

**PRIMA CATEGORIA:  
PERCEPIRE TUTTO QUELLO CHE SI TOCCA**

La morte indurisce il corpo, cominciando dalle articolazioni. Chaplin, il più grande mimo, il clown, il ballerino, non riusciva più a piegare le ginocchia già verso la fine della sua vita.

Sono perciò utili tutti gli esercizi che suddividono il corpo nelle sue diverse parti e nei suoi vari muscoli, e anche tutti quelli in cui si assume il controllo cerebrale di ogni parte e di ogni muscolo, tarso, metatarso e dito, testa, torace, bacino, gambe, braccia, lato sinistro e lato destro ecc. Il punto principale sta nella sensibilità al tocco. Il nostro corpo nudo è in contatto costante con l'aria e con i nostri vestiti, con altre parti del corpo e con i corpi di altre persone. Ma sono poche le cose che riusciamo veramente a percepire, tra tutte quelle con cui entriamo in contatto. Questa serie di esercizi può aiutare l'attore<sup>1</sup> a percepire meglio le cose che tocca. Verranno affrontate modalità meccanizzate di camminare e muoversi, di esternare le emozioni, di percepire e scoprire nuove strutture muscolari e nuove maniere di esprimersi attraverso il corpo, sul palco e nella vita.

È importante che gli attori non comincino da esercizi violenti o difficili. Prima di iniziare una sessione, suggerisco agli attori uno "stiracchiamento in piedi", ovvero quei movimenti spontanei che si fanno stiracchiandosi a letto, al risveglio, solo che in piedi.

---

<sup>1</sup> La grammatica portoghese, come quella italiana, prevede di norma due generi, il maschile e il femminile (un terzo, neutrale, sta venendo introdotto negli ultimi anni nella pratica linguistica propria di determinati ambienti sociali e politici). Nella traduzione ho scelto di mantenermi fedele al testo originale, dove la stragrande maggioranza di volte il genere maschile singolare è utilizzato come "neutrale" e generico (l'"attore" è un "lui"); ciò è da leggere, a mio avviso, come proprio della pratica linguistica del periodo in cui il testo è venuto alla luce e di un modo di scrivere non ancora influenzato da riflessioni politiche e sociolinguistiche circa la possibile scelta di un linguaggio più inclusivo – e quindi non necessariamente caratterizzato dal maschile singolare per parlare in generale. [NdT]

## **PRIMA SERIE: ESERCIZI GENERALI**

---

### **1. La croce e il cerchio**

Comincio dall'esercizio che, teoricamente, è il più facile, ma che a causa delle meccanizzazioni psicologiche e fisiche è difficile da realizzare nella pratica. Dato che non necessita alcuna preparazione, i non attori ci provano senza paura; tuttavia, se anche fossero prevenuti, e pensassero che sia quasi impossibile da realizzare, non saranno spaventati dall'idea di non farcela, e si sentiranno comunque liberi di provarci.

Si chiede di fare, con la mano destra, un cerchio, grande o piccolo, come riescono: è facile, e tutti possono farlo. Quindi si chiede di fare, con la mano sinistra, una croce; è ancora più facile, tutti ci riescono. A questo punto si chiede di fare le due cose contemporaneamente: è quasi impossibile. In un gruppo di trenta persone, a volte solo una ci riesce, difficilmente due – tre è un record. In alternativa al cerchio e alla croce, va bene qualsiasi altra figura.

*Variante:* si chiede di fare un cerchio con il piede destro, per un minuto, fino a dimenticarsene e continuare a farlo automaticamente. Si chiede allora di scrivere il proprio nome in aria con la mano destra. Quasi impossibile. Il piede tende a seguire la mano e a scrivere il nome. Per facilitare l'esercizio si può provare a fare il cerchio con il piede sinistro e a scrivere con la mano destra. È più facile, e a volte qualcuno ci riesce.

### **2. Ipnosi colombiana**

Un attore mette la mano a pochi centimetri dal viso di un altro e questi, come ipnotizzato, deve mantenere il viso sempre alla stessa distanza dalla mano dell'ipnotizzatore, i capelli dalle dita, il mento dal polso. Il leader inizia una serie di movimenti con la mano, verso l'alto e verso il basso, di lato, dritti e curvi, facendo in modo che il compagno attivi, con il corpo, tutte le strutture muscolari possibili al fine di stare in equilibrio e mantenere la stessa distanza tra la faccia e la mano. La mano ipnotizzatrice può cambiare per far sì che, ad esempio, l'attore ipnotizzato sia costretto a passare tra le gambe dell'ipnotizzatore. Le mani dell'ipnotizzatore non devono mai fare movimenti troppo rapidi, che non possono essere seguiti. L'ipnotizzatore deve aiutare il compagno ad assumere posizioni ridicole, grottesche, non comuni: sono precisamente queste che aiutano l'attore ad attivare le strutture muscolari meno usate e a percepire meglio quelle più comuni. L'attore utilizzerà alcuni muscoli *dimenticati* del suo corpo. Dopo qualche minuto, si scambiano i ruoli di ipnotizzatore e ipnotizzato. Dopo un altro po', i due attori si ipnotizzano a vicenda: entrambi distendono la mano destra e obbediscono alla mano dell'altro.

