, come al solito, dietro ai tronchi, e si facevano segni di saluto. Loro ci passavano vicini senza darci neppure un'occhiata. Noi li chiamavamo per nome. Nessuno che si voltasse. Non riuscivano più a vederci, ecco la ragione, non udivano più le nostre voci. I venti, vecchi loro amici di giochi, passavano sopra di loro, fischiavano tra i rami, dando loro il benvenuto. "C'è vento" dicevano i ragazzi con aria seccata "conviene tornare. Viene su un temporale"

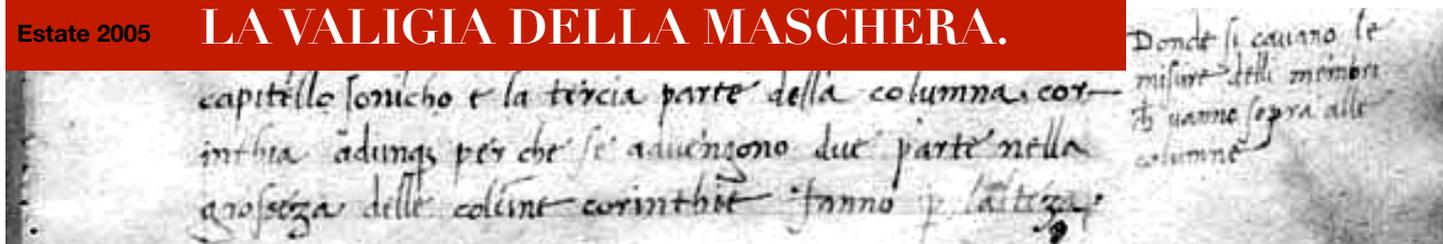
« Anche gli uccelli si mettevano a cantare : " Buongiorno, felici di rivedervi; se Dio vuole adesso rimarrete un po' tra noi". Come se avessero parlato a un muro. [...] tutt'al più qualcuno domandava : "Non sai mica se è riserva di caccia qui? " .

[...] Dimenticati si erano, completamente dimenticati. Dimenticati di noi geni, dimenticati della voce del vento, del linguaggio degli uccelli. Pochi mesi erano bastati. « Poveretti anche loro » continuò il Bernardi « non ne avevano colpa. Avevano finito di essere bambini, non se l'immaginavano neppure. Il tempo, c'è poco da dire, era passato anche sopra di loro e non se n'erano affatto accorti. A quell'età è naturale. A quell'età si guarda avanti, non si pensa a quello che è stato. Ridevano spensieratamente come se nulla fosse successo, come se tutto un mondo non si fosse chiuso dietro a loro. « Rimasero qui poco più di mezz'ora, poi uno disse : " Cosa stiamo a fare? C'è umido" e Se n'andarono come erano venuti. Prima di uscire all'aperto uno di essi gettò a terra una sigaretta quasi finita, ancora accesa. Un mio compagno, irritato per il loro contegno, fece per metterci il piede sopra. " Lascia stare" gli dissi " questa è la regola della loro vita. »

E rimanemmo in silenzio a guardare la sottile striscia di fumo, fino a che fu finita»

IL SEGRETO DEL BOSCOVECCHIO D.Buzzati





La valigia della Maschera

Creare una maschera significa creare un personaggio con un proprio "patrimonio", una specie di valigia nella quale trovano posto testi conosciuti, giochi, azioni, scherzi, che possono essere tirati fuori al momento buono per stupire o appassionare.

I partecipanti del laboratorio devono portare con loro una valigia, piccola o grande a piacere, nella quale già possono riporre strumenti musicali che sanno suonare, strumenti per eventuali giochi di abilità, elenchi di barzellette o di canzoni che conoscono, poesie amate, libri che hanno fatto sognare, oggetti dai quali è impossibile separarsi, etc...

Attenzione che la valigia non sia carica di troppe cose, altrimenti il viaggio potrà riuscire difficile. Alla valigia bisogna aggiungere:

1) Carta di identità del personaggio

Rappresenta il primo "testo" del patrimonio della maschera

Nome

eventuale Cognome

Età

Origini

Parenti conosciuti

Occupazione attuale

Cosa preferisce mangiare

Cosa no

cosa mangia di solito

Cosa preferisce bere

cosa no

cosa beve di solito

Cosa sogna di notte

Qual'è il suo incubo

Cosa sa fare meglio

Cosa non sa assolutamente fare

Dove preferisce stare

Dove non sopporta stare

2) Un elenco di risposte:

Come ti chiami?

