

L'ultimo capitolo ripercorre tutti gli strumenti che compongono il *Sistema* e offre alcuni esempi pratici sul loro utilizzo. Per la natura stessa di alcuni di essi, così come per il carattere olistico dell'intero *sistema*, ad ogni strumento non corrisponde necessariamente uno specifico esercizio. L'invito, in tal caso, è di inventarli voi stessi.

Parte prima: La preparazione dell'attore

Scomparto 1

TRE STRUMENTI PER L'APPROCCIO ALL'ARTE DELLA RECITAZIONE

- Psicofisicità
- Disciplina
- Etica teatrale

Scomparto 2

QUATTRO STRUMENTI PER LA PREPARAZIONE DELLA "TELA BIANCA"

- Distensione
- Respirazione
- Concentrazione e attenzione

Esercizi di distensione

C'è un'intera gamma di esercizi di DISTENSIONE che potete utilizzare, dal tendere e rilassare tutti i muscoli del corpo, all'immaginare una goccia di miele che vi scorre lungo gli arti. Qui di seguito propongo una rielaborazione di alcune idee appartenenti al Sistema che la censura sovietica impedì al suo autore di proporre personalmente.

Oltre allo studio individuale della tradizione filosofica induista, ad aprire a Stanislavskij la sperimentazione delle pratiche Yoga fu l'incontro con l'insegnante di recitazione Leopold Sulerzhitsky, vivace personaggio che lavorò nel suo laboratorio teatrale per alcuni anni. Come risultato, egli cominciò a impiegare il termine *prana* in riferimento al centro di energia situato sotto il plesso solare. Il seguente esercizio di DISTENSIONE sviluppa l'idea di *prana* facendo ricorso ai sette chakra, i sette centri di energia disposti lungo la colonna vertebrale. Questo approccio richiede una certa dose di IMMAGINAZIONE e di apertura all'idea dei centri energetici interiori, per cui alcuni attori potrebbero trovarlo troppo "misticheggiante" e inconsistente. In tal caso, non dovranno far altro che tornare a riferirsi all'attività di contrazione e rilassamento di specifici gruppi di muscoli, cosa che dovrebbe destare in maniera abbastanza semplice ed efficace la percezione dei punti del loro corpo di maggiore contrazione e rilassamento. Detto questo, per quanto mi riguarda uso spesso questo esercizio nei workshop, e posso assicurarvi che anche il più scettico dei partecipanti alla fine riscontra dei grandi benefici nel suo utilizzo.

- Trovate un punto comodo sul pavimento. Chiudete gli occhi e aspettate qualche istante per calmare i pensieri.
- Immaginate di stare distesi su una calda spiaggia, la cui sabbia è abbastanza morbida da mantenere l'impronta del vostro corpo, ma anche abbastanza ferma da darvi un senso di sostegno.
- Lasciate che la testa sprofondi nella sabbia e sentite il calore che si irradia nel vostro corpo: attraverso le spalle, lungo la schiena, lungo le braccia, i gomiti distesi, le mani abbandonate sulla sabbia. Percepitate la calda sensazione che sostiene i glutei (muscoli che sono tra i più grandi del vostro corpo, perciò lasciate che si rilassino), abbassate le gambe così che i polpacci poggino dolcemente sulla sabbia, i talloni vi affondino delicatamente e le dita dei piedi si rilassino.
- Rimanete sdraiati così per un po', concentrandovi sulla respirazione. Non c'è bisogno di alterare il ritmo dei respiri in nessun modo, cercate semplicemente di sentire l'aria che entra ed esce dal corpo con movimenti calmi e naturali.
- Spostate l'attenzione sulla base della colonna vertebrale (il coccige), e immaginate che lì ci sia una sfera di energia color rosso acceso che ruota lentamente. Quella è il chakra della Radice o della Base: rappresenta la vostra connessione con la terra, è la forma in cui vi manifestate in questo mondo, è il vostro senso di identità, la vostra personalità. È un centro fondamentale per l'attore, poiché è attraverso la nostra esistenza fisica sulla terra che cominciamo a dar corpo ai personaggi e a esprimere

- concretamente la vita dentro di noi. Attraverso il nostro corpo fisico possiamo comunicare il nostro panorama emotivo e il nostro mondo immaginario agli spettatori. Prendetevi del tempo per infondere colore e vitalità alla sfera rossa. Mentre lo fate, percepite l'incremento del vostro senso dell'“io”.
- Spostate l'attenzione sul basso ventre, e immaginate che lì stia ruotando una luminosa sfera di energia di colore arancio. Quello è il vostro centro Creativo, il centro della sessualità, la radice da cui nasce il desiderio di creare in questo mondo. Si tratta chiaramente di un centro fondamentale per l'attore, poiché per la natura stessa del nostro lavoro siamo esseri intimamente creativi. Quando un personaggio vi mette in difficoltà o sentite un blocco creativo, potrebbe tornarvi utile infondere un senso di energia vitale in questa sfera di un arancio acceso, e vedere cosa questo provochi dal punto di vista dell'IMMAGINAZIONE e delle EMOZIONI. Ora prendetevi del tempo per concentrarvi su questo centro e percepire il desiderio di creare che si spande dentro di voi.
 - Ora spostate l'attenzione verso il plesso solare. Il plesso solare è un ganglio nervoso situato tra stomaco e colonna vertebrale, dove risiede metaforicamente il centro Emotivo. È di un bellissimo color giallo. Immaginate dunque quella sfera gialla di energia che nel suo moto vorticoso massaggia il vostro plesso solare. Come ben sappiamo, il centro Emotivo è un centro complesso, poiché alberga l'intera gamma di sentimenti che compongono la nostra personalità: gelosia, odio, ira, gioia, entusiasmo, frustrazione, vulnerabilità, passione, malizia. Sappiamo che si tratta della radice delle nostre emozioni perché lo percepiamo effettivamente. Quando siamo innamorati, è in questo punto che lo sentiamo (fino a perdere l'appetito). Quando siamo arrabbiati, sentiamo un nodo allo stomaco. Quando siamo eccitati o nervosi, ne parliamo dicendo che abbiamo “le farfalle nello stomaco”. Per noi attori è chiaramente un centro di fondamentale importanza, data la necessità di avere a disposizione un'intera tavolozza di emozioni con cui colorare e arricchire la recitazione. Prendetevi del tempo per fare in modo che il centro Emotivo assuma un colore giallo acceso. Percepite il suo piacevole massaggio interiore, che scioglie qualunque tensione muscolare possa risiedere nel vostro corpo e di conseguenza alleviare qualsiasi tensione emotiva.
 - Risalendo il corpo, spostate l'attenzione sulla parte centrale del petto. Quello è il centro del Cuore. Non si trova sulla sinistra, dove il cuore risiede anatomicamente, ma proprio nel mezzo della cassa toracica. Questo centro è di un acceso verde smeraldo, immaginate quindi una verde sfera di energia che ruota all'interno del vostro petto irradiandosi al di fuori dal corpo. Questo è un centro fondamentale per noi attori, poiché dobbiamo amare, senza false modestie né gelosie, ogni aspetto del nostro lavoro. Dobbiamo amare il personaggio che interpretiamo, anche se è il Servo e non il Protagonista. Dobbiamo amare i nostri compagni attori: se ci dimostreremo sensibili al loro processo creativo, il nostro stesso viaggio artistico sarà molto più profondo e ricco di sfumature. Dobbiamo amare l'idea che il regista ha dello spettacolo e il suo modo di condurre le prove: se partiamo rifiutando le premesse di una messa in scena o il modo in cui veniamo diretti, non faremo altro che limitare le nostre scoperte creative. Dobbiamo amare le telecamere e il pubblico, per trasmettere loro ogni sfumatura del testo. Ma assieme all'amore, ovviamente, dev'esserci la fiducia, e se riusciamo a dar fiducia all'ambiente creativo, compreso il nostro stesso percorso artistico, al modo di fare del regista e quello dei nostri compagni attori, si apriranno per noi le porte della fantasia e della PSICOFISICITÀ. Prendetevi del tempo per infondere il centro del Cuore di una luce verde brillante e percepite il suo irradiarsi al di fuori del corpo, generando in voi un'intensa sensazione di piacere creativo.
 - Spostate l'attenzione alla gola: questo è il vostro centro Comunicativo, anch'esso un centro fondamentale per l'attore. I blocchi nel nostro lavoro creativo si manifestano spesso come blocchi a livello delle corde vocali: le parole non sembrano mai quelle giuste, riscontriamo difficoltà nell'imparare le battute, a volte sviluppiamo persino delle laringiti. Se siete interessati da uno di questi problemi legati alla voce, concentratevi sul centro Comunicativo e immaginate che esso si apra. Ha un colore azzurro brillante, quindi immaginate per qualche istante quella sfera azzurra di energia mentre ruota dolcemente massaggiandovi le corde vocali, aprendo per voi una via che collega direttamente il testo dell'autore ai vostri meccanismi interiori. Aprendo questo centro, potrete comprendere esattamente come il testo dovrebbe essere pronunciato e quale eco quelle parole producano nella vostra IMMAGINAZIONE. Prendetevi il tempo di infondere nel vostro centro Comunicativo dell'energia azzurra, e percepite il senso di apertura nella gola.
 - Ora risalite lungo il corpo fino alla fronte. Nel mezzo della fronte c'è il vostro Terzo Occhio, il vostro centro di chiaroveggenza. Se, come attori, riusciremo ad aprire questo centro in modo da porci con forza e istintività all'interno della classe, delle prove, del palco o dello studio cinematografico, svilupperemo una tale prontezza da essere quasi *in anticipo* sul momento. Riusciamo a sentire quando l'altro attore sta per dire o fare qualcosa di insolito, riusciamo a sentire che la donna in quinta fila sta per avere un attacco di tosse, siamo in perfetta sintonia con la carrellata della macchina da presa o l'improvvisa decisione del regista di provare qualcosa di nuovo. Siamo come gatti: quieti e sereni, ma pronti a balzare in qualsiasi momento. Questo centro è di un viola brillante, perciò ora prendetevi del tempo per investirlo di energia viola e percepire le rughe della fronte che vengono riassorbite man mano che mente e immaginazione si distendono e si espandono.
 - Infine, spostate l'attenzione sulla punta della testa, sul chakra della Corona, e fate in modo di sentire una sensazione come se la punta della vostra testa si stesse aprendo, lasciando entrare all'interno un

