

# ESPRESSIONE CORPOREA TEATRALE

## MATERIALI DI LAVORO

PROF. GIANLUIGI VEZOLI

### 1 LA CONCENTRAZIONE (AZIONE CON CENTRO)

E' fondamentale che l'attore sia in grado di controllare qualsiasi evento avvenga in ogni istante sul palco e nel teatro durante la rappresentazione. Egli è costretto ad uno sdoppiamento di personalità che da una parte è costituito dal suo essere persona – attore e dall'altra dal suo essere personaggio. E' evidente che il suo personaggio sulla scena deve essere condizionato il meno possibile dal suo essere – persona , anzi dovrà avere la libertà di esprimersi al meglio .

Per fare questo l'attore deve imparare a governare le sue capacità psichiche entrando ed uscendo alternativamente dalle due modalità offrendo in ogni ambito sempre il meglio di sé stesso.

Le capacità che permettono all'attore di governare le sue qualità psichiche sulla scena sono definite metacognitive , ma per utilizzarle compiutamente è necessario un requisito fondamentale : la concentrazione.

#### 1.1 PRIMA FASE : RILASSAMENTO. DISTACCO DALL'IO - PERSONA

*Inserire l'introduzione teorica*

La pratica inizia con il corpo in posizione supina e con gli occhi chiusi. Via via che l'attore acquista stabilità e autonomia nella concentrazione dalla guida del conduttore, sviluppa il training da seduto, poi in piedi, infine in condizioni di sempre maggiore distrazione: con rumori esterni, musiche, voci, viavai di persone,... Il fine è quello di riuscire a concentrarsi intensamente, senza essere distratto da alcun elemento esterno , mantenendo un controllo raffinato e potente delle proprie capacità psicofisiche, in qualsiasi ambiente, in qualsiasi situazione.

1.1.1 ABBANDONO DEL QUOTIDIANO (DISTACCO) Staccarsi gradualmente dagli echi delle vicende di tutti i giorni, della giornata, rimuovere i problemi, le preoccupazioni, le tensioni, eliminare i ricordi, le sensazioni legate alle persone, alle cose, anche a quelle che ci fan piacere. Uscire lentamente dalle condizioni personali : emotive, affettive, di lavoro,..

1.1.2 VUOTO MENTALE Svuotare la mente dai pensieri, creare una specie di terra di nessuno, un panorama vuoto, un lenzuolo bianco o nero, e...

1.1.3 RILASSAMENTO Cercare di vivere la condizione di un profondo benessere psicofisico, di una profonda pace interiore, utilizzando una o alcune delle seguenti tecniche:

supini o

posizione yoga

del sonno

- "entrare" nel respiro abbandonandosi sul suo ritmo fisiologico,
- ridurre l'emissione dell'aria nella respirazione prolungando la durata specie dell'espiazione, svuotando bene il ventre con contrazioni, concentrandosi sulla sensazione di frescura alla radice del naso ( sulla cartilagine tra le due narici );
- contare numeri lentamente creando un lento distacco dal corpo;
- creare un'immagine mentale fissa positiva : tramonto, isola, cielo stellato, ... o un grande schermo di un colore gratificante, piacevole,...;
- sollevare/abbassare un arto analogamente al respiro .Provare nei due modi: 1 associando il movimento all'inspirazione, 2 associando il movimento all'espiazione;
- concentrarsi nel terzo occhio , in mezzo alla fronte, tra le sopracciglia ;
- lasciarsi trasportare da una musica piacevole ;

1.1.4 PERCEZIONE E COSCIENZA DEL CORPO (RISCOPERTA)

- sentire il peso del corpo, il caldo interno ,il freddo esterno
- percepire gli organi interni, il battito cardiaco, il respiro polmonare - addominale
- esplorare attentamente il proprio corpo toccandosi , per quanto è individualmente possibile, con:
  - braccia, gomiti
  - gambe, ginocchia, piedi

il microcorpo :