Vuoi prenderle?

Ma tu sai chi sono io?

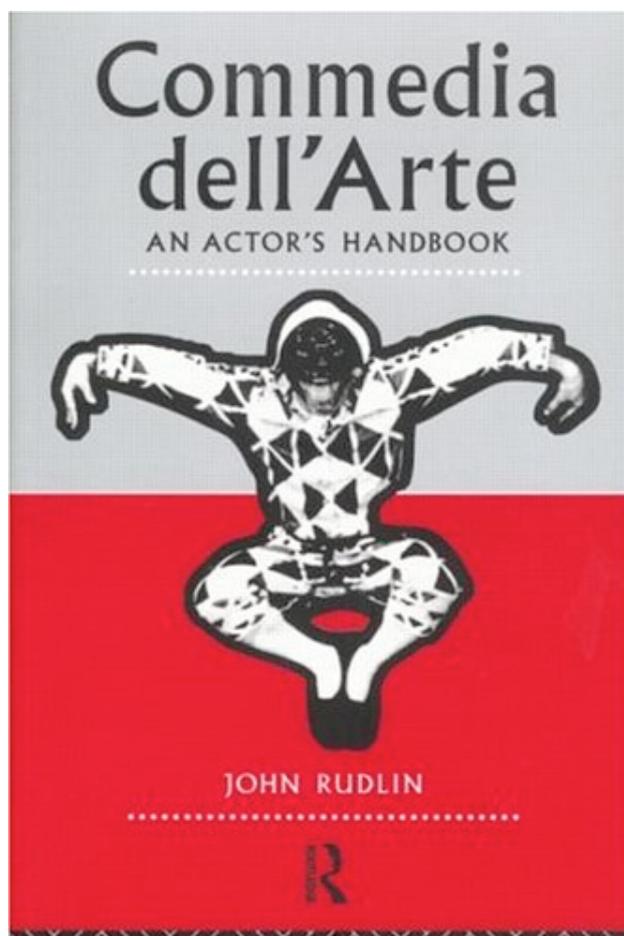
Ma da dove vieni?

Perchè mi guardi?

hai niente da fare?

Perchè sei qui?

Vieni con me?



3) L'Amuleto del personaggio

raccogliere i dati seguenti, poi realizzare un disegno che li contenga tutti su di un foglio di carta. arrotolarlo e legarlo con un filo di lana del colore del personaggio.

A quale elemento appartiene (Aria, Acqua, Terra, Fuoco)

A quale colore assomiglia (grigio, blu, verde, rosso viola, giallo, marrone, nero)

A quale figura geometrica chiusa assomiglia

A quale numero

A quale lettera dell'alfabeto

4) La Maschera neutra del personaggio

ritagliare nel cartone la figura geometrica, in una dimensione tale che possa adattarsi al volto. Ritagliare occhi e bocca, usando solo la stessa figura prescelta. Questa maschera, fissata al volto con uno spago, o con due elastici alle orecchie, verrà utilizzata a piacere per gli esercizi sul movimento



5) Una immagine dell'animale cui assomiglia

6) Il verso dell'animale.

- **I RICHIAMI.** Formare delle coppie. ascoltare reciprocamente il verso del compagno. Mescolare tutto il gruppo. Fermarsi a segnale e chiudere gli occhi. Girare quattro volte su se stessi. emettere il proprio verso e, sempre ad occhi chiusi, cercare il proprio compagno, emettendo solo i versi dell'animale e facendo attenzione a non andare addosso agli altri impegnati nella stessa ricerca.
- **DAL VERSO ALLA PAROLA.** Cominciare ad emettere il verso dell'animale. cercare per assonanza una parola con dei suoni in comune con il verso (anche aiutandosi con il dizionario): Lupo Auuuu/Aiutoooo/Australia/auditorium/autoemoterapia Corvo Craaa/Crampo/cratere/Creazzo... etc.
- **IL DIALETTO DELL'ANIMALE.** Cercare il nome dell'animale nel proprio (o in altro) dialetto. Sentirne il suono. Trovare il dialetto in cui parlerebbe l'animale se fosse un uomo. Rifare il gioco dei richiami usando però invece del verso dell'animale una frase caratteristica del dialetto prescelto.
- **LA PRESENTAZIONE.** Con i dati della carta di identità presentarsi con un breve discorso al resto del pubblico, uno dietro l'altro. Immaginare di essere in cerca di lavoro.