raggio di luce. Negli scritti di Stanislavskij si parla molto dell'INCONSCIO e, in vari modi, aprendo il chakra della Corona ci stiamo mettendo in una posizione ottimale per accedervi. Questo centro è pervaso di luce ultravioletta ed è la nostra connessione con l'universo: se il chakra della Base è la nostra connessione con la terra, il chakra della Corona è la nostra connessione con il cosmo.

- Immaginate che il raggio di luce si riversi nell'apertura del chakra della Corona attraversandovi il corpo. Durante la discesa, accende la luce viola del Terzo Occhio nel mazzo della fronte, attraversa il centro Comunicativo azzurro situato nella gola e il centro del Cuore verde smeraldo, illuminandolo mentre continua la discesa verso il centro Emotivo che risiede nel plesso solare e che vibra di energia gialla, poi ancora giù attraverso il centro Creativo nel basso ventre accendendone la sfera arancione, per arrivare infine al coccige, dove la sfera rossa nel chakra della Base ci radica e connette tutti i centri d'energia allineati lungo la colonna vertebrale.
- Prendetevi il tempo per percepire un senso di assoluta comprensione di *chi siete*: la personalità, le energie creative, le emozioni, la capacità di amare, la capacità di comunicare, la reazione spontanea a suoni e azioni e la profonda consapevolezza che mantiene ogni cosa collegata e aperta.
- Quando sarete pronti, tornate lentamente alla calda spiaggia su cui eravate, alle impronte lasciate dal vostro corpo sulla sabbia. Infine, tornate alla respirazione, prestando attenzione al cambiamento che potrebbe aver subito in seguito all'apertura dei centri energetici situati lungo la colonna vertebrale.
- Per finire, ruotate lentamente sul lato destro e, sempre lentamente, rimettetevi a sedere o alzatevi in piedi.

Uno dei motivi per cui uso la linea dei chakra come esercizio di DISTENSIONE è che dà molta energia. È importante che non si pensi alla DISTENSIONE come a un qualcosa che si fa prima di andare a dormire. In qualche modo, immaginando il flusso di energia che discende attraverso i vari centri lungo la colonna vertebrale, alla fine dell'esercizio dovrete sentire il corpo rilassato e l'immaginazione attiva. Dovreste essere impazienti di cominciare il lavoro, non pronti per andare a letto.

Concentrazione e attenzione

Qui offro due esercizi: il primo comprende CONCENTRAZIONE E ATTENZIONE, mentre il secondo è un adattamento di ciò che Stanislavskij chiamava CERCHI D'ATTENZIONE. Entrambi servono a riscaldare l'IMMAGINAZIONE.

Esercizio 1

Concentrazione e attenzione

- Trovate un punto appropriato sul pavimento in cui sedervi o stendervi, chiudete gli occhi e lasciate che i vostri pensieri si stabilizzino.
- Spostate l'ATTENZIONE su un ruolo che vi piace molto ma che ancora non avete avuto la possibilità di interpretare.
- Qualunque sia la conoscenza che avete dell'opera che vi interessa (che ne sappiate tanto o poco non importa), cercate di capire qual è il "richiamo" che vi attira verso quel personaggio.
- Trovate una frase o un'espressione che riassume quel "richiamo" o innesco (per esempio l'ironia del personaggio).
- Modificate la frase in modo tale che possa diventare un COMPITO, rendendola cioè un'affermazione che comincia con: «Voglio ...» (per esempio: «Voglio piacere a tutti»).
- Mentre CONCENTRATE LA VOSTRA ATTENZIONE sul COMPITO e su qualsiasi particolare di cui siate a conoscenza relativamente al personaggio, visitate con l'IMMAGINAZIONE varie scene della commedia, incontrate diversi personaggi ed eventualmente interagite con gli arredi scenici o gli OGGETTI della vostra ambientazione immaginaria. Non ha davvero alcuna importanza che conosciate tanto o poco la commedia: stiamo riscaldando l'IMMAGINAZIONE, non sostenendo un esame di studi teatrali.
- Mentre immaginate vari scenari della commedia, mettete alla prova la vostra capacità di riadattare il COMPITO in base ai particolari che emergono dall'attività di CONCENTRAZIONE E ATTENZIONE.
- Cambiate personaggio.
- Cambiate opera drammatica. Focalizzate l'ATTENZIONE su diversi materiali con cui giocare con l'immaginazione.

Esercizio 2

Cerchi d'attenzione

Nel quinto capitolo della prima parte del *Lavoro dell'attore su se stesso*, Stanislavskij descrive i capricci dell'ATTENZIONE dell'attore attraverso un piccolo spettacolo di luce, facendo guizzare da una parte all'altra del teatro un raggio luminoso. Da qui discendono quelli che definisce CERCHI D'ATTENZIONE, definiti da un Piccolo cerchio d'attenzione (che si concentra sulle mani e sulla testa dell'attore, creando un senso di "solitudine in pubblico"), un Cerchio medio (che è più difficile da focalizzare, poiché è molto meno definito e

spesso comprende anche uno o due attori in più), un Cerchio grande (che riempie l'intero palcoscenico), e un Cerchio massimo (che illumina l'intero teatro).

L'esercizio seguente è un adattamento dello spettacolo di luce relativo ai Cerchi d'attenzione:

- Distendetevi sul pavimento, o sedete in una posizione comoda, e chiudete gli occhi.
- Concentrate l'ATTENZIONE sul cerchio più piccolo possibile, per esempio su voi stessi e la vostra RESPIRAZIONE. Non c'è bisogno di modificare il ritmo dei respiri, fate solo attenzione all'ingresso e all'uscita dell'aria, così come al ritmo dei respiri e ai vari rumori che il corpo produce nella respirazione. Lasciate che l'ATTENZIONE occupi il vostro corpo: se vi viene da tossire o da starnutire, se vi brontola la pancia o vi scricchiolano le ossa, seguite quei rumori. Lasciate che siano parte della vostra area di ATTENZIONE.
- Espandete gradualmente l'ATTENZIONE fino a incorporare la stanza in cui vi trovate. Se ci sono altre persone che stanno facendo l'esercizio, ascoltate i rumori che producono. Notate il gorgogliare dei termosifoni o il ronzio del condizionatore. Lasciate semplicemente che la vostra ATTENZIONE accolga l'intera stanza. Se la vostra mente comincia a vagare, riportatela con tranquillità ai rumori del locale. Perché non sia solo un esercizio di meditazione fate entrare in gioco la vostra IMMAGINAZIONE. Se l'acqua nei tubi del termosifone gorgoglia, provate a immaginare cosa sta accadendo lì dentro. Se qualcuno tossisce, fate in modo che la vostra ATTENZIONE lo segua e immaginate, per esempio, com'è vestito, o in che punto si trova della stanza.
- Espandete il CERCHIO D'ATTENZIONE fino a includere tutto l'edificio. Sentite le porte che sbattono, lo scorrere dell'ascensore, i discorsi al telefono negli uffici, il suono di passi nei corridoi. Continuate a far lavorare l'IMMAGINAZIONE: di chi sono quei passi? A che piano sta andando l'ascensore? Cosa sta dicendo la voce all'altro capo del telefono nella conversazione della stanza a fianco? Che documento sta stampando il computer nell'ufficio?
- Ampliate ulteriormente il cerchio e ascoltate i suoni del quartiere. Automobili. Semafori. Registratori di cassa. Cani che abbaiano. Sirene che suonano. Anche se non riuscite a sentire tutti i rumori, immaginate nei particolari l'impiegato dell'ufficio postale, il barista dentro al bar, gli infermieri dentro l'ambulanza.
- Espandete ancora di più il CERCHIO D'ATTENZIONE fino a percepire i suoni dell'intera città. Finora, ovviamente, la maggior parte del lavoro, più che l'orecchio, l'ha fatto l'immaginazione. Considerate come ogni rumore sentito in lontananza dà origine nella vostra mente a una storia. Date all'IMMAGINAZIONE piena libertà.
- Poco a poco, riducete i cerchi. Tornate al circondario, all'edificio, alla stanza, finché non sarete di nuovo che voi e la vostra RESPIRAZIONE. Tornando al vostro cerchio d'ATTENZIONE più intimo, considerate come la PROSPETTIVA che avete di voi stessi sia leggermente cambiata dopo il viaggio immaginario e uditivo appena compiuto.