*Variante 1:* ipnosi con le due mani. Stesso esercizio. Questa volta però l'attore dirige due compagni, uno con ciascuna mano. È un esercizio anche per l'attore stesso. Può incrociare le mani, obbligare un compagno a pas-

sare sotto all'altro (i due non si devono comunque toccare). Ciascun corpo deve ricercare il proprio equilibrio senza appoggiarsi sull'altro. Il leader non può fare movimenti violenti. Non è un nemico, ma un alleato, anche se cerca sempre di creare squilibrio ai compagni. Quindi si cambia leader, in modo che tutti e tre gli attori possano sperimentare il ruolo di ipnotizzatore. Dopo pochi minuti, i tre attori, a triangolo, si ipnotizzano a vicenda: ognuno distende alla propria destra la mano corrispondente e obbedisce alla mano destra dell'altro, che invece proviene dal lato sinistro.

*Variante 2:* ipnotismo con le mani e con i piedi. Come l'esercizio precedente, ma con quattro attori, uno per ciascun piede e ciascuna mano del leader. Quest'ultimo può fare qualsiasi movimento, incluso ballare, incrociare le braccia, ruotare sul pavimento, saltare ecc., ma sempre al rallentatore. Gli attori che seguono i piedi devono seguire soltanto gli alluci.

*Variante 3:* con qualsiasi parte del corpo. In questa variante un attore va al centro e comincia a muovere tutto il corpo, guardando in una sola direzione; gli altri si dispongono in cerchio attorno a lui. Un primo volontario si avvicina e si lascia ipnotizzare da una parte qualunque del corpo del leader (l'attore al centro); deve quindi seguire tutti i movimenti di questa parte del corpo – orecchio, naso, schiena, natiche, non importa quale. Si avvicina un secondo volontario, che fa lo stesso, scegliendo una qualunque parte del corpo di uno o dell'altro al centro. Quindi un terzo sceglie a sua volta una parte del corpo di quelli che sono al centro, finché tutti gli attori non saranno ipnotizzati dal corpo degli altri. A questo punto, il primo attore può ruotare una o più volte, lentamente, perché i suoi movimenti saranno amplificati quando ripetuti dal gruppo, a causa della distanza dal centro del cerchio. In seguito, se lo spazio è sufficientemente grande, si può chiedere che tutti si allontanino o si avvicinino alla parte del corpo che li sta ipnotizzando.

### **3. La minor superficie possibile**

Ciascun attore studia tutte le posizioni che permettano al proprio corpo di toccare il pavimento il meno possibile, usando tutte le varianti concepirabili. I piedi e le mani, un piede e una mano, il viso, la cassa toracica, la schiena, le natiche. È necessario che, prima o poi, tutta la superficie del corpo tocchi il pavimento. Il passaggio da una posizione all'altra deve essere molto lento, in modo da stimolare tutti i muscoli che intervengono nella transizione e permettere all'attore di osservarsi. Deve sentire la forza di gravità che lo spinge verso terra, deve sentire che si tratta di una lotta tra la sua forza muscolare e la gravità, mediata dal peso del suo corpo. I movimenti che facciamo quotidianamente finiscono per meccanicizzare i nostri corpi; qui si tratta di demecanicizzare, destrutturare, smontare. Dopo alcuni minuti, si chiede agli attori di formare delle coppie. Ognuno deve toccare il corpo dell'altro nella minor superficie possibile di entrambi i corpi, e allo stesso tempo toccare anche la minor superficie possibile del

pavimento. Ciascuno deve tenere l'altro in equilibrio. I due corpi devono muoversi lentamente, senza interruzioni, cercando di scoprire ogni volta una nuova posizione, una nuova figura che verrà trasformata in un'altra e poi un'altra ancora.

Si chiede quindi agli attori di formare gruppi di quattro, di otto, o un unico gruppo, tutti insieme. Se ci fosse la possibilità di lavorare sull'erba o su un pavimento morbido, sarebbe l'ideale. In questo esercizio, come in tutti gli altri esercizi fisici di comunicazione muscolare, è assolutamente proibito parlare: la comunicazione qui è solo muscolare e visiva, mai verbale. Parlare, anche solo a voce bassa, obbliga gli attori a prestare attenzione alle parole, distraendoli dalle immagini e dal contatto. Non è necessario fare prodezze, essere eroici o cercare di fare meglio degli altri, non è necessario correre rischi. Nella misura del possibile, si può fare ogni cosa senza obbligare nessuno a fare niente, senza forzare. I movimenti dei muscoli sono dei semplici suggerimenti che il compagno può accettare o meno.