7) Una lista di atteggiamenti

Quali caratteristiche definiscono questi atteggiamenti dell'animale?

Esaminare Postura, Schiena, Braccia e Gambe, Testa attraverso una serie di esercizi corporei di gruppo:

- Sacco pieno/sacco vuoto
- Fiore chiuso/fiore aperto
- Pesantezza/leggerezza
- Perelà omino di fumo/di ferro/di gomma/di acqua
- Seguire lo sguardo da un punto all'altro
- Scivolare a terra

- Tutti come...

Segnare come mutano le caratteristiche del proprio personaggio nelle varie tavole.

L'alfabeto del corpo: Uno degli attori viene mandato fuori. Uno prende un atteggiamento (il fotomodello) ed un altro lo osserva per 60 secondi. Dopo di che l'attore che era uscito torna, e "l'osservatore" deve fargli ricostruire la posizione del "fotomodello" usando solo le parole.

8) Il Movimento del personaggio

Come appoggia i piedi a terra?

Quanto piega le ginocchia?

Quanto pesa?

Dov'è situata la maggior parte del suo peso?

Quale parte del corpo lo traina?

Cosa canticchia mentre cammina allegro?

Cosa canticchia mentre cammina triste?

Cosa canticchia mentre cammina arrabbiato?

Esercizi di movimento, da inserire in improvvisazioni libere a coppie:

- A riposo, seduti o distesi, venire chiamati ed alzarsi in piedi
- Trovare un oggetto sconosciuto, osservarlo, prenderlo, e nascondere ad un altro.
- Entrare insieme in un luogo sconosciuto, animati da diverse motivazioni: (preoccupazione, avidità, impazienza, curiosità... etc.)

9) La Maschera del personaggio

A questo punto del lavoro il personaggio ha un bagaglio articolato di esperienze, e può cominciare a costruirsi una faccia. Quale parte del volto ha il "peso" maggiore?

provare una associazione di idee con ciò che può significare per noi:

Fronte

cervello

Sopracciglia

preoccupazioni

Occhi

curiosità, stupore

Naso

sensualità

Zigomi

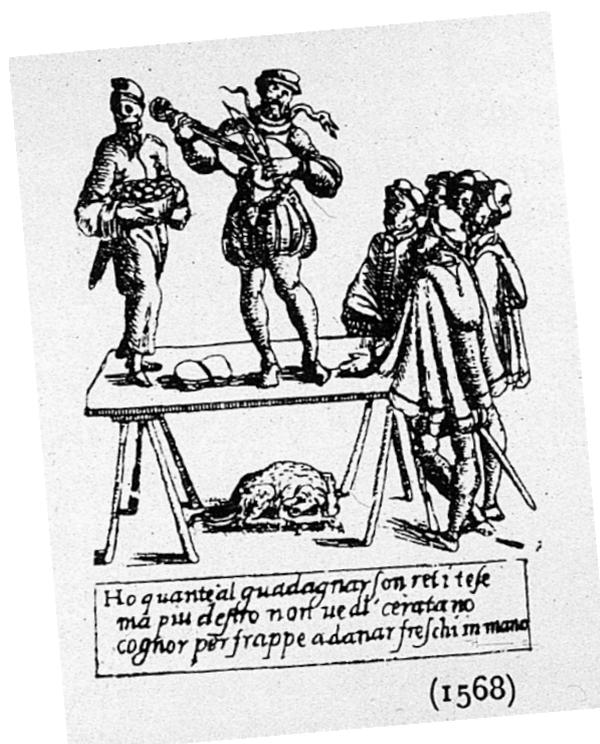
allegria, stupidità

Bocca

loquacità, voracità

Mento

avidità?



Evidenziare la parte(o le parti prescelte, ricordando che ogni elemento in più rende più difficile l'uso espressivo della maschera) usando occhiali, nasi finti, bende, museruole, mascherine antipollvere, barbe finte, maschere antigas, da sub, da carnevale ritagliate etc.

10) i Numeri

A questo punto inizia l'attività di preparazione del proprio NUMERO, da solo o in coppia, con un inizio, uno svolgimento ed un finale. Un numero può essere rappresentabile anche da solo, raccontare una situazione comica o grottesca, concludersi con l'uscita dei personaggi coinvolti. Un numero dura al massimo 10', ma può durarne anche 3.

Può essere realizzato a partire da un testo (storiella, novella, barzelletta), da una canzone, o da una situazione prevalentemente gestuale. Si possono usare strumenti musicali, abilità fisiche (Acrobazia, Andare sui pattini, lanciare sei monete e riprenderle, suonare a pernacchie Rossini, etc.)