Scomparto 3

QUATTRO CONDIZIONI PER LE PROVE

- Ispirazione
- Spiritualità
- Sensibilità scenica interiore e atmosfera creativa

Parte seconda: Le prove

Sezione 1

SCAVARE IL TESTO

Scomparto 4

QUATTRO STRUMENTI PER L'ANALISI DEL TESTO

- La prima lettura
- Il testo
- L'indagine con l'intelletto
- Le circostanze date

Esercizio che combina prima lettura + testo + indagine con l'intelletto + circostanze date

- Prendete a caso dallo scaffale un qualsiasi testo drammatico, possibilmente uno che non conoscete.
- Scegliete a caso un qualsiasi ruolo del dramma, che sia grande o piccolo, maschile o femminile.
- Preparatevi (qualsiasi cosa ciò significhi per voi) alla PRIMA LETTURA mettendovi nella miglior posizione possibile per accedere a uno stato di SENSIBILITÀ SCENICA INTERIORE grazie al quale ricevere le impressioni intuitive che vi susciterà il testo.
- Leggete il testo.
- Durante la lettura, fate attenzione a come l'atmosfera del testo vi colpisce, all'evidenza con cui emerge il suo ritmo interno, alle reazioni che vi suscita il personaggio che avete scelto (anche nel caso in cui si scopra che non ha molte battute, o che non vi piace, o che è molto poco probabile che vi possano scritturare per quel ruolo).
- Dopo aver letto il testo una volta, appuntate le vostre reazioni immediate seguendo i sette "strati" come guida. Potreste porvi delle domande come:
 1. Qual è la struttura complessiva del testo? (È in 4 atti? Ha 96 scene? È un unico grande atto?) Come influisce la struttura sul TEMPO-RITMO dell'opera?
 2. Quali sono gli AVVENIMENTI principali del testo?
 3. In che modo gli AVVENIMENTI principali determinano il vero argomento del testo? Ad esempio: riguarda il rapporto tra padri e figlie? Il tradimento? L'amore non corrisposto? Le riforme sociali? La psicosi maniaco-depressiva? La situazione del governo lettone? L'influenza aviaria?
 4. Qual è il genere drammatico predominante? La commedia? La tragedia? L'epica? È una tragicommedia? Una storia di fantasmi? Una storia d'amore? Il racconto di una banda di criminali che progettano un furto? Una storia di fantascienza? Un thriller?
 5. In che ambiente sociale opera il personaggio?
 6. Di che nazionalità è?
 7. In che epoca ci troviamo?
 8. Qual è lo stile di scrittura che l'autore utilizza in maniera predominante? La poesia? La prosa? Il realismo? Una commistione? La metafora? Il mito? L'allegoria? Ci sono molti discorsi che si sovrappongono? Frasi interrotte? Cosa si capisce della PUNTEGGIATURA guardando la pagina, e cosa ci dice questo sullo stile di scrittura?
 9. In che modo la lingua del vostro ruolo lo distingue dagli altri personaggi in termini di TEMPO-RITMO, lessico e sintassi?
 10. Quali dispositivi drammatici usa l'autore? Come influiscono sull'atmosfera dell'opera?
 11. Quali scelte sceniche comportano le indicazioni in didascalia? C'è qualche colpo di scena? Se sì, quali sono e come influiscono sull'atmosfera complessiva della pièce?
 12. Qual è la reazione istintiva che vi suscita il personaggio che avete scelto in termini di stimoli interiori e COMPITI? E dal punto di vista dell'AZIONE interiore? E da quello dei sentimenti che l'AZIONE sottintende?
 13. Quali azioni fisiche vengono specificate dall'autore? Quali attributi fisici ha assegnato al vostro personaggio? Quali attività fisiche pensate che possa svolgere?
- Pensate ora alle CIRCOSTANZE DATE concrete che non avete già preso in considerazione analizzando i sette "strati". L'età del vostro personaggio, il genere sessuale, l'EMPLOI, la rete di relazioni familiari, i passatempi, la situazione domestica, il contesto sociale e così via. Prendete tutti gli appunti che volete su quanto ancora non è stato coperto dai sette "strati": l'intreccio, l'epoca, i fatti, tempi e luoghi dell'azione, le condizioni di vita, i costumi, gli oggetti di scena (individuali o generali), ecc.
- Spostatete gradualmente dal lavoro mentale di raccolta dei dati fattuali a quello di dar loro forma attraverso l'immaginazione. Cominciate a creare, nell'IMMAGINAZIONE, un passato e un futuro per il personaggio che avete scelto: quali ambizioni e sogni nutre per il futuro? In che modo il suo passato ha contribuito a dar forma a quelle ambizioni e a quei sogni?
- Leggete di nuovo il testo e prestate attenzione a come la ricerca della varie CIRCOSTANZE DATE, assieme alle vostre reazioni immediate, subiscono un'alterazione o uno sviluppo nel corso del secondo incontro con il testo.

Scomparto 5

CINQUE STRUMENTI PER SCOMPORRE LA STRUTTURA DI UNA SCENA

- I bit
- Compiti e controcompiti
- Il sottotesto
- La punteggiatura
- Le sei domande fondamentali

Esercizi per le sei domande fondamentali

Esercizio 1

- Scegliete una qualsiasi scena da un qualsiasi dramma che conoscete abbastanza bene e compilate quattro elenchi in cui rispondete alle domande: “Chi?”, “Dove?”, “Quando?” e “Perché?”.
- Ora lasciate libera l’IMMAGINAZIONE di evocare un futuro per il personaggio e, dopo averlo fatto, inventate alcuni obiettivi di lungo periodo che sostengano le AZIONI del personaggio per rispondere alla domanda “A che scopo?”.
- Battuta dopo battuta, trovate della AZIONI per il testo. Queste saranno di fatto il vostro “come”. Stafford-Clark tende a utilizzare una ristretta serie di verbi specifici, che si possono considerare dei colori primari o materie prime allo stato grezzo. Ma fate attenzione: Stafford-Clark sostiene che più le vostre azioni saranno metaforiche, meno sarà facile interpretarle in maniera accurata e autentica. Per esempio, forme come “Ti punzecchio”, “Ti insidioso”, “Ti colpisco” potrebbero funzionare all’inizio, ma dopo un po’ risulteranno molto meno precisi di “Ti provo”, “Ti minaccio”, “Ti affascino”, ecc.

Esercizio 2

- Servendovi del brano tratto da *Anna Karenina*, stendete un elenco di “Chi?”, “Dove?”, “Quando?”, “Perché?” e “A che scopo?”.
- Inserite in ogni battuta delle AZIONI per stabilire una serie di “Come?”. Quindi colorate quei “Come?” con degli avverbi appropriati. Ecco alcuni suggerimenti:

ANNA (*chiede superficialmente*): Vi siete visti?

VRONSKIJ (*rimprovera superficialmente*): Sì. All’ingresso.

ANNA (*punisce indiscretamente*): È quello che ti meriti per un simile ritardo.

VRONSKIJ (*incolpa seriamente*): Nel messaggio dicevi che sarebbe stato al consiglio; non sarei venuto, altrimenti.

ANNA (*sfida aggressivamente*): Dove sei stato, Aleksej?

VRONSKIJ (*svia colpevolmente*): Mi dispiace, cara. È stata una settimana terribile.

ANNA (*verifica sarcasticamente*): Ah, sì? Terribile? (*Chiarisce provocatoriamente*) Stamattina è passata a trovarmi Betsy. So tutto della vostra serata ateniese. (*Disprezza superficialmente*) Che porcheria.

VRONSKIJ (*distoglie disinteressatamente*): Sarà una porcheria ma dovevo andarci. Il colonnello mi ha chiesto di accompagnare un dignitario straniero.

