

NIKI FLACKS

RECITARE CON PASSIONE

Traduzione
Francesca Romana De Martini
Nicoletta Robello



Dino Audino
editore

© 2020 Dino Audino
srl unipersonale

via di Monte Brianzo, 91
00186 Roma
www.audinoeditore.it

Acting With Passion

© 2015 Niki Flacks

This translation of *Acting With Passion* is published
by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

Cura redazionale
Alice Crocella
Arianna Ferrucci
Vanessa Ripani

Stampa: Pubblimax – via Leopoldo Ruspoli 101, Roma
Progetto grafico: Duccio Boscoli
Finito di stampare ottobre 2020

È vietata la riproduzione, anche parziale, di questo libro,
effettuata con qualsiasi mezzo compresa la fotocopia,
anche ad uso interno o didattico, non autorizzata dall'editore.

Indice

Prologo	
Comincia il viaggio	p. 9
<i>Come ho scoperto l'arte della "disobbedienza"</i>	9
<i>L'inizio della mia ricerca</i>	10
<i>Mettere insieme i pezzi: recitare con passione</i>	13
<i>Pronti a cominciare?</i>	15
Capitolo primo	
Il Santo Graal: emozioni pronte all'uso	17
<i>La voce nella testa: l'Intelletto</i>	17
<i>Intelletto vs emozioni</i>	18
<i>Le emozioni sono in tutto il vostro corpo</i>	20
<i>Il petto</i>	20
<i>Il ventre</i>	20
<i>Le mani</i>	21
<i>Il viso, la mandibola, la gola</i>	21
<i>Il bacino</i>	21
<i>Perché rilassarsi non basta?</i>	22
<i>Come e perché si sviluppa la tensione muscolare che Reich ha chiamato "armatura"</i>	23
<i>La prossima tappa: esprimere le emozioni attraverso il testo</i>	26
Capitolo secondo	
Fare memoria: un nuovo approccio	29
<i>Memorizzare il testo per mettere a tacere l'Intelletto</i>	29
<i>La connessione a un testo avviene nell'inconscio</i>	30
<i>Il modo in cui la memorizzazione è stata trattata nella vostra formazione di base può aver plasmato il vostro pensiero</i>	32
<i>Le difficoltà della memorizzazione e il ruolo del cervello</i>	33
<i>Il corpo custodisce la chiave</i>	35
<i>Mani e centro del linguaggio</i>	36
<i>Strategie di memorizzazione: riprogrammare il cervello</i>	37
<i>Un'abilità preziosissima durante i provini</i>	39
<i>Ora tocca a voi</i>	40
ESERCIZIO: PICCOLI BRANI PER CONNETTERVI AL VOSTRO DUNGEON	40

Capitolo terzo

A colloquio con l'Intelletto e con il Dungeon:

prima del self-tuning	43
<i>Cos'è la mente inconscia?</i>	44
<i>Capire il vostro Intelletto</i>	45
<i>La nostra armatura</i>	47
<i>La forza</i>	48
<i>Le emozioni primarie</i>	49
<i>Sensi di colpa</i>	51

Capitolo quarto

Self-tuning: le chiavi del regno	55
<i>Parlare alla propria armatura trovando un naturale allineamento</i>	57
<i>Il vostro corpo</i>	60
<i>Self-tuning con spiegazione</i>	63
<i>Il viso e le "finestre dell'anima"</i>	64
<i>Risvegliare le mani</i>	66
<i>La parte inferiore del corpo: bacino, fianchi, gambe e piedi</i>	68
ESERCIZIO: LA SEQUENZA DEL SELF-TUNING	70

Capitolo quinto

Piccoli trucchi per "riattivarsi" dopo il self-tuning: il grande atto d'equilibrio	73
<i>Quanto dura l'effetto del self-tuning?</i>	74
<i>La voce infantile</i>	75
<i>Non andate alla ricerca di un'emozione specifica</i>	76
<i>Personalizzare il self-tuning</i>	77
ESERCIZIO	77
<i>Dare un impulso ai muscoli prima di cominciare</i>	78
<i>È utile visualizzare durante il self-tuning?</i>	80
<i>Visualizzare vs vedere per davvero</i>	81
<i>Il meraviglioso problema delle emozioni a sorpresa</i>	82
<i>Esplorare emozioni sempre più intense</i>	82
<i>Il grande atto d'equilibrio</i>	84

Capitolo sesto

Gestualità: perché è così complicata?	87
<i>Un piccolo approfondimento neuroscientifico</i>	87
<i>Il mito delle mani in posizione neutra</i>	88
<i>La dinamica corpo-cervello</i>	89
<i>Invertire il ciclo</i>	90
<i>È il momento di esplorare</i>	92
<i>Un passo più vicini alla performance</i>	93
ESERCIZIO: IMMAGINI CHE POTETE PROVARE A DESCRIVERE CON GESTI E PAROLE	94
<i>Il nostro istintivo vocabolario gestuale</i>	95

<i>Facciamolo in scena!</i>	96
<i>Anche le mani devono riposare, a volte</i>	97
<i>È il momento di buttarsi</i>	98
<i>La sfida della canzone</i>	99
<i>Seguire l'istinto</i>	102
Capitolo settimo	
<i>Altissime competenze tecniche:</i>	
<i>lo "style", il personaggio e la commedia</i>	103
<i>Cosa si intende per "style"?</i>	103
<i>Parte tutto dal costume</i>	104
<i>Linguaggio d'epoca: cosa significa?</i>	105
<i>Connettersi al testo</i>	106
<i>Costruire un personaggio diverso da voi</i>	109
<i>«La tragedia è facile, è la commedia che è difficile»</i>	110
<i>La commedia è tutta una questione di ritmo</i>	111
Capitolo ottavo	
<i>I provini: la vostra occasione di brillare</i>	115
<i>La paura di sbagliare</i>	115
<i>Dall'altra parte del tavolo</i>	116
<i>Il desiderio di togliersi la maschera, e gli errori che si possono commettere nel farlo</i>	117
<i>Esistono tanti tipi diversi di provino</i>	118
<i>I provini teatrali</i>	119
<i>Fare delle scelte</i>	120
<i>I monologhi</i>	122
<i>Fondamentale: il provino inizia nel momento in cui entrate</i>	124
<i>La lettura</i>	125
<i>«Ora vorrei che provassi a farla in quest'altro modo...»</i>	126
<i>Cinema e televisione, primo ciak</i>	127
<i>Il colloquio: «Dimmi qualcosa di te»</i>	129
<i>L'universo alternativo della pubblicità</i>	131
<i>Una carriera di successo e una vita di successo</i>	133
Bibliografia	135
Ringraziamenti	139