

Appendice

MICRO-LEZIONI

Se avessimo abbastanza Mondo e Tempo...
(Andrew Marvell)

Se per qualche ragione non avete avuto modo di fare le lezioni lunghe, questa parte vi offre delle brevi lezioni tematiche di quindici minuti che vi daranno un'idea generale di quanto fatto nelle lezioni lunghe; contengono esercizi che bisogna svolgere con regolarità.

Immaginiamo che siate riusciti a fare qualche lezione intera con i vostri allievi e che ora vogliate che la voce resti tra gli argomenti all'ordine del giorno al fine di conservare il loro interesse e rendervi conto della sua consistenza. Bene, questa parte è proprio ciò che fa per voi. Analogamente, se il vostro gruppo è poco propenso a lavorare con la voce, queste piccole micro-lezioni potrebbero essere un punto di partenza meno impegnativo e più semplice.

Per migliorare sensibilmente la voce occorre *esercitarsi*, tuttavia nei laboratori di arte drammatica molti si annoiano a ripetere gli esercizi. Un buon modo per convincerli della necessità dell'esercizio costante è far notare loro che è grazie a esso che i grandi sportivi e i grandi musicisti sono diventati tali. Fate il possibile per far amare loro la ripetizione – per mezzo di ritualità, energia e senso dell'umorismo, sia loro che vostro.

Se state iniziando ora, vi suggerisco di spiegare l'importanza della voce, e di anticipare che negli incontri a seguire le dedicherete quindici minuti alla settimana.

Alcuni degli esercizi seguenti sono nuovi, altri sono stati già affrontati nelle lezioni precedenti.

Il primo esercizio è nuovo, e consiglio di usarlo all'inizio di ogni micro-lezione.

PRIMA MICRO-LEZIONE: UN PO' DI TUTTO

◆ **Mmmaaaah, Mmmeeeeh, Mmmoooh**

- Chiedete ai membri del gruppo di disporsi in cerchio con i piedi paralleli, le ginocchia leggermente piegate e le braccia lungo i fianchi, di guardare avanti e di prendere coscienza del proprio corpo.
- Chiedete loro di immaginare che i propri piedi e le proprie gambe stiano penetrando nel suolo.
- Dunque fate quanto segue (più tardi, saranno loro a farlo): tenendo le spalle rilassate, respirate nel ventre, poi emettete un lungo «mmaaaah» aprendo lentamente le braccia. Osservate lo spazio che vi circonda e immaginate che il suono stia riempiendo la stanza.
- Una volta che avrete finito di emettere il suono, riportate gradualmente le braccia sui fianchi e ispirate.
- Quando espirate, allungate le mani verso l'alto, tenendole alla larghezza delle spalle, e pronunciate «Mmmeeeeh». Mentre lo fate, indirizzate lo sguardo oltre le mani, verso il cielo. Assicuratevi che le spalle siano rilassate. Quando sarete quasi senza fiato, riportate lentamente le braccia ai fianchi, ispirando mentre lo fate.
- Ora fate «Mmmoooh» e allungate lentamente le mani davanti a voi. Quando sarete quasi senza fiato, riportate lentamente le braccia ai fianchi.
- Ripetete la sequenza un paio di volte.

Consiglio: non restate completamente a corto di fiato... Fate attenzione alla tensione che potrebbe accumularsi nel collo e nelle spalle. Il corpo non deve essere teso quando diffondete la vostra energia nello spazio. Fate in modo che sia rilassato, sciolto.

◆ **Ruotare la testa**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 36).

◆ **Muovere e roteare le spalle**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 37).

◆ **Lanciare le mani**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 37).

◆ **T-L-D**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 48).

◆ **Ehi Ehi Eh Eh Ah Ah**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 39).

SECONDA MICRO-LEZIONE: PROIEZIONE E RISONANZA

◆ **Mmmaaaah, Mmmeeeeh, Mmmoooooh**

Vedere la prima micro-lezione (p. 2).

