

Appendice II

UN POST SCRIPTUM PER GLI INSEGNANTI FELDENKRAIS

«Non ci sono mezzi tecnici con cui un attore può raggiungere il suo stato creativo, in modo che l'ispirazione appaia più spesso del solito?». Questo non significa che avrei creato l'ispirazione tramite mezzi artificiali. Sarebbe impossibile. Quello che volevo sapere era come creare una condizione favorevole perché l'ispirazione apparisse tramite la volontà, quella condizione in presenza della quale l'ispirazione molto probabilmente sarebbe discesa nell'anima dell'attore...

(Stanislavskij)⁹¹

Vi è familiare? Feldenkrais non diceva forse che *non insegnava*, ma che, più che altro, *creava le condizioni* in cui una persona potesse apprendere? Questo è il vero lavoro. Sorge spesso la domanda su come insegnare il Feldenkrais agli attori e agli studenti di recitazione. C'è bisogno di farlo in modo diverso? Potete insegnare una CAM senza tanti preamboli o questa deve essere inquadrata e contestualizzata, resa più specifica o insegnata in modo leggermente diverso o come parte di qualcos'altro? Personalmente penso che la maggior parte di questi approcci possano essere validi e che dipenda dalla situazione e dalle persone a cui state insegnando. Gli attori possono semplicemente presentarsi a qualsiasi lezione o seminario e fare una CAM traendone delle piccole chicche che potranno ricollegare a sé e a ciò che gli serve, se sono aperti e interessati. E lo sono. Come mi diceva Gareth Newell, più si inquadra una lezione, più se ne perde qualcosa. E ha ragione – e qualsiasi tipo di cornice è, per sua natura, limitante. In quest'ambito, così come è possibile condurre la stessa lezione in modi diversi durante un corso pubblico per evidenziarne vari aspetti, è anche possibile tenere una lezione che focalizzi l'attenzione sugli elementi che pensiate siano di particolare interesse per gli attori.

È anche possibile creare un corso o un seminario per lavorare su qualcosa che considerate importante per gli attori e insegnare le CAM all'interno di quella cornice (allo stesso identico modo in cui potreste condurre

⁹¹ Konstantin Stanislavskij, *La mia vita nell'arte*, La Casa Usher, 2009.

un seminario tematico aperto al pubblico) per aiutare a delucidare un argomento e contestualizzarlo tramite attività, osservazioni o giochi che daranno la possibilità di applicare ciò che si è scoperto. Ugualmente, se state facendo una lezione individuale con un attore, che è venuto per preparare un ruolo, potreste impostare la lezione basandovi su ciò che l'attore sta esplorando e cercare di integrarla con le tecniche che dovrà usare. È la stessa idea che potreste applicare a chiunque arrivi per una lezione, corso o seminario, solo che il territorio e i mezzi di integrazione potrebbero essere un po' diversi. Per esempio, potrei inquadrare la lezione per un corridore sulla corsa, o un aspetto della corsa, inserendola all'inizio e alla fine, in modo che possa notare e integrare quello che impara. È anche possibile applicare il pensiero Feldenkrais senza fare davvero un'intera CAM, nelle situazioni in cui è necessario lavorare meglio e più velocemente. Ho fatto alcuni esempi in proposito nella Parte 4.

Insegnare nelle scuole di recitazione è leggermente diverso, però. In quella situazione avrete degli studenti che devono stare in classe perché fa parte del corso. Non hanno scelto di esserci, potrebbero non sapere nulla del Feldenkrais e potrebbero iniziare senza troppo interesse o senza la comprensione del perché il movimento sia così importante per gli attori. Il loro obiettivo nella scuola è imparare a essere attori e fare carriera nel business piuttosto che lo sviluppo personale (nonostante sia una parte inevitabile del processo di apprendimento), ma, anche se non lo trovano utile e non ne vedono l'importanza, non possono lasciare il vostro corso. Loro hanno l'onere di apprendere ma voi, come insegnanti, dovete impegnarvi a offrirgli più modi possibili di approcciare il Metodo e rispondere alla loro necessità di un'impostazione che lo renda accessibile e utilizzabile: dovete insomma creare un ambiente in cui possano apprendere.