- mani, dita
- le altre parti del corpo: orecchie, mento, spalle, ecc...
- esplorare il pavimento con movimenti segmentari e poi globali usando:
  - braccia, gomiti, mani dita
  - gambe, ginocchia, piedi
  - le altre parti del corpo: testa , spalle, schiena, petto, glutei, pube, cosce, polpacci, ecc...
  - con tutto il corpo contemporaneamente
- stirarsi, tendendo braccia e gambe alla massima apertura , anche mani e piedi, liberare la gola e la voce con versi istintivi

## 1.2 **SECONDA FASE: CONCENTRAZIONE (STABILIRE IL CENTRO ). NASCE L'IO - ATTORE. FASE INTERNA: VIVERSI DALL'INTERNO , ATTIVAZIONE DEL CENTRO DI ENERGIA. (DECISIONE, STABILIZZAZIONE , INTERITA')**

Questa fase serve per aumentare la percezione di sé sia a livello segmentario che globale, per migliorare l'autostima , per equilibrare e migliorare la tonicità globale dei muscoli e percepire l'interezza del corpo. Per aumentare la decisione e l'equilibrio psichico, per disporre l' **ATTITUDINE** al contatto con l'esterno, caricandosi di **EX-PRESSIVITA'** ( premere fuori) di volontà e di energia psicofisica.

### 1.2.1 METODO PSICOMOTORIO

Creare un **DIALOGO INTERNO** partendo dal ritmo del respiro o del cuore, ed espanderlo dall'interno alle parti del corpo più esterne, con:



- lievi contrazioni e rilassamenti
- movimenti segmentari
- da movimenti segmentari a movimenti globali
- movimenti globali
- inserire cambiamenti di ritmo, di apertura – chiusura , di forza, agilità
- creare dialoghi tra parti sempre diverse e percepire l'unità del corpo.

**NB:** lasciare scorrere i suoni dalla gola se si sente il bisogno di emetterli;  
fare attenzione alle contrazioni troppo rapide o intense e ai movimenti rapidi; muoversi sempre lentamente ,legando tra loro i vari movimenti

### 1.2.2 METODO DELL'ENERGIA

Scegliere il proprio centro da cui far nascere una forte energia interna : il terzo occhio tra le sopracciglia in mezzo alla fronte( rischioso per chi non è allenato a questo tipo di concentrazione, perché negli occidentali induce attività cerebrale, meglio associarlo ad una immagine mentale), cuore ( la sua energia emotiva può condizionare eccessivamente , non bisogna eccedere nel sentimentalismo), plesso solare (quello più usato in quanto al centro del corpo; si può immaginare nell'addome all'altezza dell'ombelico).



- Far sgorgare un flusso di : energia, calore, radiazione, vibrazione, forza, vitalità, pienezza, che parte dal centro e si diffonde molto lentamente lungo le parti del corpo .Usare un'immagine mentale efficace: fuoco che scalda, luce che si irradia ed illumina, fiume che nasce e poi si allarga, vulcano che emette lava, atomi in movimento, creatura vegetale/animale che nasce e cresce, creatore di bellezza: di suoni, di colori, di profumi, di vita ,...
- Espandere il flusso dal centro alle estremità del corpo iniziando da:
  - centro, tronco, gambe, piedi, dita
  - centro, tronco, braccia mani, dita
  - centro, tronco, collo, testa , capelli

1.2.3 **IRRAGGIAMENTO** Espandere il flusso di energia dal centro a tutte le estremità contemporanea mente, mantenendolo costante ed inesauribile, poi irradiarlo al di fuori del corpo attraverso :

- dita dei piedi, talloni, polpacci, ginocchia, cosce
- pube, glutei, addome, schiena, petto,
- spalle, braccia, gomiti , avambracci, polsi, mani, dita delle mani
- spalle, collo , mento, bocca, naso, orecchie, fronte , parti laterali e occipitale del cranio, capelli, un foro immaginario all'apice della testa
- tutto il corpo contemporaneamente , come fuoco che arde, luce che illumina

fiume che allaga, linfa che nutre...