◆ **Risonanza (1)**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 49).

◆ **Risonanza (2)**

Vedere la seconda lezione tematica (p. 88).

◆ **Ehi Ehi Eh Eh Ah Ah**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 39).

Gli allievi dovrebbero capire da soli quando è il momento di rallentare e fermarsi. Permettete loro di stare in silenzio per qualche secondo.

TERZA MICRO-LEZIONE: ESERCIZI DI RESPIRAZIONE ED ESERCIZI A TERRA

◆ **Mmmaaaah, Mmmeeeeh, Mmmoooooh**

Vedere la prima micro-lezione (p. 2).

◆ **Stretching leggero**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 36).

◆ **Scuotersi**

- Scuotersi vigorosamente e lasciare che il corpo generi dei suoni sommessi. Continuate a scuotere il corpo vigorosamente per almeno trenta secondi.
- Lasciate che sentano il formicolio una volta che avranno finito.

◆ **Esercizi a terra**

Gli esercizi a terra richiedono tempo, per cui vi consiglio, se possibile, di dedicarvi all'interno di lezioni più lunghe prima di provare a fare questa breve sessione di dieci minuti. Date per favore un'occhiata al lungo procedimento descritto nella prima lezione fondamentale (che inizia a p. 3) ed eseguitelo per qualche volta con i vostri allievi prima di velocizzare.

Andrò avanti come se steste tutti lavorando da sdraiati invece che in piedi o da seduti. Potreste ricordare loro che il respiro è il carburante del corpo.

- Dopo averli fatti sdraiare, chiedete agli studenti di sentire i propri corpi sul pavimento, di essere davvero *nei* propri corpi. Devono quindi notare se sentono qualche tensione. Se sì, dove? Chiedete

loro di concentrare l'attenzione su quel punto e di dirgli mentalmente: «Lasciati andare»; la tensione presente in quel punto del corpo sparirà. Se nel loro corpo è rimasto qualche residuo della tensione della giornata, dite loro di immaginare che si infiltri nel pavimento.

- A questo punto devono sollevare delicatamente i piedi, portare su le ginocchia e appoggiare le piante dei piedi sul pavimento, in modo che la colonna vertebrale poggi quasi totalmente a terra. Dite loro di non preoccuparsi se la schiena non poggia completamente.
- Chiedete loro di inspirare per quattro secondi, trattenere il respiro per quattro secondi ed espirare per quattro secondi. Nell'inspirare dovranno sollevare la parte bassa della schiena, staccando le anche dal pavimento. Nel trattenere il respiro dovranno conservare quella posizione, mentre nell'espirare dovranno abbassare dolcemente il bacino. Fatelo fare tre volte, ogni volta chiedendo di sollevare la colonna vertebrale un po' di più, e dunque di staccare un po' di più le anche dal pavimento.
- Chiedete loro di sollevare le spalle dal pavimento e di lasciarle cadere non appena voi schioccate le dita (x4).
- Dunque chiedete loro di sollevare leggermente le mani dai fianchi e di lasciarle cadere non appena voi schioccate le dita (x4).
- Chiedete loro di muovere la testa dolcemente da una parte all'altra. Dopo qualche secondo chiedete loro di riportare la testa al centro.
- Chiedete agli allievi di poggiare le mani sulla pancia, ricordando che questa corrisponde alla linea della cintura e *non* alle costole. Camminate per la stanza e osservate la posizione delle loro mani.
- Chiedete loro di sentire il respiro fluire dentro attraverso il naso, scivolare nei polmoni e finire dritto nel ventre. Questo farà riempire la pancia e sollevare le mani.
- Ora ditegli di spingere in dentro lo stomaco molto, molto dolcemente e di lasciare che l'aria esca dalla bocca. Devono lasciare che il suono dell'aria provenga dalle labbra e proseguire per qualche minuto, inspirando ed espirando. Guardate come fanno l'esercizio.
- Chiedete loro di immaginare il ritmo dell'oceano, enfatizzando leggermente l'espirazione quando la "marea" si ritira.
- Ora ditegli di respirare nel ventre per quattro secondi (contateli voi), di trattenere il respiro per quattro secondi e poi di rilasciarlo, stavolta emettendo il suono dolcemente (x4).
- Fateglielo ripetere tre volte, esortandoli a respirare più profondamente e a spingere in dentro i muscoli della pancia con più forza, facendo un rumore un po' più forte. Ma non permettete loro di urlare. Deve essere un sospiro, una sorta di gemito.

