

100 ESERCIZI

Come la voce anche il corpo può e deve essere adeguatamente esercitato.

Per mostrarsi in una buona forma dal punto di vista estetico ma anche per saper rispondere allo stress e alla fatica che una performance porta con sé. Non solo: lavorare sul corpo aiuta a far cadere tutte le barriere e le censure che abbiamo creato nel tempo, all'interno di quella relazione fra la nostra intimità e il resto di persone e cose. Inoltre l'esercitazione fisica, tramite la scoperta sempre più approfondita del nostro strumento, accompagna la ricerca espressiva e le innumerevoli possibilità che questo strumento offre. Bisogna quindi allenarlo, quotidianamente, se possibile, con esercizi attraverso i quali s'imparerà a controllarlo, a renderlo maggiormente flessibile, ricettivo, forte e capace di soddisfare le richieste che arrivano dal personaggio e dal palcoscenico.

La serie di gruppi di esercizi, qui riportati, va nella direzione detta e prevede attenzione e concentrazione. Si devono svolgere in assoluto silenzio pensando che lo scopo finale di questo lavoro non è quello di diventare danzatori o ginnasti ma giungere ad aprire le stanze ancora chiuse della nostra personalità. Bisogna poter percepire il lavoro dei muscoli, quali fra essi vengono coinvolti nei singoli movimenti e come il corpo si adegua ai comandi che riceve.

Sono evidentemente esercizi mutuati, in parte, dal training per gli attori ma, estremamente significativi per chi voglia rendere il proprio corpo espressivo e la propria mente elastica e riccamente sollecitata:

LE CAMMIMATE

- Camminare sulle punte, sui talloni, col piede piatto, sul dorso esterno del piede, sulla parte interna del piede, sulle ginocchia, sui glutei, sulle spalle.

- Camminare in ordine sparso variando la direzione continuamente, senza toccarsi. Aumentare o rallentare la velocità.
- A ogni velocità di camminata dare un numero: 1 lentamente, 2 molto veloce, 3 a passi piccolissimi, 4 camminata normale, 5 a passi molto grandi ecc. Ripetere facendo memorizzare i vari numeri. Poi “comandare” la camminata soltanto coi numeri e in ordine sparso (1,3,4,2,5) ecc.
- Camminare aderendo ai muri.
- Camminare aderendo ai muri e segnalare col corpo gli ostacoli.
- Camminare in gruppo: unirsi, staccarsi, isolarsi, riunirsi, cercarsi, allontanarsi, distribuirsi nello spazio.
- Camminare utilizzando il corpo rigido, teso, fluido, morbido, saltellando, schiacciando il terreno, scivolando.
- Camminare su terreni diversi: sabbia, fango, vetri, asfalto, legno, acqua, olio, ghiaccio ecc.
- Camminare con un peso legato a un piede, con le pinne dentro l'acqua, con un peso sulle spalle, con un peso attaccato a una mano, con un peso sulla testa.
- Camminare controvento.
- Muoversi il più lentamente/velocemente possibile.
- Stop improvviso del movimento.

LE CAMMIMATE DI ESPRESSIONE

- (Fermo fotogramma): il soggetto deve camminare da A a B. All'arrivo in B si presenterà con un'espressione del volto definita in una sorta di smorfia.
- (Fermo fotogramma): il soggetto deve camminare da A a B. All'arrivo in B si presenterà con un'espressione del viso abbinata a tutto il resto del corpo.
- A ogni espressione dare un numero: 1 tristemente, 2 tragicamente, 3 sorridendo, 4 con allegria, 5 mestamente ecc. Ripetere facendo memorizzare i vari numeri. Poi i partecipanti cambieranno la camminata in base ai numeri “comandati” in ordine sparso (1,3,4,2,5) ecc.
- Il soggetto deve camminare immaginando di essere inseguito da una persona che non riesce a individuare.
- Il soggetto deve immaginare di inseguire una persona senza che lei se ne accorga.
- Uno dei componenti del gruppo comincia a camminare. Gli altri lo devono osservare attentamente e soltanto quando hanno introiettato la camminata del “capo” cominciano a camminare, rispettando

con più precisione possibile, ritmo, sguardo, movimento delle braccia, tensione delle gambe ecc.