#### 1.2.4 PRIMO CONTATTO ( INIZIAZIONE=L'AZIONE INIZIALE ) Quando si è pronti:

- aprire gli occhi e irradiare il flusso da essi ad un punto sul soffitto
- mantenere il flusso costante in tutto il corpo
- mantenere lo sguardo :
  - stabile, sicuro
  - penetrante
  - tranquillo
- mediante l'irradiazione dallo sguardo creare rapporti con l'ambiente:
  - spostare lo sguardo e la testa su altri punti o oggetti
  - selezionare i particolari del punto/oggetto
  - abbracciare con lo sguardo uno spazio più ampio (angolo, parete)
  - trapassare gli oggetti con lo sguardo , irradiare all'infinito
  - creare un DIALOGO VISIVO con l'ambiente

*nasce l'attore*

#### 1.2.5 L'AZIONE CONCENTRATA Mantenendo lo sguardo fisso su un punto/oggetto:

alzarsi lentamente in piedi

passando da sdraiati a seduti a in piedi, con movimenti fluidi e lenti

NB :

Un esercizio molto comodo per alzarsi lentamente è questo : da supini allungare il braccio sx dietro , sopra la testa, con una leggera spinta del piede dx ruotare il corpo sul fianco sx e mettersi prona, piegare le braccia appoggiando le mani all'altezza del petto, spingere con le mani in alto il corpo e, piegando le gambe, inginocchiarsi col sedere sui talloni, portare il corpo in avanti e, appoggiandosi, sulle mani ruotare le dita dei piedi in appoggio, facendo leva sulle mani spostare il peso accucciandosi sui talloni (piedi leggermente aperti), lasciando rilassate braccia e testa, sollevare lentamente il coccige (come sollevato da un filo) e raddrizzare le gambe, tenendo leggermente basculato in avanti il bacino, sollevare la schiena partendo in fondo dalle vertebre lombari (braccia e testa pesano sempre in avanti), raddrizzare la schiena assestando da ultime le vertebre cervicali all'altezza delle spalle e del collo .

lo sguardo  
rimane sempre  
rimane sempre  
concentrato,  
deciso e  
penetrante

- camminare lentamente verso il punto prescelto senza staccarvi lo sguardo
- spostare lo sguardo e la testa verso un altro punto/oggetto e dirigersi lentamente, continuare così
- dirigersi verso punti/oggetti spostando lo sguardo e la testa in modo :
  - lento
  - veloce
  - a scatti
- Camminare lentamente nell'ambiente, fissare un punto, dirigersi contro, fermarsi
- Camminare lentamente nell'ambiente, fissare un punto, dirigersi contro, fermarsi, alzare un braccio lentamente e indicare il punto con la mano/dito
- spostare lo sguardo verso un altro punto, muoversi verso di esso, fermarsi, indicarlo col gesto della mano, con la voce emettere un suono a piacere verso il punto indicato

suono a piacere verso

NB:

Si sommano gradualmente gli spostamenti di: sguardo-testa, movimenti del corpo, gesto della mano, suono della voce.

variare la sequenza : sguardo - movimento - gesto - suono con cambiamenti di : ritmo , intensità , intenzionalità , ecc...

### 1.3 TERZA FASE. L'IO – PERSONAGGIO

*Mantenendo l'attitudine e la concentrazione, lavorare sul personaggio con improvvisazioni e prove. Mantenere alto il livello di energia , ecc...*

## **TRAINING PASSIVO PER IL CORPO (ESERCIZI FISICO-GINNICI PREPARATORI)**

- Spina dorsale : allungamento verticale con le braccia in alto,torsione lenta
- Articolazioni : basculamenti del bacino,rotazioni di polsi ,caviglie,braccia

## **TRAINING ATTIVO DEL CORPO (ESERCIZI FISICI IN CONTESTO ESPRESSIVO)**

### 3.1 LE RELAZIONI TRA IL CORPO E LO SPAZIO

Questi esercizi sono contestualizzati e portano l'attore ad essere attivo non solo sul piano fisico, ma soprattutto dal punto di vista immaginativo.

#### 3.1.1 L'EQUILIBRIO

-

#### IL MOVIMENTO