

# Indice

Prefazione di Giorgina Cantalini	p. 7
Prologo	
<b>Lettera agli apprendisti attori</b>	11
<b>Introduzione</b>	14
<i>Il mistero dell'attore convincente</i>	14
<i>Cosa c'entra la scienza con il teatro?</i>	15
<i>Attori cani e registi addestratori</i>	16
<i>Cosa accade in platea: neuroni specchio ed emozioni condivise</i>	18
<i>Cosa accade sul palcoscenico: azione e rappresentazione</i>	19
<i>Per un realismo neurologico</i>	23
<i>Allenare il corpo alla complessità</i>	24
Box: Due parole sugli esercizi teatrali	25
PARTE PRIMA: AZIONI. IL CORPO IN MOVIMENTO TRASFORMA LA REALTÀ	27
Introduzione alla parte prima	
<b>Le azioni teatrali</b>	27
Capitolo primo	
<b>Giocare. Alla ricerca delle intenzioni</b>	32
1. <i>Mago ghiaccia</i>	33
Box: <i>Mago ghiaccia</i> . Il racconto di un'esperienza	35
2. <i>Un-due-tre stella</i>	37
3. <i>Gli abbracci segreti</i>	40
4. <i>Il killer</i>	43
Box: <i>Il killer</i> . Il racconto di un'esperienza	45
Conclusioni: <i>alcune regole per giocare</i>	46
Capitolo secondo	
<b>Azione, attività, rappresentazione</b>	48
<i>Azione/attività. Un altro modo di esplorare gli obiettivi</i>	48
5. <i>Il colloquio di lavoro</i>	48
<i>Azione e rappresentazione</i>	52
6. <i>La moneta nascosta</i>	52
Box: <i>La moneta nascosta</i> . Il racconto di un'esperienza	55

<i>Lo spettatore inconsapevole</i>	56
7. <i>La telefonata</i>	56
Capitolo terzo	
<b>Azione e reazione. Esercizi d'improvvisazione</b>	58
<i>Azione-reazione</i>	58
8. <i>Il gioco del Chi</i>	59
Box: <i>Il gioco del Chi</i> . Il racconto di un'esperienza	61
9. <i>Improvvisazioni improvvisate</i>	62
10. <i>Improvvisazioni con obiettivi segreti</i>	63
11. <i>Improvvisazioni a finale multiplo</i>	65
<i>Come usare le improvvisazioni</i>	67
<i>Conclusioni: alcune regole per improvvisare</i>	68
Capitolo quarto	
<b>Azioni, testo e parole</b>	69
<i>Le azioni dentro al testo</i>	69
12. <i>La notizia</i>	69
<i>Azioni senza parole</i>	72
13. <i>La notizia senza parole</i>	72
14. <i>Scene senza parole</i>	73
Box: Drammi muti	75
Capitolo quinto	
<b>Azioni trattenute</b>	76
15. <i>La sequenza</i>	77
16. <i>La fuga</i>	78
17. <i>Parlare d'altro</i>	78
Box: <i>Parlare d'altro</i> . Un esempio dal <i>Giardino dei ciliegi</i>	79
18. <i>Esplorare le azioni trattenute</i>	79
Box: Come usare la tecnica delle azioni trattenute	81
<i>Combattimenti da salotto. Un altro modo di affrontare le azioni trattenute</i>	82
19. <i>Combattere un dialogo</i>	83
Box: <i>Combattere un dialogo</i> nella pratica	88
<i>Conclusioni: come lavorare sulle azioni trattenute</i>	91
PARTE SECONDA: LO STATO FISICO. QUANDO L'AZIONE TRASFORMA IL CORPO	93
Introduzione alla parte seconda	
<b>Lo stato fisico dell'attore</b>	93
Capitolo sesto	
<b>Lavorare con lo stato fisico</b>	95
<i>Prima di cominciare. Note sul riscaldamento dell'attore</i>	95
20. <i>Stiracchiamenti</i>	96
21. <i>Bastoni silenziosi</i>	96

<i>Sperimentare lo stato fisico</i>	97
22. <i>Seduto, immobile</i>	97
23. <i>Come se giocassi</i>	99
24. <i>La sequenza della sedia</i>	99
Capitolo settimo	
<b>Ritmo e prossemica</b>	102
<i>Il ritmo</i>	102
25. <i>La sequenza della sedia a ritmi alternati</i>	102
26. <i>Ce l'hai a ritmo dato</i>	104
27. <i>Vettori conflittuali</i>	104
<i>La prossemica</i>	105
28. <i>Le stanze di Čechov</i>	106
Capitolo ottavo	
<b>Stato emotivo e memoria sensoriale</b>	107
<i>Da stato fisico a stato emotivo</i>	107
29. <i>Il gioco delle emozioni</i>	108
30. <i>In piedi, immobile</i>	109
31. <i>La pagina bianca</i>	111
<i>Il lavoro sensoriale</i>	112
32. <i>Il risveglio</i>	112
33. <i>L'uomo dal fiore in bocca</i>	113
Capitolo nono	
<b>Lo stato fisico in una scena teatrale</b>	115
34. <i>Lezione di guida</i>	115
35. <i>L'amico burlone</i>	117
36. <i>La metropolitana di Opole</i>	118
37. <i>Il bar del Ce l'hai</i>	120
38. <i>La valigia dell'attore</i>	121
39. <i>Dopo una cattiva notizia</i>	122
Box: <i>Esercizi sullo stato fisico. Esperienze</i>	123
<i>Conclusioni: come lavorare sugli stati fisici</i>	127
PARTE TERZA: AZIONI VERBALI. SUONI E PAROLE	129
Introduzione alla parte terza	
<b>La voce a teatro</b>	129
Capitolo decimo	
<b>Parole, ascolto e suoni</b>	132
<i>Stanare la voce. Le parole</i>	132
40. <i>Raccontami una storia</i>	132
41. <i>Convincimi</i>	134
42. <i>Il menu</i>	135

<i>L'ascolto</i>	137
43. <i>Il gatto cieco</i>	137
44. <i>Ascoltare un racconto</i>	138
45. <i>Ascoltare in scena</i>	139
<i>Stanare la voce. I suoni</i>	140
46. <i>Poesie metasemantiche</i>	140
47. <i>Il giapponese. La conferenza</i>	141
48. <i>Raccontami una storia in giapponese</i>	141
49. <i>Recitare una scena in giapponese</i>	142
50. <i>Imitazioni</i>	143
51. <i>Esercizi di stile a partire dell'imitazione</i>	143
52. <i>Orchestrazioni. La macchina infernale</i>	144
53. <i>Orchestrazioni. L'orchestra</i>	145
54. <i>Orchestrazioni. Improvvisazioni a tema</i>	145
Capitolo undicesimo	
<b><i>La voce come azione fisica</i></b>	146
55. <i>Giochi e parole</i>	147
56. <i>Parole in movimento</i>	147
57. <i>Percorso corpo-voce</i>	149
Box: <i>Gli esercizi corpo-voce. Esperienze</i>	150
<i>Le parole dentro a un testo</i>	151
58. <i>Il canovaccio</i>	151
<i>Conclusioni: come lavorare sulle azioni verbali</i>	154
Dentro lo specchio	
<b><i>Scimmie, smorfie e neuroni. Quando la scienza scopre il teatro</i></b>	155
<i>L'etimologia delle espressioni</i>	155
<i>La fisiologia delle emozioni</i>	158
<i>L'intenzione svelata</i>	161
<b>Conclusioni</b>	165