

Marina Gorla, Marco Maccieri
e Luca Zangheri

Il lavoro invisibile dell'attore



Dino Audino
editore

© 2019 Dino Audino
srl unipersonale
via di Monte Brianzo, 91
00186 Roma
www.audinoeditore.it

Cura redazionale
Alice Crocella
Vanessa Ripani
Nicola Vox

Editing dei testi e delle lezioni audio
Lucio Corazza

Stampa: Pubblimax – via Leopoldo Ruspoli 101, Roma
Progetto grafico e immagine di copertina: Duccio Boscoli
Finito di stampare ottobre 2019

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

Prefazione	
di Bruno Stori	p. 9
Introduzione	11
Prologo	
<i>Piccolo questionario per attori</i>	17
Capitolo primo	
<i>Perdersi nel labirinto. Uscire dalla coscienza ordinaria</i>	25
<i>Gli stabilizzatori</i>	28
PRATICHE	29
1. <i>Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento®</i>	29
<i>Prima lezione: Esagerare le differenze</i>	29
<i>Seconda lezione: Il mondo dell'altro – Camminate a due</i>	31
<i>Terza lezione: Mani e piedi – Coordinazione nel movimento</i>	32
2. <i>Il gioco del cappello</i>	35
3. <i>Gli incroci</i>	35
4. <i>Vince chi arriva ultimo</i>	35
5. <i>A occhi chiusi</i>	36
6. <i>I lupi e la luna</i>	37
Capitolo secondo	
<i>Il millepiedi. Consapevolezza e controllo</i>	38
PRATICHE	43
1. <i>Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento®</i>	43
<i>Prima lezione: Rotazione dal fianco a supini con il movimento della mano a campanella</i>	44
<i>Seconda lezione: Tanden – Il centro dell'energia, del movimento dinamico e della presenza mentale</i>	47
<i>Terza lezione: Sdraiati sulla schiena, alzarsi in piedi con il movimento delle mani a campanella</i>	50
2. <i>Allenamenti alla presenza mentale nella vita quotidiana</i>	52

<i>L'ovvio elusivo</i>	53
<i>Nove passi per ricordarsi di sé</i>	55
3. <i>Le parole d'animale</i>	56
4. <i>Le qualità nelle parole</i>	57
5. <i>Il tappo</i>	57
6. <i>Stretta di mano</i>	58
Capitolo terzo	
<i>Il gatto. Tensione funzionale e tensione parassita</i>	59
PRATICHE	62
1. <i>Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento®</i>	62
<i>Prima lezione: Orologio del bacino e mandibola</i>	62
<i>Seconda lezione: Fermare il respiro</i>	64
<i>Terza lezione: Contrarre e decontrarre i glutei</i>	66
<i>Quarta lezione: La spirale da seduti a in piedi</i>	68
2. <i>La tensione del disequilibrio</i>	70
3. <i>Fretta e velocità</i>	71
4. <i>Ascoltare durante una conferenza</i>	72
5. <i>Raddrizzarsi per stare attenti</i>	72
6. <i>Equilibrio col bastone</i>	73
7. <i>Asse di disequilibrio</i>	74
8. <i>L'onda e lo scoglio</i>	74
9. <i>Tenuta e rilascio col testo</i>	75
Capitolo quarto	
<i>Cupido e altre storie. Impulso e movimento</i>	76
<i>Gli ostacoli</i>	78
<i>Domande</i>	79
<i>La spontaneità</i>	80
PRATICHE	83
1. <i>Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento®</i>	83
<i>Prima lezione: Rotolare con impulsi diversi</i>	83
<i>Seconda lezione: Il gatto – Flessione ed estensione della colonna</i>	86
<i>Terza lezione: Portare il piede alla testa con l'aiuto dell'immaginazione</i>	91
2. <i>Ehiii!!!</i>	96
3. <i>Toc toc. Trovare la reazione autentica</i>	96
4. <i>Il piatto in cima alla montagna – Il gruppo in equilibrio</i>	97
5. <i>Dipingo con la voce – Immagine interna come impulso</i>	97
6. <i>Vedo, vado, vedo</i>	98
7. <i>Il mio punto – La chiarezza dell'intenzione</i>	98

8. <i>Lasciarsi suonare – L’impulso sonoro</i>	99
9. <i>Tableau vivant – Reazione senza progettazione in gruppo</i>	99
10. <i>Il cerchio magico – Ascolto dell’impulso di gruppo</i>	99
11. <i>Chiamare i numeri</i>	100
Capitolo quinto	
<i>I numeri gemelli. L’incontro con l’altro nella vita e in scena</i>	101
PRATICHE	106
1. <i>Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento®</i>	106
<i>Prima lezione: La respirazione</i>	106
<i>Seconda lezione: Lo sterno flessibile</i>	110
<i>Terza lezione: Movimenti del torace e della colonna seduti su una sedia</i>	113
<i>Quarta lezione: Respiro a due</i>	118
<i>Quinta lezione: La faccia</i>	123
Parte 1 – La nostra maschera	123
Parte 2 – Gli occhi e la visione	125
Parte 3 – Le parti del viso in relazione fra loro e con lo spazio	127
Parte 4 – La bocca	128
<i>Sesta lezione: Muoversi all’unisono (in gruppi di due o più)</i>	129
2. <i>La danza dell’angelo</i>	130
3. <i>Sì/No</i>	131
4. <i>Comunicare una grande emozione con il minimo dispendio di mezzi</i>	132
5. <i>Lo specchio di Alice</i>	132
6. <i>Incontri sensoriali</i>	133
7. <i>L’ovvio dei lineamenti</i>	133
8. <i>Ascolto delle sfere di relazione</i>	134
9. <i>Tu!</i>	134
10. <i>L’ascensore</i>	135
11. <i>La sinergia</i>	135
Capitolo sesto	
<i>Il libro degli incantesimi. Il testo in azione</i>	136
<i>La realtà teatrale</i>	138
<i>La condensazione</i>	139
PRATICHE	140
1. <i>Analisi attiva</i>	140
<i>Primo passo: Lettura del testo</i>	140
<i>Secondo passo: Analisi</i>	140
<i>Terzo passo: Lavorare con le circostanze</i>	142

<i>Quarto passo: Gli analoghi – Un ponte fra voi e l'autore</i>	144
<i>Quinto passo: Individuare i temi</i>	146
<i>Sesto passo: Tentare un'esposizione (assumere le circostanze)</i>	147
<i>Settimo passo: Improvvisare una scena</i>	147
<i>Ottavo passo: Verifica</i>	148
<i>2. Studi sulle azioni fisiche con motivazione</i>	149
<i>3. Regalo di compleanno</i>	150
<i>4. Il tribunale</i>	151
<i>5. Il gioco di società delle circostanze</i>	151
Epilogo	153
Bibliografia	155
Indice dei box	157



Come si usa questo libro

Le registrazioni audio delle 20 lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento del Metodo Feldenkrais® (i cui schemi riassuntivi sono nei relativi capitoli del libro) sono consultabili sul sito web dell'editore:

www.audinoeditore.it

Il simbolo  indicherà all'interno del testo i riferimenti agli altri contenuti extra che troverete nella sezione Materiali della scheda del libro.