- I partecipanti ricevono un'indicazione scritta: *stai camminando con le cuffie che producono musica* oppure *stai camminando mentre ti scappa la pipì* oppure *con un cappello che continuamente ti cade*, oppure...
- Due soggetti camminano e per caso s'incontrano. Cosa provoca l'incontro? Si salutano e si lasciano con l'idea espressa di quell'incontro.
- Due soggetti camminano separatamente, s'incontrano e decidono in quel preciso momento chi dei due sferrerà il colpo mortale e chi cadrà a terra, annientato.

LE CADUTE

- Cadere.
- Cadere, rialzarsi, cadere, rialzarsi, cadere, rialzarsi, cadere...
- Cadere di lato, rialzarsi, cadere indietro, rialzarsi, cadere in avanti, rialzarsi.
- Cadere il più lentamente possibile e tornare in piedi il più lentamente possibile. Cadere il più velocemente possibile e tornare in piedi il più velocemente possibile.
- Sdraiati a terra muoversi utilizzando soltanto le braccia, o soltanto le gambe, o soltanto il bacino.
- Cadere perché non si riesce a mantenere l'equilibrio.
- Cadere perché si inciampa (per distrazione, per un piede in fallo, per un ostacolo, per uno svenimento improvviso, perché ammazzato, per giramento di testa, scivolando ecc.).
- Il volo: accoccolati sui talloni in posizione chiusa, immaginare di essere un uccello pronto a spiccare il volo. Poi cadere per la forza di gravità. Variare le cadute utilizzando un solo piede, le braccia ecc.

CONTROLLO DEL MOVIMENTO

- Muoversi il più lentamente possibile, muoversi il più velocemente possibile.
- In gruppo: unirsi, staccarsi, isolarsi, riunirsi, cercarsi, allontanarsi, distribuirsi nello spazio.
- In gruppo: correndo evitare di scontrarsi.
- In gruppo: correndo evitare di scontrarsi, in uno spazio sempre più piccolo.

- Stop improvviso del movimento.
- Si riesce a muovere soltanto una parte del corpo pur volendo muoverlo tutto.
- Immobile, il soggetto pensa di volersi alzare ma non ci riesce. Ci si potrà alzare soltanto al “comando”.
- Dopo un lungo momento di concentrazione a occhi chiusi “nascere” nuovamente alla vita e andare alla scoperta degli elementi: acqua, vento, pioggia, fuoco, caldo, freddo. Veniamo in contatto con essi per la prima volta.
- Scoperta della qualità degli elementi: contatto con il duro, il molle, il viscido, lo sgradevole, il peso, la leggerezza, il caldo, il freddo.
- I soggetti sono: piccolissimi, altissimi, pesantissimi, leggerissimi, curvi, rigidi.
- Lo specchio: i due soggetti sono uno di faccia all'altro. Uno dei due esegue lentamente dei movimenti che l'altro ripete a specchio.
- L'ombra: i due partecipanti sono uno alle spalle dell'altro. Quello che sta dietro cerca di ripetere esattamente i movimenti del compagno che cammina davanti a lui.
- Imitazione della personalità di un compagno.
- Un partecipante cammina descrivendo con il corpo tutti gli ostacoli immaginari disposti sul terreno o le situazioni che incontra. Il secondo deve imitare il più fedelmente possibile il percorso del primo.

GLI OPPOSTI (DOVE SI OPPONE UNA PARTE DEL CORPO ALL'ALTRA)

- La testa vuole raggiungere il soffitto, i piedi scavare una fossa.
- Le braccia si muovono velocemente mentre le gambe non riescono a spostarsi se non a piccoli scatti.
- La testa segnala terrore, le mani stupore.
- Le gambe segnalano gioia, le spalle indifferenza.
- Le braccia segnalano dominio, i piedi sottomissione.
- La bocca segnala fierezza, le natiche paura.
- La parte destra del corpo segnala bellezza, la parte sinistra odio.
- La faccia segnala timidezza, le ginocchia preoccupazione.

PASSAGGI

- Dal caldo al freddo.
- Da una situazione di normalità casalinga a una situazione di terrore.
- Da una situazione di normalità a una situazione di paura.

- Da una situazione di normalità a una di divertimento.
- Da una situazione neutra a una fragorosa risata.
- Cercare con gli occhi di guardare quanti più punti possibili intorno a sé.
- Cercare con gli occhi di guardare quanti più colori possibili intorno a sé.
- Camminano in cerchio. Allo stop ognuno fissa lo sguardo su un dettaglio di un compagno (un gomito, un ginocchio, il collo, una mano).