- Ditegli di inspirare per quattro secondi, di trattenere il respiro per quattro secondi e di espirare per quattro secondi (x2).
- Poi di inspirare per sei secondi, di trattenere il respiro per sei secondi e di espirare per sei secondi (x2).
- Poi ancora di inspirare per otto secondi, di trattenere il respiro per otto secondi e di espirare per otto secondi (x2).
- A questo punto chiedete loro di tenere lo sguardo fisso su un punto del soffitto e di immaginare che il respiro vada dritto nel ventre, che i muscoli della pancia spingano e che dalla bocca fuoriesca una fontana dorata di suono, e che si diriga verso il punto del soffitto da loro scelto. L'immagine del suono dorato può essere efficace. Dite loro di emettere il suono «mmmmmmAAAAH». Dovete dir loro che ciò potrebbe richiedere un po' di pratica e che non devono farsi scoraggiare né tantomeno essere sbrigativi. State provando a far scoprire loro la correlazione tra ventre, respiro e suono. Assicuratevi che emettano un consistente «mmmmmm» prima di aprire il suono (x4).
- Se la maggior parte di loro sembra riuscirci, chiedete loro di cantare «helloooooooooooooo» rivolgendosi verso quel punto del soffitto.

Consiglio: notate se il respiro di qualcuno cambia quando chiedete di parlare. È incredibile come la tensione e il respiro superficiale si ripresentino immediatamente non appena si inizia a parlare. Se pensate che stia succedendo, continuate con i suoni.

Quando avranno completato questi esercizi a terra, dite loro di girarsi su un fianco, di restare in quella posizione per alcuni secondi e poi di alzarsi *lentamente*.

◆ **Trovare il suono (1)**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 45).

Se il gruppo ha svolto con successo questo esercizio, provate a fargli fare *Trovare il suono (2)*, che è descritto nella seconda lezione fondamentale (p. 61).

QUARTA MICRO-LEZIONE: IRRADIARE, RICEVERE, PROIETTARE

◆ **Mmmaaaah, Mmmeeeh, Mmmoooh**

Vedere la prima micro-lezione (p. 2).

◆ **Ruotare la testa**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 36).

◆ **Stretching leggero**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 36).

◆ **Lanciare la palla**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 50).

◆ **Risonanza (1) e (2)**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 49) e la seconda lezione tematica (p. 88).

QUINTA MICRO-LEZIONE: DIZIONE

◆ **Mmmaaaah, Mmmeeeh, Mmmoooh**

Vedere la prima micro-lezione (p. 2).

◆ **Calciare**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 40).

◆ **Esercizio di equilibrio**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 38).

◆ **Esercizi per la dizione**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 47).

◆ **T-L-D**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 48).

◆ **Ehi Ehi Eh Eh Ah Ah**

Vedere la prima lezione fondamentale (p. 39).

SESTA MICRO-LEZIONE: VOCE E IMMAGINAZIONE

◆ **Mmmaaaah, Mmmeeeh, Mmmoooh**

Vedere la prima micro-lezione (p. 2).

◆ **Consonanti**

Vedere la seconda lezione fondamentale (p. 62).

◆ **Voce blu, voce verde**

Vedere la seconda lezione fondamentale (p. 64).

Consiglio: alla fine di questo tipo di esercizi cerco sempre di scoprire cosa hanno provato i miei allievi. Credo sia importante, poiché l'abilità di giocare con la voce dà un particolare potere, e loro devono saperne parlare e “dargli un nome”.