ANNA (*verifica consapevolmente*): Oh, intendi quella ragazzetta francese con cui ti vedevi. Lo sapevo che c’era anche lei.

VRONSKIJ (*corregge decisamente*): Anna, non capisci...

ANNA (*attacca vulnerabilmente*): No, non capisco. Cosa vuoi che sappia io, una donna che non può nemmeno conoscere la tua vita? (*Sfida provocatoriamente*) So solo quello che mi racconti tu, come faccio a sapere se mi dici la verità?

VRONSKIJ (*sospende apertamente*): Non mi credi, Anna?

ANNA (*rassicura impulsivamente*): Sì, sì. (*Delucida appassionatamente*) Ma se sapessi quello che sto passando. Uscire così, con quello che dice la gente. (*Rassicura disordinatamente*) Non credo di essere gelosa, non sono gelosa: ti credo quando sei qui, ma quando poi te ne vai e torni alla tua vita di sempre... (*reindirizza energicamente*) oh, ti credo, ti credo. (*Rassicura insistentemente*) Aleksej, è passata, adesso. Il demone se n’è andato.

VRONSKIJ (*castiga cupamente*): Non faccio più quel genere di vita, pensavo fosse chiaro.

ANNA (*rassicura risolutamente*): Sì, lo so. Mi dispiace. (*Abbraccia interrogativamente*)

*Lo bacia.*¹

Le AZIONI e gli avverbi (i “Come”) che trovate qui sono dei semplici esempi per mostrare come a volte l’avverbio scelto possa trovarsi in disaccordo con il verbo: la discrepanza tra i due aggraverà tutta una serie di sfumature al vostro modo di interpretare questi momenti. Potreste anche trovarvi a recitare la stessa AZIONE diverse volte, com’è il caso di “rassicurare” nell’esempio qui sopra, ma gli avverbi le daranno un’enfasi differente ogni volta, poiché il personaggio cerca di trasmettere il proprio punto di vista agli altri personaggi con una strategia leggermente diversa.

Esercizio 3

- Assieme a un compagno, rileggete il testo, ma senza prestabilire alcuna AZIONE o avverbio. Dopo ogni battuta, l’attore che ascolta descrive ciò che ha percepito a livello uditivo ed emotivo. Per esempio, l’attore che interpreta Vronskij, dopo la prima battuta di Anna potrebbe dire: «Sembrava che mi stessi canzonando minacciosamente», ecc. In questo modo, potrete comprendere se il vostro modo di rendere il “Come?” ha avuto sull’ascoltatore l’effetto desiderato.

¹ Helen Edmundson, *Anna Karenina*, Nick Hern Book, London 1996, pp. 48-49.

Parte seconda: Le prove

Sezione 2

PERSONIFICARE IL RUOLO

Scomparto 6

LO STRUMENTO CHE SOSTIENE IL LAVORO CREATIVO SUL RUOLO

- Il vero

Scomparto 7

TRE STRUMENTI PER SVILUPPARE IL SENSO DEL VERO

- L'immaginazione
- Il magico "se"
- L'osservazione

Esercizio che combina vero scenico + immaginazione + osservazione

- Prendete cinque OGGETTI qualsiasi e metteteli su un tavolo.
- Ora uscite in strada e, per dieci o quindici minuti osservate attentamente qualcuno nel mondo esterno. Potreste sedervi in un bar o entrare in un negozio, oppure mettervi a osservare un senzatetto mentre sta sdraiato davanti a un portone o vende *The Big Issue*²; magari la persona è su un autobus o un treno, o magari la seguite semplicemente per strada. Durante il lasso di tempo assegnato, fate in modo di assicurarvi che la persona in questione non si renda conto che la state osservando, in modo tale che non modifichi consapevolmente il proprio comportamento... o che vi faccia arrestare!
- Fate attenzione al linguaggio del corpo, al portamento, alla postura, all'abbigliamento della persona che state osservando. È da sola o in compagnia? Dà l'impressione che stia aspettando qualcuno? Sta parlando? Sta ascoltando?
- Cosa riuscite a capire del suo TEMPO-RITMO? Sembra esserci sincronia o disparità tra il suo TEMPO-RITMO interiore e quello esteriore? Da cosa lo si capisce? Quali dettagli fisici rivelano il suo TEMPO-RITMO (tamburella con le dita, si attorciglia i capelli attorno alle dita, ecc.)?
- Al termine del tempo prestabilito, tornate nel vostro spazio, che sia la vostra abitazione, una stanza per le prove o altro, e sedetevi su una sedia. Lasciate che il corpo della persona che avete osservato filtri gradualmente all'interno della vostra fisicità: fate in modo che il processo avvenga con precisione e accuratezza, piuttosto che gettarvi addosso quella nuova corporeità come fosse il cappotto di qualcun altro.
- Prestate attenzione a dove il vostro corpo si restringe per assecondare quello dell'osservato e dove si espande per riempirlo. Assicuratevi che lo stiate personificando, non imitando. Il principio è quello di fondersi con il corpo della persona osservata al fine di comprendere, assieme alle alterazioni *fisiche*, le implicazioni *psicologiche* della trasformazione.
- In che modo questo nuovo corpo altera dal punto di vista psicofisico le vostre sensazioni? Che effetto vi fa assumerne la postura? Come vi sta addosso il suo TEMPO-RITMO (sia interiore che esteriore)? Vi trovate a vostro agio ad abitare quel corpo? È strano? E *lui o lei* sembra trovarsi a proprio agio ad abitare quella particolare fisicità?
- Immaginate che quella persona sia seduta nella propria stanza, da sola. Perché è sola? Che cosa fa? È felice a starsene semplicemente seduta? Inventate alcune CIRCOSTANZE DATE per GIUSTIFICARE il perché stia seduta da sola nella sua stanza.
- Ora immaginate che sia seduta in un affollato treno della metropolitana. Come risponde a questa nuova CIRCOSTANZA DATA?
- Ora immaginate che sia seduta nella sala d'attesa di un ospedale. È malata o ferita? Forse sta aspettando qualcuno? Chi? Come reagisce al contesto in cui si trova?
- Guardate i cinque OGGETTI che avete raccolto all'inizio dell'esercizio, e considerate quale significato ognuno di essi potrebbe avere nella vita della persona che avete osservato. Fate in modo che la vostra IMMAGINAZIONE evochi delle storie riguardanti ogni singolo OGGETTO; potreste trovare delle vicende che li colleghino tutti l'uno all'altro, ma potrebbero anche rimanere del tutto separati.
- Scegliete uno degli OGGETTI e decidete perché questo dovrebbe essere il più importante per la persona che avete osservato.
- Lungo tutto il corso dell'esercizio, lasciate che sia il corpo della persona osservata a dettare immagini, movimenti, OSSERVAZIONI e COMPITI, piuttosto che sentire di doverli imporre voi a lei.

² Settimanale di strada inglese venduto da persone senza fissa dimora. [N.d.T.]

- Man mano che il vostro viaggio immaginario si avvia verso la sua conclusione, immaginate che ci sia un rubinetto che spunta dal vostro tallone destro. Apritelo lentamente e lasciate che il corpo del personaggio scorra fuori di voi, lasciandovi di nuovo soli nel vostro proprio corpo. Questo è un passaggio importante perché, lo ripeto, non si tratta di un esercizio di imitazione, ma di personificazione. Non riguarda l'accuratezza con cui ritraete fisicamente la persona in questione, ma le risonanze psicofisiche che ne ricavate: come vi sentivate mentre il corpo di quella persona abitava in voi, che tipo di immagini e sensazioni evocava. Più è delicato il passaggio dal vostro io al personaggio e dal personaggio di nuovo a voi stessi, più precisa sarà la percezione delle sfumature psicofisiche della personificazione così come delle specifiche sensazioni muscolari.

Esercizio sul magico “se”

- L'esercizio ha inizio a partire dalla stessa persona della quale avete appena acquisito corpo e TEMPO-RITMO, ma con una piccola differenza sul piano del processo creativo.
- Ponetevi le seguenti domande:
 1. Cosa farei io se stessi facendo spese/sedendo in un bar/aspettando l'autobus (o qualunque altra attività stesse svolgendo la persona che avete osservato)?
 2. Cosa farei se avessi il TEMPO-RITMO esteriore di quella persona?
 3. Cosa farei se avessi il TEMPO-RITMO interiore di quella persona?
 4. Cosa farei se indossassi gli abiti/le scarpe di quella persona?
- Riportate alla mente tutte le azioni eseguite dalla persona che avete osservato in quei quindici minuti, e chiedetevi: “Come giustificherei quella sequenza di movimenti?”; “Quale potrebbe essere la mia GIUSTIFICAZIONE interiore?”.
- La vostra risposta alla domanda “Cosa farei se...?” implica diverse sensazioni psicofisiche che accompagnano le AZIONI. Fate attenzione a quali sensazioni ed emozioni emergono. È importante che vi chiediate “Cosa farei se...?” piuttosto che “Come mi sentirei se...?”, poiché spesso è solo dopo aver fatto qualcosa che riusciamo a sentire quali siano i veri sentimenti che emergono da determinate AZIONI.