LA MEMORIA

- I partecipanti si dividono in due gruppi. Il gruppo A osserva attentamente il gruppo B. Al termine dell'osservazione il gruppo A si allontana e il gruppo B nasconde alcuni fra gli oggetti che aveva indosso: collane, orecchini, scarpe, maglioni, sciarpe, cappotto ecc. Il gruppo A deve scoprire quali sono gli oggetti nascosti.
- I partecipanti si dividono in due gruppi. Il gruppo A osserva attentamente il gruppo B. Al termine dell'osservazione il gruppo A si allontana e il gruppo B cambia posizione (un soggetto era sdraiato, l'altro seduto, l'altro con la gamba alzata ecc.). Il gruppo A deve rimettere i componenti del gruppo B nella posizione di partenza.
- I partecipanti si dividono in due gruppi. Il gruppo A osserva attentamente tutto ciò che il gruppo B ha intorno (tavoli, sedie, oggetti). Al termine dell'osservazione il gruppo A si allontana e il gruppo B cambia la posizione degli oggetti presenti in scena. Il gruppo A deve rimettere oggetti e attrezzatura nella posizione di partenza.

IL TAPPETO CIRCOSCRIVE LO SPAZIO DELL'AZIONE E SI FA PALCOSCENICO. I SOGGETTI DIVENTANO PERSONAGGI

- Il soggetto "entra" nel tappeto (o nel cerchio) conscio del passaggio da un fuori a un dentro. Essere fuori scena/entrare in scena. Assunzione del personaggio nel momento in cui si oltrepassa la linea. Farsi personaggio cioè farsi protagonista di un racconto assunto dal soggetto tramite le sue movenze; farsi personaggio cioè essere consapevoli che nello spazio antistante altri soggetti hanno la funzione di assistere a ciò che accade. Aprire una comunicazione fatta di soli gesti o movimenti (senza cadere nella pantomima). Davanti i testimoni, a fianco uno o più personaggi, intorno lo spazio che comprende anche le cose.

- I partecipanti girano in tondo senza calpestare il tappeto. Uno fra i soggetti può avvertire di trovarsi nel momento giusto per salirci o se è meglio aspettare il giro successivo. Chi decide di calpestare il tappeto deve proporre un'azione qualsivoglia che eseguirà per il tempo necessario. Gli altri partecipanti si fermano e osservano l'azione ma non interagiscono con il protagonista. Devono però farsi loro stessi "personaggi" in ascolto. Non sono dunque assenti ma presenti in scena anche se muti.
- Esercizio sulla concentrazione: consiste nell'immaginare una qualunque azione da svolgere sul tappeto. L'azione di per sé non è importante (l'importante è che duri il tempo necessario a valutare lo stato di concentrazione raggiunto, la massima possibile). Lo scopo è riuscire a non venir distratti da niente intorno; niente si deve frapporre fra noi e l'azione. Iniziata la quale il soggetto deve denunciare ad alta voce tutti i pensieri "parassiti" o gli ostacoli che hanno disturbato la sua azione (*i piedi, quando camminano fanno rumore, ho sentito una fitta a una spalla, mi danno fastidio le campane, vedo la pioggia che cade fuori dalla finestra...*). Il punto è non nascondere gli impedimenti, le difficoltà, i parassiti: denunciarli invece per ottenere la necessaria condizione psicofisica e il giusto controllo sulla concentrazione.
- I due soggetti vanno uno verso l'altro odiandosi, amandosi, allegri, stanchi, sfiniti, neutrali, pensando di volersi uccidere, pensando di volersi abbracciare (il finale è aperto).
- I due soggetti vanno uno verso l'altro e una volta incontrati si uccidono.
- In tre soggetti: A e B camminano verso il centro. Entra C (il protagonista) e con un'azione – da lui immaginata - porta su di sé l'attenzione di A e B.
- Il cieco, il sordo, la persona senza un arto, il claudicante, il muto, il vecchio, la vecchia, il bambino, la figa, il bullo, il grasso, il ricco, lo sfrontato, il matto, il troppo buono ecc.

GLI OGGETTI

- Tutto ciò che si può fare con un oggetto tranne quello per cui è stato costruito: una sedia, un tavolo, una penna, un fiore, un libro, una scala, una bottiglia.
- Cambiare significato a un oggetto (una sedia, un tavolo, una penna, un fiore, un libro, una scala, una bottiglia). Una sedia diventa un vaso di fiori, una scarpa diventa un bicchiere.