#### **4. Spingersi a vicenda**

Questo è un esercizio molto importante, soprattutto perché mostra fisicamente in cosa deve consistere l'azione maieutica<sup>2</sup> dell'attore durante una sessione di Teatro-Forum. Si tratta di utilizzare tutte le nostre forze senza, allo stesso tempo, permetterci di vincere. Deve essere praticato da coppie che abbiano più o meno lo stesso peso e la stessa forza. Come in una sessione di Teatro-Forum, gli attori devono utilizzare tutte le proprie conoscenze, senza contrastare gli spett-attori, ma anzi stimolandoli a inventare, creare, scoprire.

Gli attori, in coppia, uno di fronte all'altro, si tengono per le spalle. Si immagina una linea sul pavimento. Cominciano a spingersi con tutta la propria forza ma, quando uno sente che il suo avversario è più debole diminuisce il proprio sforzo per non oltrepassare la linea, per non essere il vincitore. Se l'altro aumenta la propria forza, anche il primo farà lo stesso, ed entrambi utilizzeranno insieme tutta la forza di cui sono capaci.

Di seguito ogni attore ripeterà l'esercizio con due attori, schiena contro schiena. Poi sedere contro sedere.

Dopodiché, danza di schiene: due attori si pongono di spalle e danzano senza musica. È necessario che ciascuno cerchi di comprendere l'altro, le intenzioni del suo movimento.

*Altalena:* faccia a faccia seduti sul pavimento. Gli attori si tengono per le braccia – non soltanto per le mani perché diventerebbe troppo difficile –

---

<sup>2</sup> Maieutica: processo socratico che consiste nell'ausiliare una persona nell'esporre coscientemente concezioni latenti nella sua mente, attraverso domande e senza che il filosofo offra o imponga concetti preesistenti. In questo senso, il Teatro dell'Oppresso è maieutico perché è attraverso delle domande che avviene l'apprendimento tra spettatori e attori. [NdA]

e si reggono con i piedi attaccati al pavimento, molto vicini, ma non l'uno contro l'altro. Di seguito, uno sale e l'altro scende; quando il secondo comincia a salire, il primo scende, come in una vera altalena.

Si chiede quindi di formare gruppi da quattro, in cui ciascuno, a turno, sale mentre gli altri fanno da contrappeso al suo corpo. Infine, al segnale del conduttore<sup>3</sup>, salgono tutti e quattro insieme.

Due attori si mettono faccia a faccia. Muovono le braccia lentamente, avvicinandosi l'un l'altro. Simultaneamente cercano di avvicinarsi al viso dell'altro senza permettere che venga toccato il proprio. Le braccia di uno scivolano sulle braccia dell'altro. L'importante è che i due stiano sempre in contatto e in movimento, e che questo sia sempre flessibile e mai obbligato o forzato. Non si tratta di una lotta – ogni movimento offerto dal compagno deve essere accettato. L'unica difesa possibile è lasciare che il braccio dell'altro scivoli sul proprio, ma senza bloccarlo.

### **5. La bottiglia ubriaca<sup>4</sup>**

Si chiede a tutto il gruppo di fare un cerchio, in piedi, guardando verso il centro, e di inclinarsi in avanti senza piegare la vita, inarcare la schiena o alzare i talloni, come la Torre di Pisa. Quindi ci si inclina verso l'esterno e si ripete la stessa cosa verso sinistra, verso destra, sempre senza piegare i fianchi o alzare i piedi. In cerchio, ci si inclina in avanti, a sinistra, indietro, a destra, verso il centro, e poi al contrario, dentro, destra, fuori, sinistra, diverse volte.

Un volontario va al centro, chiude gli occhi e fa la stessa cosa, solo che questa volta si lascia andare: tutti gli altri devono reggerlo con le mani, affinché possa inclinarsi fino a sfiorare il pavimento. Quindi viene riposizionato al centro. A questo punto cadrà in un'altra direzione, e verrà sorretto sempre da almeno tre compagni. Alla fine, lo si può aiutare a girare in cerchio anziché riposizionarlo al centro.

---

<sup>3</sup> La persona incaricata di condurre gli esercizi e gli spettacoli di Teatro dell'Oppresso è indicata in questo testo come "conduttore"; con lo sviluppo del Metodo la figura verrà racchiusa in quella del "Curinga" (o Jolly o Joker a seconda delle versioni). Il Curinga – termine portoghese per "Jolly" – è colui/colei che conduce e gestisce il laboratorio e l'intera performance; è il "regista esplicito" e la sua funzione è assai complessa in quanto la sua attività si svolge nella linea di confine tra scena e realtà, tra personaggi interpretati e persone reali. Il Curinga nel Teatro dell'Oppresso è la figura che racchiude in sé il ruolo di conduttore delle attività laboratoriali e di regista-facilitatore durante le performance. Nelle sessioni di Teatro-Forum, ha inoltre il compito di favorire la libera espressione del pubblico attraverso la sospensione del giudizio, che egli opera e verso cui si fa garante. Essendo la nomenclatura successiva al testo presente, si è preferito mantenere, quando possibile, il termine "conduttore" o "regista" a seconda dei casi. [NdT]

<sup>4</sup> In portoghese questo gioco si chiama "João-bobo ou João-teimoso", che è anche il nome di un giocattolo che in Italia è conosciuto come misirizzi. [NdT]