Noterete che le sensazioni che si producono in questo esercizio sono sensibilmente diverse da quelle del primo esercizio sull'OSSERVAZIONE. Con un processo autenticamente psicofisico, sarà facile tanto lavorare dall'interno verso l'esterno quanto dall'esterno verso l'interno. Nel primo esercizio, in cui l'OSSERVAZIONE del corpo di una persona vi ha portato alla personificazione fisica, avete lavorato gradualmente *dall'esterno verso l'interno*. Con l'esercizio sul MAGICO “SE”, invece, si lavora *dall'interno verso l'esterno*. Chiedendovi “Cosa farei se...?”, partite in maniera molto più diretta da voi stessi, e questo vi dà la possibilità di notare come le vostre stesse reazioni influiscano sull'atteggiamento verso la persona che state incarnando. Entrambe le direzioni di lavoro, dall'interno verso l'esterno e viceversa, sono valide, ma è importante che vi rendiate conto delle sfumature che differenziano i due esercizi perché possiate percepire la sottile differenza tra i due approcci nella personificazione del ruolo.

Scomparto 8

QUATTRO STRUMENTI PER SVILUPPARE LA COORDINAZIONE PSICOFISICA COL PERSONAGGIO

- L'azione
- Il tempo-ritmo
- La memoria emotiva
- L'emozione

Esercizi sul tempo-ritmo

Questo è uno degli esercizi che Stanislavskij illustra nel *Lavoro dell'attore su se stesso*³:

- Mettete un certo numero di OGGETTI su un vassoio e accendete un metronomo.
- Secondo il battito del metronomo, portate il vassoio e distribuite gli OGGETTI agli altri nella stanza.
- Mentre il battito del metronomo detta il TEMPO-RITMO al quale distribuire gli OGGETTI, fate in modo che la vostra IMMAGINAZIONE evochi delle CIRCOSTANZE DATE con cui GIUSTIFICARE le AZIONI. Nel *Lavoro dell'attore su se stesso*, lo studente immaginario Kostja finge di essere il presidente di una società sportiva intento a distribuire premi.
- Aumentate il TEMPO-RITMO del metronomo, e osservate come l'incremento di velocità influisce sulle AZIONI. Ripetete l'esercizio più volte, notando a ogni occasione come l'IMMAGINAZIONE risponda

³ Konstantin S. Stanislavskij, *Il lavoro dell'attore su se stesso*, Laterza, Roma-Bari 2016 (XXVI edizione), pp. 425-427.

all'aumento del TEMPO-RITMO. Nel *Lavoro dell'attore su se stesso*, Kostja immagina di essere un lacchè che distribuisce coppe di champagne. Al successivo aumento di TEMPO-RITMO, si immagina nei panni di un garzone del bar di una stazione che cerca di servire velocemente tutti i clienti prima che il treno riparta. All'ultimo aumento, Kostja si sente il goffo e impacciato Epichodov nel *Giardino dei ciliegi*.

- Pensate a un'altra semplice attività fisica. Mettete il metronomo a diverse velocità. Recitando le varie AZIONI a TEMPO-RITMI diversi, notate quali immagini e sensazioni vi vengono in mente.

Esercizi sulla memoria emotiva e sulle emozioni

È molto importante che l'attore sia in grado di entrare in contatto con le proprie EMOZIONI senza forzature inutili. A tale scopo, propongo l'esercizio seguente, che ho utilizzato personalmente molte volte sia con attori professionisti che con studenti di recitazione, riscontrando sempre degli ottimi risultati. Si tratta di un esercizio molto semplice, anche se richiede a chi guida l'esercizio un certo lavoro preliminare. Proprio perché è così semplice, gli attori si imbattono in tutta una serie di ricordi ed EMOZIONI con i quali non entravano in contatto da molto tempo. È un'attività estremamente liberatoria.

L'esercizio consiste niente più che nello stimolare ognuno dei cinque sensi per vedere quali RICORDI EMOTIVI emergono.

Cominciamo dal *tatto*.

- Sedetevi in cerchio, bendati. (Di solito chiedo ai partecipanti di portare la propria benda, avvisandoli che dovranno tenerla per un certo tempo e che il tessuto dovrà quindi essere abbastanza comodo.)
- Sul pavimento c'è una serie di OGGETTI, uno davanti a ogni partecipante. A un segno di chi conduce l'esercizio, prendete il vostro OGGETTO, tastandone forma e composizione. Non datevi troppa pena di comprendere la natura dell'oggetto, ponete semplicemente l'attenzione su quali pensieri, ricordi e immagini cominciano a scorrervi in testa. Chi conduce il workshop chiederà quindi a due o tre persone di reagire ai propri OGGETTI *senza identificarli*. Questo è importante perché quando vi passerete gli oggetti lungo il cerchio ognuno di voi potrà avere un'esperienza "vergine". A intervalli regolari il conduttore vi chiederà di passare l'OGGETTO alla persona che avete di fianco. Ogni volta, a due o tre persone viene chiesto di condividere le proprie reazioni, immagini e ricordi. (Tra gli OGGETTI che ho utilizzato ci sono un orsacchiotto di peluche, un guanto di seta, della pietra pomice, una paperella di gomma, un ciottolo, un boa di piume, una spugna abrasiva, un giocattolo di plastica, ma potete usare qualsiasi cosa: la differenza di peso, superficie e maneggevolezza produce una grande varietà di stimoli.)

Al tatto segue l'*olfatto*:

- Mentre i partecipanti sono ancora bendati, una serie di contenitori di plastica contenenti diverse sostanze odorose vengono fatti passare lungo il cerchio come per gli OGGETTI dell'esercizio precedente. Anche in questo caso non dovete identificare gli odori, ma semplicemente reagire alle sensazioni, le immagini e i ricordi che vi suscitano. Vi piace quell'odore? Vi ricorda di un qualche periodo, luogo o persona particolare? Quali immagini vi suscita? Come per il tatto, prima di passare il contenitore a due o tre persone viene chiesto di condividere i propri pensieri e ricordi. Prima di far passare i contenitori si lascia ai partecipanti qualche minuto di tempo. (Di solito preparo il tutto la sera prima, coprendo i contenitori così che gli odori rimangano per alcune ore al loro interno, e metto dei batuffoli di cotone nei contenitori per facilitarne il trasporto. Gli odori potrebbero includere bagnoschiuma, terriccio bagnato o erba appena tagliata, birra rancida, mozziconi di sigaretta, caffè e prodotti per la pulizia. La salsa di soia funziona benissimo: è stata descritta con un insieme di cose che vanno dai gamberi al curry ai piedi puzzolenti!)

All'olfatto segue il *gusto*:

- I partecipanti sono sempre bendati e vengono consegnati loro degli alimenti infilzati su degli stuzzicadenti. Affinché tutti abbiano la stessa esperienza, metterete in bocca in contemporanea lo stesso alimento. Anche questa volta, a due o tre persone verrà chiesto di condividere per ogni alimento le immagini, i pensieri e i ricordi che scorreranno nella loro testa. (Per quanto mi riguarda verifico preventivamente che nessuno abbia qualche allergia alimentare, e di solito passo lungo il cerchio mettendo tra il pollice e l'indice dei partecipanti gli stuzzicadenti, in modo che tutti mettano in bocca lo stesso alimento allo stesso momento senza difficoltà. Gli alimenti possono comprendere uva, cipolline sottaceto, formaggio, *marshmallow*, pane, tutte cose che possono essere facilmente infilzate con uno stuzzicadenti. Chiaramente occorre una certa dose di fiducia in questa parte dell'esercizio, poiché non è così immediato chiedere alle persone di mettere in bocca qualcosa che non possono vedere. Tuttavia, questa leggera componente di "pericolo" fa sì che il senso del gusto riporti in

superficie dei ricordi profondi, grazie al fatto che i sensi dei partecipanti sono già in uno stato di allerta.)

Al gusto segue l'*udito*:

- Questa parte può essere fatta in molti modi. Si può ad esempio far ascoltare al gruppo quattro o cinque pezzi musicali o delle registrazioni ambientali, ai quali eventualmente possono reagire anche fisicamente. (Al momento avranno ancora le bende addosso, perciò attenzione se si muovono o ballano, poiché ci saranno diverse altre persone bendate nella stanza.) Altrimenti ci si può semplicemente sdraiare sul pavimento e lasciare che suoni e musica suscitino immagini ed emozioni.