Il tipo di ambiente potrà cambiare. Gli allievi al terzo anno sono diversi da quelli al primo, che a loro volta sono diversi da quelli già diplomati e dagli studenti dei corsi preparatori; gli studenti di musical sono diversi da quelli di recitazione; una scuola è diversa da un'altra; un gruppo di primo anno è diverso da un altro. Come il Feldenkrais si adegua all'interno di una scuola potrebbe cambiare, come si integri all'interno dei diversi dipartimenti e come il resto del personale risponda e lo accolga varierà. Anche la vostra posizione all'interno della scuola e rispetto agli studenti potrebbe fare la differenza. Tutto questo deve essere preso in considerazione e potrebbe rendere le cose più facili o difficili.

I vostri studenti potrebbero seguirvi molto ed essere in grado di acquisire ciò di cui hanno bisogno da una serie di CAM. D'altro canto, potreste scoprire di dover contestualizzare di più quello che gli fate fare, usare più giochi per catturare la loro immaginazione o chiarire l'utilità dei cambiamenti che avvengono durante una lezione. Potreste includere il lavoro in coppia e di osservazione per coinvolgerli maggiormente nella lezione. Il lavoro di gruppo o in coppia può dargli la possibilità di vedere o avvertire i cambiamenti degli altri e di avere dei testimoni dei

propri cambiamenti: potrebbe essere che gli altri colgano dei cambiamenti in loro che da soli non riuscirebbero a percepire, o potrebbe accadere che vedano o sentano dei cambiamenti negli altri che li spingano a cercare quelle possibilità in se stessi. Potrebbero sentire una differenza nella loro voce prima di notare qualsiasi altra cosa.

Potreste voler iniziare prima con lezioni più vaste, in cui imparino a fare qualcosa tipo alzarsi e risedersi sul pavimento in modi diversi, per sfidarli. Scoprire di poter imparare a fare qualcosa di così “grande” con una maggiore facilità, molto rapidamente, gli darà la possibilità di spostarsi su qualcosa di più piccolo, più dettagliato e che necessita di maggiore pazienza e un livello di sensibilità più affinato. Potreste scoprire di avere degli studenti che hanno molte difficoltà a stare sul pavimento e quindi per un po’ di tempo dovrete evitare cose troppo impegnative, creando un lavoro più su misura. Potreste avere un gruppo che è pronto a tuffarsi in un lavoro estremamente sfaccettato e a goderne o potreste voler creare delle situazioni in cui è probabile che abbiano delle forti esperienze nel dare vita al lavoro (usando ad esempio le lettiere con la sabbia). Potreste volerli coinvolgere in un progetto di osservazione esterno che sia connesso al tema che state esplorando, in modo che possano applicare ciò che scoprono su se stessi a quello che vedono nella camminata di un’altra persona, nei suoi gesti, nella presenza o nel comportamento – e notare quale storia ne traggono o che pezzi di quella storia possono usare per il loro lavoro. Potreste essere in grado di collegare le lezioni alle cose di cui hanno bisogno per uno spettacolo o un progetto/corso a cui stanno lavorando con un altro insegnante, per creare un contesto che li aiuti a capire come incanalare il lavoro. Ho elencato solo qualche possibilità. La maggior parte degli insegnanti che vanno a lavorare in scuole di recitazione hanno un’esperienza teatrale, quindi avranno diverse idee personali a cui ricorrere per far funzionare la lezione. Nella buona tradizione Feldenkrais potrebbero essere necessari vari tentativi ed errori. Qualche “approssimazione”. La sicurezza e l’esperienza aiutano, soprattutto sapendo che, per quanto bene possiate insegnare, non tutti vi ameranno. Spero che il libro vi offra del cibo per la mente e qualche idea su cui costruire.