Ogni personaggio deve avere il suo numero, e saperlo fare benissimo, per dritto e per rovescio.

11) Il Canovaccio

ingredienti:

Un lenzuolo vecchio (il canovaccio)

Le presentazioni dei personaggi

I numeri dei personaggi

Spille di sicurezza

raccogliere tutto il materiale e decidere una "trama" sulla quale applicare i vari pezzi.

Sulla trama, disegnata sul lenzuolo con un pennarello, si applicano le varie presentazioni ed i vari numeri.

Si identificano i momenti di raccordo necessari e si preparano, d'accordo tra i personaggi che ne saranno coinvolti.

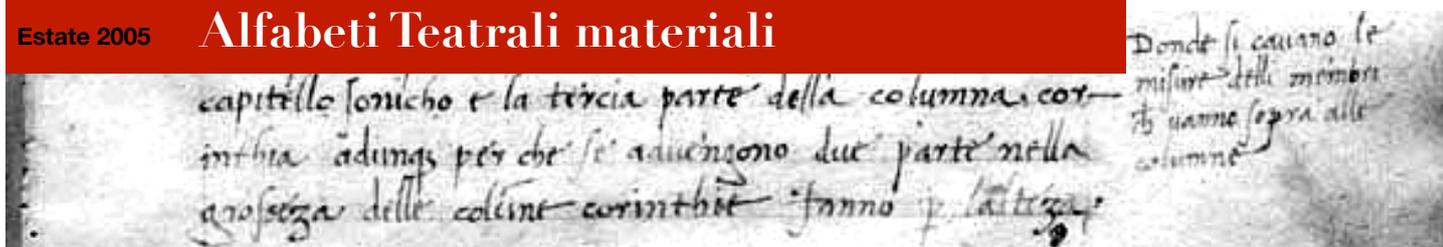
Coordina il lavoro il Poeta della compagnia, che preparerà anche il PROLOGO o argomento in cui spiegherà cosa succederà poi, e organizzerà il FINALE o epilogo, in cui tutti gli attori possibilmente parteciperanno alla scena.

12) La Commedia

Si dispongono le sedie per gli spettatori, una tenda, dietro alla quale possono nascondersi gli attori prima di entrare in scena, meglio se su di una pedana o un palco.

Dietro la tenda è fissato al muro il canovaccio. Gli attori che non sono impegnati possono venire a vedere cosa succede, sedendosi su due file di sedie ai lati del palco.





materiali

Materiale necessario per il laboratorio:

Una valigia per ogni partecipante contenente

una scatola da scarpe

un manico di scopa in legno

un lenzuolo

un foulard grande

una candela

una bottiglia di vetro piena d'acqua

eventuali strumenti musicali conosciuti (escluso organo a canne e pianoforte)

- Testi o brani di testi cui si è particolarmente affezionati e che si conoscono
- occhiali vecchi, cappelli, nasi finti, mascherine antipolvere, maschere varie (sub, antigas, carnevale, museruole) vari oggetti in abbondanza per trasformarsi il viso
- Immagini di un animale cui si sente di assomigliare
- Carta e penna
- Qualche elastico da ufficio
- Un filo di lana del colore cui si sente di somigliare

Per il gruppo:

Un lenzuolo vecchio

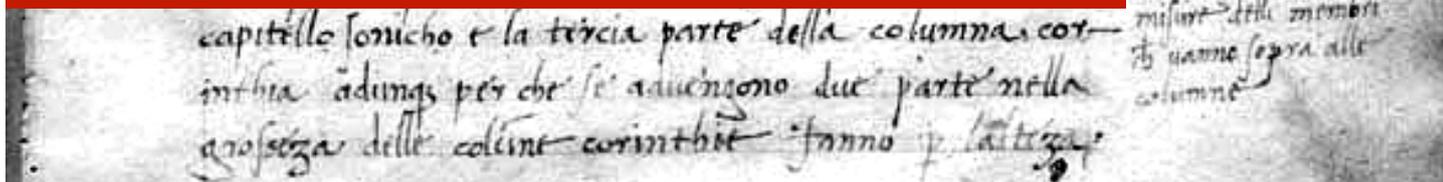
Spille di sicurezza

Cartoncino

Spago

abiti vecchi e stoffe varie

Una tenda da commedia ed un palco



Inventari

Percorso della fiducia
Lasciarsi andare a terra
Percorsi ad occhi chiusi
Crowd surfing