Per finire, una volta tolte le bende, è il turno della *vista*:

- In mezzo al cerchio vengono poste delle immagini e si invitano i partecipanti a osservarle. (A volte sono io a portare le immagini, altre volte chiedo a ciascun membro del gruppo di portarne una e di spiegare brevemente cosa lo ha attratto di quell'immagine mentre viene fatta passare lungo il cerchio. Le immagini possono comprendere quelle prese da giornali o riviste, foto di famiglia, quadri astratti, illusioni ottiche – come quelle di Escher o Kitaoka – nelle quali l'occhio vede prima una figura e poi un'altra, ecc. Il concetto è di fornire una serie di stimoli visivi, per attirare l'attenzione del gruppo sulla grande quantità di informazioni che vengono raccolte e assorbite dall'occhio durante la veglia.)

Scomparto 9

QUATTRO STRUMENTI PER ELABORARE LA TESSITURA DEL PERSONAGGIO

- I motori della vita psichica
- La tensione eroica
- L'emploi
- Gli oggetti

Esercizi sulla tensione eroica

Esercizio 1

- Prendete un personaggio qualsiasi da una qualsiasi opera drammatica (ad esempio Maša in *Tre sorelle*) e pensate a tre aggettivi che possano riassumere la vostra risposta intuitiva al personaggio. Per Maša, ad esempio, potrebbero essere “passionale” (come rivela la sua storia con Veršinin), “meditabonda” (come rivela il primo atto quando se ne sta seduta a leggere un libro fischiettando distrattamente) e “combattiva” (come rivela il terzo atto, quando parla alle sorelle della questione dell'ipoteca che Andrej ha messo sulla loro casa).
- Ora trovate degli opposti a questi aggettivi, che nel caso di “passionale”, “meditabonda” e “combattiva” potrebbero essere “introversa”, “spensierata” e “conciliante”.
- Pensate a dei momenti, in qualunque punto del testo, in cui il personaggio mostra di poter essere descritto con gli aggettivi opposti a quelli che vi sono venuti in mente per primi. Potrebbe essere un istante molto breve: tutto sta alla vostra interpretazione. Maša per esempio potrebbe essere considerata “introversa” all'inizio del terzo atto, quando Nataša sgrida la vecchia balia Anfisa e lei non fa altro che andarsene via stringendo un cuscino. Sempre nel terzo atto scopriamo il suo lato “spensierato” quando canticchia la sua canzone d'amore in risposta a Veršinin. Verso la fine dell'opera, si dimostra estremamente “conciliante”, sia verso suo marito che verso la situazione in cui le tre sorelle si trovano dopo la partenza dei soldati.
- Provate a ripetere l'esercizio con un personaggio qualsiasi di un altro testo drammatico.

Esercizio 2

- Prendete il monologo di un personaggio da un'opera che conoscete bene e cercate di capire se si tratta di un personaggio “di pensiero”, “di sentimento” o “d'azione”, ossia chiedetevi quale sia il suo principale MOTORE DELLA VITA PSICHICA. Nel terzo atto di *Tre sorelle*, ad esempio, Čebutykin ubriaco confessa di aver “ucciso” una paziente. Il MOTORE DELLA VITA PSICHICA predominante, in questo caso, sarà probabilmente il “centro emotivo”.
- Ora andate alla ricerca della fisicità del personaggio, lasciando inizialmente che sia il centro predominante (testa, petto, bacino) a guidare il processo di “personificazione”. Di conseguenza, nel caso di Čebutykin, sarà il petto a guidare questa fase del processo.
- Ora recitate il monologo lasciandovi guidare dal MOTORE DELLA VITA PSICHICA dominante, prestando attenzione a come l'apertura del centro fisico relativo influisce sull'enfasi del testo.

- Poi servitevi degli altri due MOTORI DELLA VITA PSICHICA, prestando attenzione a come lo spostamento (in questo caso) dal pensiero al sentimento all'azione altera la fisicità e la psicologia del personaggio. Cosa succede se l'enfasi del monologo di Čebutykin si sposta sulla razionalizzazione della sua vita (incentrandosi sul "pensiero")? Cosa succede se l'enfasi del monologo di Čebutykin si sposta sul suo tentativo di controllare il suo corpo, reso maldestro dall'ubriachezza (incentrandosi sull'"azione")? Questa eventualità potrebbe giustificare la rottura dell'orologio di cui si renderà responsabile poche pagine dopo, mostrando come l'azione del suo corpo prevarichi quella della sua mente logica.
- Ora tornate al MOTORE DELLA VITA PSICHICA predominante che avevate individuato all'inizio e, recitando nuovamente il monologo, spostate il centro fisico in modo tale da *nascondere* o *trasformarlo* in un'altra parte del vostro corpo. Per Čebutykin, ad esempio, osservate ciò che accade nella vostra resa del monologo quando spostate l'attenzione sulla testa (il centro del "pensiero") mantenendo però un senso di apertura emotiva. Cosa accade quando spostate l'attenzione sul bacino (il centro dell'"azione") mantenendo un senso di apertura emotiva? Cosa notate esplorando la tensione tra la disposizione naturale del personaggio e il suo tentativo di nascondere, modificarlo o mascherarlo? Come influisce tutto questo (a) sulla vostra resa del monologo e (b) sulla personificazione del personaggio?

Esercizio sull'oggetto

Ho preso in prestito questo esercizio dal mio maestro russo di movimento scenico, Vladimir Ananyev. Ogni volta che l'ho adoperato, sia nei workshop che come attrice, rimango sempre affascinata dalla gamma di esperienze che riesce a provocare. Meglio non pensare troppo all'esercizio prima di iniziarlo: come accade spesso nell'allenamento psicofisico, corpo e immaginazione scopriranno molte cose nella semplice attività pratica, perciò non badate troppo alle varie domande che potrebbero venirvi in mente prima di cominciare.

- Mettete un OGGETTO davanti a voi sul pavimento. Potete usare qualsiasi OGGETTO: un quaderno, una bottiglietta d'acqua, una matita.
- Immaginate che per voi quell'OGGETTO abbia un valore inestimabile (anche se, al momento, non sapete perché).
- Per tutta la durata dell'esercizio (che può durare dai venti ai quaranta minuti) potete avvicinarvi o allontanarvi quanto volete dall'OGGETTO, ma non dovete toccarlo. Qualunque sia l'importanza che l'OGGETTO ha per voi, il vostro COMPITO dev'essere "Voglio impedirmi di toccarlo".
- "Questo COMPITO fa emergere immediatamente una contraddizione: se devi impedire a te stesso di fare qualcosa significa che una parte di te vuole farla e un'altra parte non vuole assolutamente. Si instaura una situazione dinamica tra attrazione e repulsione, tra desiderio e negazione"⁴.
- All'inizio dell'esercizio non avrete probabilmente alcuna idea di cosa fare. Abbiate fiducia in voi stessi: nella vostra IMMAGINAZIONE sorgerà una grande varietà di immagini e GIUSTIFICAZIONI sul motivo per cui non potete toccare l'OGGETTO.
- Di fatto, potreste accorgervi molto presto che la vostra IMMAGINAZIONE ha trasformato l'OGGETTO in qualcos'altro. Un quaderno potrebbe diventare un volume che contiene i segreti dell'universo. Una bottiglia d'acqua potrebbe diventare una boccetta di veleno. Una matita potrebbe diventare uno stiletto. Se l'OGGETTO si trasforma in qualcos'altro, fatelo cambiare una sola volta. Insomma, la matita non può diventare uno stiletto, poi un ago ipodermico, poi ancora la penna con cui Shakespeare scrisse il *Re Lear*. Attenetevi alla prima immagine, altrimenti l'esercizio rischia di diventare troppo frammentario.
- Se cercherete di portare a termine il vostro COMPITO con serietà, potreste trovarvi prima ad amare e poi a odiare l'OGGETTO. Potreste volerlo colpire, calpestarlo, abbracciarlo, proteggerlo. Non dovete far altro che aprire i centri relativi ai MOTORI DELLA VITA PSICHICA (il "centro del pensiero", dell'"emozione" e dell'"azione"). Seguite i vostri impulsi, e state a vedere.
- Potrebbe persino capitare che vi vengano in mente dei personaggi. Vi sentite Amleto? Willy Loman? Stanley Kowalski? Jimmy Porter? Giulietta? La duchessa di Amalfi? Salomè? Nora? Non dovete necessariamente "interpretare" il personaggio: lasciate semplicemente che gli effluvi del ruolo filtrino nella vostra mente, e fate attenzione a come eventualmente questo altera il vostro rapporto con l'oggetto di scena. In questo caso, se vi viene in mente più di un personaggio, seguite pure ogni vostra inclinazione, l'importante è che l'immagine dell'OGGETTO rimanga sempre la stessa.
- Dopo una ventina di minuti circa, permettetevi di raccogliere l'OGGETTO. Fate caso all'intensità con cui ora desiderate farlo. È facile toccarlo? Quali sensazioni sorgono in voi ora che avete il permesso di prenderlo? Esplorate questi sentimenti senza forzarli. Com'è cambiato il vostro rapporto con l'OGGETTO prima e dopo il momento in cui l'avete preso?