STATI D'ANIMO

- Data una sequenza x (mi alzo, mi lavo i denti, trovo una lettera e la leggo, faccio colazione, rispondo alla lettera, mi vesto, esco di casa) procedo nella sequenza da ottimista, pessimista, scazzato, annoiato, depresso, con titubanza, ritegno, indecisione, riservatezza, interiorità, discrezione, modestia, dubbio, esitazione, flemma, commozione, malinconia, dolore, pianto, gusto, magrezza, grassezza, collera, ira, gioia, riso, irrisione, sarcasmo, ironia, estroversione, sicurezza, imperiosità, trasporto eccessivo, tranquillità, convinzione, intensità, distacco.

L'IMMAGINAZIONE

- Immaginare di essere travolti da un eccesso di energia che impedisce di compiere i movimenti desiderati: l'energia spinge il soggetto a correre quando lui vorrebbe star fermo, lo spinge di lato quando lui vorrebbe star dritto. Le braccia e le mani vanno in avanti e il resto del corpo indietro. Il tronco di lato, il resto del corpo in avanti.
- Immaginare di spostare diversi oggetti, di caricarli sulle spalle, di spingerli, di trascinarli, di alzarli, di portarli, di abbassarli.
- Immaginare di smontare un oggetto a vostra scelta (bicicletta, lavatrice, automobile, palo della luce, ferro da stiro) e di mangiarne i pezzi a vostro giudizio più gustosi rispettando la forma e il sapore di ogni singola parte presa in considerazione.
- Immaginare di capitare nel solaio di una vecchia casa e trovare un baule pieno di oggetti. Aprirlo ed estrarre tutto il suo contenuto cercando di analizzare le sensazioni, i ricordi, le emozioni che l'oggetto trasmette.
- In un bar, in un ristorante, sulla spiaggia, in piazza, nello spogliatoio di una palestra, in una strada natalizia, in treno, schiacciati dentro un autobus, a una festa, a una festa di nozze seduti a un tavolo, a un raduno politico, fra cospiratori, nell'intervallo di un concerto.

IMPROVVISAZIONI

- Ricerca della consonanza di un elemento esistente in natura (albero, fuoco, colore) con il ritmo interiore di un corpo alle prese con l'interiorizzazione di un altro da sé. Una consonanza che, se profondamente avvertita dal soggetto, può condurre all'individuazione di un nucleo primario, un'essenza intima che racconta in

estrema sintesi la natura del personaggio da interpretare. Niente a che fare con l'imitazione che è di per sé altro punto di partenza in quanto si snoda sull'osservazione esteriore di un oggetto da imitare cercando di riproporlo tale e quale o nella sua sintesi più spiccata (tic, malformazioni del viso, claudicanza ecc).

- Esercitarsi nell'essere mare, vento, albero, colore, fumo, nuvola, temporale, fuoco.
- Ricostruire mentalmente il luogo della propria infanzia e raccontarlo.
- Andare con la memoria a un fatto accaduto, circocriverlo e arricchirlo di dettagli significativi, raccontarlo.
- Sono solo nella mia stanza. Sento arrivare qualcuno (finale aperto).
- La lotta.
- Un duello. I soggetti vanno uno verso l'altro senza saperlo. Poi secondo la natura del loro rapporto si fanno un saluto più o meno affettuoso. Poi si lasciano.
- Si svegliano una mattina (marito/moglie – sorella/fratello – madre/figlio – padre/figlia – due amici – due amanti) e s'incontrano in cucina).
- Un soggetto comincia una corsa descrivendo con il corpo tutti gli ostacoli che trova al suo passaggio e le situazioni che incontra; il secondo soggetto, l'inseguitore, imita il percorso del compagno. Se per esempio il primo incontra un muro e lo supera, anche il secondo incontra un muro e lo supera.
- Gli animali: da casa, gli insetti, nel bosco, nella giungla.
- La stanza si restringe: le pareti vanno sempre più spostandosi verso il centro della stanza e schiacciano i componenti che si trovano all'interno di essa. Non c'è più spazio neanche per respirare. Improvvisamente le pareti si riaprono e tutti schizzano verso l'esterno a cercare aria.
- La folla.
- Un dialogo fra due persone che si conoscono.
- Un dialogo fra due sconosciuti.
- Un dialogo in un interno: una stanza, un teatro, un bar ecc.
- Un dialogo in un esterno: un giardino, un parco, una strada.
- Un dialogo fra due personaggi minacciati dall'intrusione di un terzo personaggio.