Percorso del lasciare
Saluti
Lasciare/essere lasciati
Racconto del lasciare

Percorso della rabbia
Perdere il controllo
L'irreparabilità
Provocare
Caricare il corpo di tensione
Lasciarla esplodere
oktaz

Percorso della lotta
Marco polo
Corsa e disequilibrio
Bastoni/musica
Lotta di sguardi
fazzoletto

Percorso dell'albero
Sentirsi albero
la storia di una persona come albero
Racconto a testa in giù

Percorso dei limiti corporei
Aratro - verticale sulla testa
Giravolta su supporto
Salto della tigre
Cadute
Stiramento del gatto
Forbice
Rotazione danzata (y)
Tre palline
Rilassamento profondo
Spirito dell'animale
Copiare le camminate
Cerchio sulle ginocchia
Scrivere i sogni
Girare

Prendere il bastone

Tradizionali
Uomo Nero
Uno due tre stella
Strega comanda colore
Sacco pieno sacco vuoto
Fiore chiuso fiore aperto
Telefono arabo

Baden Powell
Gioco di Kim
Fermarsi a segnale
Il gioco della bomba
Contare/parlare uno alla volta
Gincana ad occhi bendati

Catherine Dasté
Mosaico fisso, semifisso, mobile

Claudio Montagna
Lo spazio scenico, i cocodrilli
Nome colore animale fenomeno naturale
Passarsi il suono
I versi degli animali

QdG
Equilibrare lo spazio
Le mani in mano
Perelà omino di fumo/di ferro/di gomma/di acqua
Copia le camminate

Remo Rostagno
Lo specchio
Volume regolabile
Passarsi il suono

Marco Baliani
Scivolare a terra
Aprire lo sguardo

Peter Brook (Mamadou Ndioume)
Lancio dei bastoni
Conduttore al centro
Scambiarsi al centro
In due con due bastoni
In tre con tre bastoni

Tutti con tutti, varia il numero di bastoni
Contando fino a cinquanta

Attivare la voce
Il proprio nome in modi diversi
Passaggio in cerchio di un suono
Dialogo attraverso il ritmo

Verticale con il bastone
Arcuarsi all'indietro
Rotazione laterale
Rotazione avanti/indietro sopra la testa
Colpo parata avanti in basso
Colpo parata avanti agli occhi
Colpo laterale basso - parata laterale basso

Maschere
Cercare il volto degli antenati
Aprire faccia mani e corpo
Chiudere faccia mani e corpo
Indossare una maschera e portarla in giro

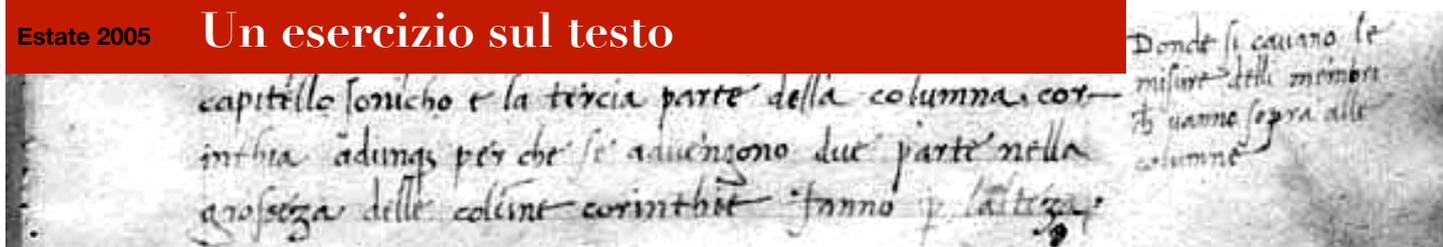
Concentrazione
Perchè una cosa riesca interessante basta fissarla a lungo

Seduti sul bastone
Fissando la pallina
Fissando un punto camminata
Ad occhi chiusi: le sorgenti effervescenti

Sacco pieno/sacco vuoto
Fiore chiuso/fiore aperto
Pesantezza/leggerezza
Perelà omino di fumo/di ferro/di gomma/di acqua

ELELEU ELELEU /
UPO M'AU SFAKELOS KAI FREENOPLEEGEIS /
MANIAITHALPOUS' OISTROU D'ARDIS KHRIEI M'APUROS /
KRADIA DE FOBOO FRENA LAKTIZEI TROKHODINEITAI D'OMMATH 'ELIGDEEN /
EXOO DE DROMOU FEROMAI LUSSEES PNEUMATI MARGOO GLOOSSEES AKRATEES /
THOLEROI DE LOGOI PAIOUSS 'EIKEE STUGNEES PROS KUMASSIN ATEES