Uno dei motivi per cui non dovrete pensare troppo all'esercizio prima di iniziarlo è che rischiate di stabilire in anticipo degli scenari. Cercate di non farlo. Seguite semplicemente il "QUI, OGGI, IN QUESTO MOMENTO".

⁴ Bella Merlin, *Beyond Stanislavsky: The Psycho-Physical Approach to Actor-Training*, Nick Hern Books, London 2001, p. 60.

Scoprirete che la semplicità dell'esercizio "stimola una miriade di reazioni contraddittorie e connessioni tra l'attore e l'oggetto, mentre allo stesso tempo si stabilisce un costante collegamento tra azione interiore (psicologica) ed esteriore (fisica)"⁵.

Scomparto 10 **IL NOCCIOLO DEL SISTEMA**

- L'inconscio

Parte seconda: Le prove

SEZIONE 3: METODOLOGIE DELLE PROVE

Scomparto 11 **PRINCIPI GENERALI DI REGIA E MESSA IN SCENA**

- Il ruolo del regista
- La messa in scena

Scomparto 12 **METODOLOGIE DELLE PROVE 1:** **Il metodo delle azioni fisiche**

- Il metodo delle azioni fisiche

Scomparto 13 **METODOLOGIE DELLE PROVE 2:** **L'analisi mediante l'azione**

- L'analisi mediante l'azione
- Gli étude
- L'avvenimento
- Gli étude silenziosi e la presa
- Il contatto
- "Qui, oggi, in questo momento"
- La giustificazione e l'adattamento
- Il super-compito e la linea d'azione principale
- L'azione verbale
- La pausa
- Il secondo piano
- Il monologo interiore
- Le immagini visive
- Il momento di orientamento

Esercizio sull'analisi mediante l'azione che comprende presa + contatto + "qui, ora, in questo momento" + giustificazione + adattamento

(Questo esercizio parte da un ÉTUDE SILENZIOSO per arrivare all'improvvisazione di una scena.)

La mia preparazione attoriale in Russia è stata profondamente influenzata dall'insegnante di recitazione Katja Kamotskaya⁶, che combina la sua personale interpretazione del lavoro di Stanislavskij con la formazione ricevuta al Teatr Laboratorium di Grotowski. Kamotskaya ha sviluppato una forma di ÉTUDE SILENZIOSO che ho a mia volta rielaborato per usarlo come punto di partenza in molti dei miei workshop. Costituisce anche il

⁵ Bella Merlin, *Konstantin Stanislavsky*, Routledge, London 2003, p. 141.

⁶ Kamotskaya si è formata come attrice presso l'Istituto d'arte drammatica Boris Š ukin, per poi intraprendere una ricca carriera in Russia. Ha frequentato il Grotowski Teatr Laboratorium, insegnato all'Istituto statale di cinematografia di Mosca per poi assumere la cattedra di insegnante presso la Royal Scottish Academy of Music and Drama di Glasgow nel 1999. Potete trovare una dettagliata descrizione del suo lavoro nel mio resoconto sulla preparazione attoriale in Russia, in *Beyond Stanislavsky: The Psycho-Physical Approach to Actor-Training*, Nick Hern Books, London 2001.

cuore del sistema che utilizzo per le prove nell'allestimento di uno spettacolo con il metodo dell'ANALISI MEDIANTE L'AZIONE, poiché rappresenta un modo semplice ed efficace per aiutare gli attori a entrare l'uno nella PRESA dell'altro.

- In coppia con un compagno, mettetevi l'uno davanti all'altro a una distanza di circa tre metri.
- Stabilite il contatto visivo e immaginate che ci sia una molla che collega i vostri rispettivi plessi solari.
- Mantenendovi su una linea retta, cercate gradualmente di avvicinarvi l'uno all'altro e provate ad arrivare a un qualche tipo di contatto tra di voi. Il contatto può essere un abbraccio, una stretta di mano, uno schiaffo, un bacio, una carezza sulla guancia oppure (a seconda del tipo di "dialogo" silenzioso instauratosi tra di voi e del rapporto complesso tra l'AZIONE e la CONTROAZIONE che vi spingono) potrebbe non succedere nulla.

N.B. L'esercizio non è una partita a scacchi, nel senso che quando un attore fa qualcosa, l'altro deve rispondere e così via. È piuttosto il contrario: potrebbe darsi, infatti, che un attore rimanga immobile, o persino indietreggi, quando il compagno gli si avvicina. Non dovete stabilire nulla in anticipo: entrate semplicemente l'uno nella PRESA dell'altro e cercate di assorbire ogni sfumatura che notate nel volto, nell'energia e nel linguaggio del corpo dell'altra persona.

- Cercate di sentire concretamente la forza della molla invisibile che unisce i vostri plessi solari. Percepite lo spazio che si espande, percepite lo spazio che si contrae.
- All'inizio è utile restare su una linea retta e usare un linguaggio del corpo il più semplice possibile. Non incrociate le braccia né mettete le mani in tasca. Evitate qualsiasi ammiccamento o caratterizzazione eccessiva. Per quanto sia incredibilmente difficile mantenere questo livello di assoluta naturalezza, è davvero l'unico sistema per assicurare la forma più pulita di ANALISI MEDIANTE L'AZIONE del vostro dialogo. Non appena comincerete a confondere le acque passandovi le mani tra i capelli, grattandovi il naso, lanciando occhiate in giro ecc., vi allontanerete da qualunque autentica ed emozionante scoperta sul personaggio. Ogni gesto quotidiano fatto in quel momento (che in fin dei conti non fa altro che rivelare quanto vi sentite a disagio nel vostro stesso corpo) forma una sorta di barriera tra voi e il ruolo, figurarsi poi tra voi e il vostro compagno; vi respingono indietro nelle vostre abitudini e nei vostri cliché, rendendo quasi impossibile mettere in pratica un vero processo di scoperta della scena che abbia una qualche risonanza psicologica.
- Passato un certo tempo, il regista fermerà l'ÉTUDE SILENZIOSO, e parlerete del tipo di dialogo interiore che si è creato tra voi e il vostro partner nel corso dell'esercizio.

È importante assicurarsi che l'improvvisazione non si fermi al momento del contatto: alcune delle scoperte più interessanti vengono fatte una volta che questo è già avvenuto, quando i due attori cercano cioè di capire il tipo di rapporto che si è stabilito da lì in poi.

Spesso, al momento del contatto, gli attori scelgono l'abbraccio: una sorta di «Uff, ce l'abbiamo fatta, alla fine». Abbiate il coraggio di ascoltare veramente ciò che sta succedendo tra voi e il vostro compagno. Uno di voi potrebbe offrire un tipo di contatto che l'altro respinge. Cerate di non censurarvi. Detto questo, l'abbraccio a volte può rappresentare un modo liberatorio per eliminare la distanza, dopo aver sperimentato a lungo un contatto diretto e aperto col compagno.

In effetti ci sono tre regole in questo esercizio:

- Non bloccate nulla: se sentite l'impulso di fare una cosa, fatela e basta.
- Non forzate nulla: non sentitevi in dovere di essere divertenti, ingegnosi o originali; seguite semplicemente il momento e "sentirete" l'impulso giusto.
- Non fate del male a nessuno, inclusi voi stessi: se perciò sentite l'impulso di prendere a pugni il vostro compagno o rompervi la testa contro un muro, questo potrebbe essere un impulso che vale la pena bloccare.

All'inizio lavorate semplicemente con voi stessi. Ma l'ÉTUDE SILENZIOSO qui proposto può anche essere il principio dell'ANALISI MEDIANTE L'AZIONE di una data scena; ricordatevi solo di mantenere un linguaggio del corpo più piano possibile, proprio come quando non eravate che voi stessi. Le CIRCOSTANZE DATE fondamentali della scena fungono da contesto al dialogo silenzioso, ma nessuno di voi due è tenuto a indicare apertamente quale parte della scena sta interpretando. Abbiate fiducia in voi stessi: lo capirete guardandovi negli occhi, se davvero vi state ascoltando l'un l'altro.

Per assicurare una fusione graduale con il personaggio, immaginate di essere un bicchiere d'acqua fresca, nel quale sono state messe due gocce di personaggio, giusto per dargli un po' di colore, un po' di personalità. Dopo ogni ÉTUDE discutete delle vostre scoperte, poi tornate al testo e rilegetelo. Quindi, confrontate le scoperte che avete fatto con quello che c'è nel testo.

Dopo uno o due ÉTUDE SILENZIOSI su una scena, potete cominciare a introdurre le parole. Il pensiero di dover improvvisare una scena a parole vostre potrebbe spaventarvi, in un primo momento, ma per iniziare non c'è bisogno che di un paio di parole o brevi frasi. Se vi vengono in mente delle parole, lasciatele

semplicemente uscire. Le prime improvvisazioni sembreranno senza dubbio goffe e illetterate. Tuttavia, ciò che interessa in questa fase non è quello che dite, ma le AZIONI che eseguite: esercizi e AZIONI non sono certo inscindibili.

Questa è pura ANALISI MEDIANTE L'AZIONE. Se avrete abbastanza fiducia in voi stessi da riuscire a porvi nella maniera più semplice possibile, le scoperte che farete sul personaggio a livello emotivo, psicologico, fisico e immaginativo potrebbero essere straordinarie.

Esercizio sulla pausa

C'è un esercizio che può tornarci molto utile, a questo punto dell'ANALISI MEDIANTE L'AZIONE. Si tratta di una combinazione straordinariamente semplice tra TESTO ed esperienza concepito da una mia studentessa, Tracey Wills, nel 2006 al secondo anno del modulo "L'attore psicofisico" all'Università di Exeter.

- In coppia, prendete il seguente estratto dal terzo atto del *Gabbiano* e recitate il dialogo tre volte.
- La prima volta senza PAUSE.
- La seconda inserendo le "pause logiche".
- La terza inserendo sia "pause logiche" che "psicologiche".
- Prestate attenzione al cambiamento di velocità, TEMPO-RITMO, intensità, SOTTOTESTO (senza contare gli ADATTAMENTI nel vostro linguaggio corporeo, nelle espressioni, nella distanza tra voi e il compagno), e a tutti i vari adattamenti psicofisici che potrebbero verificarsi una volta che avrete inserito le "pause psicologiche".

NINA (*tendendo i pugni chiusi in direzione di Trigorin*) Destra o sinistra?

TRIGORIN Destra.

NINA (*sospirando*) No. In mano ho soltanto un seme di pisello. Mi interrogavo su un problema: fare l'attrice oppure no? Se almeno qualcuno mi desse un consiglio.

TRIGORIN Non c'è niente da consigliare.

Pausa.

NINA Ci separiamo e... probabilmente non ci rivedremo più. Vi prego di accettare in mio ricordo questo piccolo medaglione. Ci ho fatto incidere le vostre iniziali... e da questo lato il titolo del vostro libro: *I giorni e le notti*.

TRIGORIN Che pensiero gentile! (*Bacia il medaglione*). Un regalo delizioso!

NINA Ricordatevi di me qualche volta.

TRIGORIN Me ne ricorderò. Mi ricorderò di voi come eravate in quel giorno luminoso, rammentate? Una settimana fa, quando portavate quell'abito chiaro... conversavamo... sulla panchina era ancora steso il gabbiano bianco.

NINA (*soprappensiero*) Già, il gabbiano...

Pausa.

Non possiamo più parlare, viene gente... Concedetemi due minuti prima della partenza, vi prego... (*Esce verso sinistra*).⁷

Di seguito una delle possibili versioni: [L] = pausa logica; [P] = pausa psicologica.

NINA (*tendendo i pugni chiusi in direzione di Trigorin*) Destra o sinistra? [P]

TRIGORIN Destra.

NINA (*sospirando*) [P] No. In mano ho soltanto un seme di pisello. [P] Mi interrogavo su un problema: fare l'attrice oppure no? Se almeno qualcuno mi desse un consiglio.

TRIGORIN Non c'è niente da consigliare. [L] + [P]

Pausa.

NINA Ci separiamo e... [P] probabilmente non ci rivedremo più. Vi prego di accettare in mio ricordo questo piccolo medaglione. [P] Ci ho fatto incidere le vostre iniziali... e da questo lato il titolo del vostro libro: *I giorni e le notti*.

TRIGORIN Che pensiero gentile! [P] (*Bacia il medaglione*). Un regalo delizioso! [P] + [L]

NINA Ricordatevi di me qualche volta.

TRIGORIN Me ne ricorderò. Mi ricorderò di voi come eravate in quel giorno luminoso, rammentate? Una settimana fa, quando portavate quell'abito chiaro... [P] conversavamo... [P] sulla panchina era ancora steso il gabbiano bianco.

NINA (*soprappensiero*) [P] Già, il gabbiano...

Pausa. [P] + [L]

Non possiamo più parlare, viene gente... [P] + [L] Concedetemi due minuti prima della partenza, vi prego... (*Esce verso sinistra*).

Senza PAUSE, potreste trovare il dialogo frettoloso, superficiale e persino poco sensato. Le PAUSE LOGICHE delimitano fondamentalmente un BRANO di testo: marcando solamente le "pause logiche", il dialogo sembrerà senz'altro scorrere con più naturalezza di quando lo eseguite senza PAUSE, ma suonerà anche più preciso e ordinato. Quando vi aggiungerete lo strato delle "pause psicologiche", riuscirete a percepire l'entrata in campo dei MOMENTI DELLA SCELTA. Uno spostamento da un pensiero a un altro può essere denotato semplicemente da una "pausa logica", ma l'istante in cui interviene una scelta ponderata ("Come reagirà questa

⁷ Anton Pavlovič Čechov, *Il gabbiano*, in *Teatro*, Garzanti, Milano 2014, (Atto III) pp. 278-279.

persona se scelgo di dire questo?") sarà senza dubbio una "pausa psicologica". Quest'ultima porterà forse un po' di disordine, ma non c'è niente di male: non farà che aumentare la naturalezza del discorso. Può essere interessante osservare come lo stesso Stanislavskij utilizzò le PAUSE in questa scena secondo quanto stabilito nel suo piano di regia per *Il gabbiano*. Prendiamo il momento in cui Trigorin ricorda a Nina del gabbiano morto: il brano seguente nasce da una mia rielaborazione delle direttive di Stanislavskij:

Dopo un istante di imbarazzo, Nina salta in piedi con l'intenzione di lasciare la stanza, ma Trigorin le afferra la mano per fermarla. Lei rimane immobile dandogli la schiena, in silenzio, mentre Trigorin le solleva la mano per baciarla. Con delicatezza, lei sottrae la mano alle sue labbra e va verso la stufa, dove [...] disegna qualcosa col dito. È un momento di scelta, per lei. Quel disegno tracciato col dito indica una decisione, [perché subito dopo] si volta verso Trigorin per concludere il proprio discorso e andarsene.

I particolari ammassati in quell'unica "pausa" indicano un momento di grande conflittualità sia *tra* i due personaggi che *dentro* loro stessi. Le loro emozioni stanno combattendo con la razionalità, i loro desideri con il senso del dovere. La fervida immaginazione di Stanislavskij ha riempito quell'attimo di un complesso insieme di realistiche reazioni umane, piene di diversi "tempi-ritmo" e di scelte decisive.⁸

Esercizio sul momento di orientamento

Prendete il primo atto del *Crogiuolo* di Arthur Miller.

- Considerate con attenzione le varie CIRCOSTANZE DATE: delle ragazze sono andate a ballare nel bosco; sono state viste senza vestiti; la più giovane, Betty, figlia del reverendo Parris, è caduta in uno stato di profonda incoscienza e il villaggio è ora percorso da continue voci su atti di stregoneria. La scena è ambientata nella stanza in cui Betty giace svenuta.
- Man mano che ogni personaggio fa il suo ingresso (a partire dalla schiava di colore, Tituba, che è stata trovata a ballare nuda, fino al reverendo Hale) considerate gli oggetti del loro iniziale MOMENTO DI ORIENTAMENTO.
- *Sanno che Betty è nella stanza?*
- *Sanno dove è distesa Betty?*
- *Sanno che è svenuta?*
- *Sanno che nella stanza ci sono delle altre persone?*
- *In che rapporti sono con le altre persone nella stanza?*
- *Chi sospetta di chi?*
- *Chi ha paura di chi?*
- *Chi è sorpreso di vedere chi?*
- *Chi è contento di vedere chi?*
- *Quant'è familiare quella stanza per loro?* (Ovviamente Abigail e il reverendo Parris ci saranno già stati molte volte, mentre per il reverendo Hale è la prima. Com'è messo il letto? Dov'è la finestra? Dov'è il tavolo?)
- Come si orienta John Proctor nei confronti di Abigail, tenuto conto del fatto che hanno avuto una relazione? (Considerate con attenzione le indicazioni che Miller ha messo in didascalia circa l'ingresso di Proctor, ognuna delle quali ci fornisce degli indizi sulla natura del MOMENTO DI ORIENTAMENTO)

Parte terza: Andare in scena

Scomparto 14

GLI ELEMENTI DELLO SPETTACOLO

- Il pubblico

Scomparto 15

CINQUE STRUMENTI PER SVILUPPARE LA CONSAPEVOLEZZA SCENICA

- La doppia coscienza e la prospettiva
- L'individualità creatrice
- L'autosensibilità scenica interiore
- Parlare in scena

⁸ Bella Merlin, *Konstantin Stanislavsky*, cit., pp. 105-106.