Seguire lo sguardo da un punto all'altro
Scivolare a terra
Alzarsi da terra in 30-10-3 movimenti
Occhi chiusi, guidati per il polpastrello dell'indice
Corsa in cerchio a coppie. Partire lento poi accelerare
Lanciare il gesto al centro
battere le mani tutti insieme
Numero chiamato fermarsi al centro
modi per trasportare
uno fa un gesto, l'altro reagisce
Equilibrare lo spazio in bilico - i satelliti
Tutti come...



Un esercizio sul testo

Una volta elaborammo un esercizio che consisteva nel prendere una scena da Shakespeare, per esempio l'addio di Romeo a Giulietta, e tentare (in modo artificiale, è chiaro) di scandagliare i diversi stili di scrittura. La scena è la seguente:

GIULIETTA

Te ne vuoi andare? Non è ancora giorno.
Fu l'usignolo e non l'allodola a ferire
Il cavo timoroso del tuo orecchio.
Canta, la notte, su quell'albero di melograno
Credimi, amore, era l'usignolo

ROMEO

Era l'allodola, araldo del mattino,
Non l'usignolo Guarda, amore,
Quali strisce malvagie orlano le nubi

Che si dividono laggiù ad oriente. Consumate
Sono le candele della notte, e il giorno
Si muove giocondo in punta di piedi
Sulle cime nebbiose dei monti. Io debbo
Andar via e vivere; o rimanere e morire

GIULIETTA

Quella luce non è la luce del giorno,
Io lo so. È qualche meteora che il sole
Esala perché stanotte ti faccia
Da torcia e ti illumini sulla strada per Mantova.
Perciò rimani. Non devi ancora andare via.

ROMEO

Mi prendano pure, mi mettano a morte
Sarò contento, se tu vuoi così
Dirò che quel grigio non è l'occhio del mattino
Ma il pallido riflesso della fronte di Cinzia.
Ne è l'allodola quella le cui note
Battono la volta del Cielo così in alto
Sulle nostre teste. Io ho più desiderio di restare
Che volontà di andar via. Vieni, morte,
E sii la benvenuta. Giulietta vuole così
Come va, anima mia? Parliamo. Non è ancora giorno.

Agli attori fu chiesto di scegliere soltanto quelle parole che avrebbero potuto recitare in una situazione realistica, le parole che in un film avrebbero usato senza rendersene conto. Ecco il risultato:

GIULIETTA

Te ne vuoi andare? Non è ancora giorno.

Fu L'usignolo (pausa) e non l'allodola (pausa)

ROMEO

Era L'allodola, (pausa)

Non l'usignolo Guarda, amore,

(pausa) Io debbo andar via e vivere; o rimanere e morire

GIULIETTA

Quella luce non è la luce del giorno, (pausa)

Perciò rimani. Non devi ancora andare via.

ROMEO

Mi prendano pure, mi mettano a morte

Sarò contento, se tu vuoi così

(pausa) Vieni, morte,

E sii la benvenuta. Giulietta vuole così

Come va, anima mia? Parliamo. Non è ancora giorno.

Poi gli attori la interpretarono come se fosse stata una scena tratta davvero da un dramma moderno. Facevano tante pause ricche di vita, recitavano ad alta voce le parole scelte, ma dentro di loro aggiungevano le parole mancanti per trovare le diverse lunghezze dei silenzi. Il frammento di scena che emerse sarebbe stato ottimo cinema, perché in un film i momenti di dialogo, collegati da una serie ritmica di silenzi di diversa durata, sarebbero stati sostenuti da primi piani e da altre immagini pertinenti senza parlato.

Fatta questa separazione grossolana, fu possibile fare il procedimento inverso: interpretare i brani cancellati sapendo bene che non avevano niente a che fare con un dialogo normale. Fu allora possibile esplorarli in tanti modi diversi - trasformandoli in suoni, in movimenti - affinché l'attore potesse rendersi conto sempre di più che la singola battuta di un dialogo può contenere alcuni tasselli di linguaggio quotidiano attorno ai quali ruotano pensieri inespressi e sentimenti resi visibili da parole di un altro livello.

Da Brook, P. lo spazio vuoto, p 128, Roma, Bulzoni 1998