

LEZIONE TIPO LABORATORIO TEATRALE

L'attore prima di tutto è un grande osservatore... deve avere un baule pieno di ricordi...

1 - esercizi di riscaldamento corporeo

il tutto prima che dalla testa parte dal movimento del corpo...

- roteare testa, braccia, mani...
- alternare battito mani a battito piedi, ad occhi chiusi...
- camminare in punta di piedi, sui talloni, all'indietro...
- camminare lentamente e fare respiri profondi...
- camminare ripetendo gesti altrui...
- corsa e stop improvviso, anche su una gamba, allargando braccia...
- corsa ripetendo a perdifiato "ta-ta-ta-ta"...
- corsa con grazia e leggerezza...

2- esercizi di espressività corporea

- comunicazione col solo viso (sono stufo, sbuffare; ho sonno, chiudere gli occhi; che puzza, arricciare il naso; d'accordo, strizzare l'occhio; ti sta bene, mostrare la lingua;)...
- comunicazione attraverso gesti (freddo, caldo, combinare, lanciare sfida, noia)...
- camminate caratteristiche (nervoso, assennato, timido, con sforzo, sui carboni accesi, da animale, campo minato)...
- andature caratteristiche (donna che porta secchio in testa, signorina coi tacchi alti, uomo col sacco sulle spalle, come un robot, portare una valigia)...
- azioni abinate a personaggi con determinate caratteristiche (nervoso che si accende sigaretta, prende cappotto dall'attaccapanni, annoda lacci scarpe, si lava viso, infila l'ago, legge giornale, apre porta)...
- situazioni di impersonificazione: trovare per strada un amico che non si vedeva da anni, scorgere una persona indesiderata, passare vicino ad un cane cattivo, attendere amico non puntuale, spiccare il volo, attaccarsi a corda immaginaria durante una bufera, attraversare strada come un ubriaco-cieco-uomo obeso, fingere di essere in una bolla di sapone, fingere di incontrare ragazza conosciuta (tentare di abbracciarla, poi accorgersi di scambio persona), pensare di tuffarsi da un aeroplano senza paracadute (occhi chiusi... emettere suono del contatto con l'aria), fingere di essere una palla che rimbalza (di diverse forme... esprimersi solo con parola bam), ciclo vitale pianta-animale (ognuno sceglie suo spazio... mettere sottofondo musicale... chiusura occhi... rilassarsi... respiri profondi... pensare di essere una pianta... sentirsi parte di un bosco o foresta... emettere suoni per ogni ciclo vitale... sentirsi seme e piccolissimo... emettere suono delicatissimo... sentirsi seme che cresce... immaginarsi cosa ci sia intorno -terreno, alberi-... sentirsi piccolo arbusto -fiore- abbinando sempre suono a movimento... sentirsi pianta sfiorata dal vento... pianta colpita dalla pioggia... sentirsi pianta invecchiata e stanca... sentirsi pianta che muore e torna seme...)...

3 – esercizi maschera facciale

- tirare al massimo fuori lingua pronunciando vocale a..
- muovere mandibola a destra e sinistra...
- toccarsi con punta lingua tutti i denti...
- pronunciare proprio nome come se si fosse un topolino o una rana...
- pronunciare proprio nome a denti stretti...
- lettura con penna o matita tra denti...
- lettura del labiale...

4 – esercizi voce (suono emesso da laringe e dovuto alla contrazione delle corde vocali)

- regolazione volume (struttura sottolaringea... polmoni regolano volume voce, ossia intensità... respirazione diaframmatica... uso sbadiglio... uso pronuncia as-es-is-os-us... mettersi su punta piedi e molleggiare pronunciando vocale a...)
- regolazione tono (frequenza oscillazioni... pulitura laringe...)
- regolazione timbro (cavità orali e nasali regolano presenza armoniche... struttura sovralaringea... uso pronuncia an-en-in-on-un-...am-em-im-om-um...)
- accordare voce mettendo viso vicino al muro... uso scioglilingua...

5 – esercizi per infondere energia

- abbraccio di gruppo (ripetendo –uno per tutti e tutti per uno-)...
- gioco de il drago...
- risveglio della giungla (verso... movimento... fisionomia... saluto)...

6 – esercizi di distensione

- gioco risate a crepelle...
- gioco de la maschera...
- gioco massaggio della pioggia...

7 – esercizi sulla fiducia

- gioco ciechi a spasso...
- gioco tuffo all'indietro...

8 – esercizi presenza scenica

- colpire parte corpo... lasciarsi spostare ad occhi chiusi di un solo movimento...
- colpire parte corpo... spostarsi ad occhi chiusi sino ad esaurimento dell'energia impressa... andando anche in altri spazi... sentendo presenza altrui...
- guardarsi allo specchio ed autoconvincersi che la vita è bella... oppure ridere e definirsi un deficiente...
- inventarsi storia con due personaggi... alternare le singole battute sostituendo volta per volta chi impersona i due ruoli...
- assegnare singole battute di un testo a gruppo di persone... che si raccolgono al centro di una stanza o sul palco... uno alla volta, abbinandoci anche un movimento del corpo, deve ripetere la battuta in maniera convincente...

9 – esercizi di coordinazione

- gioco specchio (ripetendo ciò che si dice e non quello che si fa)...
- gioco abbinare a proprio nome movimento parte corpo (testa, gamba, braccio)...

10 – esercizi di espressività vocale

- ricreare situazione senza l'uso delle parole inerenti, ma tramite vocali, rumori, suoni, singole parole, versi animali, numeri, frasi incomprensibili (fermata d'autobus – primo giorno di scuola... presenza punk, comunista, psicologa, buttaruori, discotecaro... donna infastidita dal chiasso inizia a “sclerare”...-; discorso politico; radiocronaca partita; predica in chiesa; venditore ambulante; ordine al ristorante; scena matrimonio; scena parto; scena rapina in banca; dichiarazione d'amore; racconto barzelletta; scena furto valigia alla stazione; racconto favola; tifo allo stadio; spettacolo circo...)
- inventarsi dialogo e riprodurlo in modo drammatico o divertente...esagerando nei movimenti corporei...

risata (usare gola più vocale); pianto (inspirare più arricciare naso più emissione vocale); schiaffo (uso mani per rumore); bacio (su mento... labbra chiuse...)

Altro...

- lettura testo abbinandoci movimenti incontrollati...
- lettura parole solo attraverso “vocali”...”consonanti”...
- vari modi in cui dire frase...
- camminare lentamente e parlare velocemente...
- camminare velocemente e parlare lentamente...
- scrittura “dietro schiena”...
- gioco mimi con frasi...
- gioco sedie che ridono e piangono...
- racconto favole a ruoli invertiti (buoni e cattivi)...
- racconto favola abbinando verso/movimento al nominare dei relativi personaggi...
- improvvisazione: sentire dialoghi...metterci movimenti o contrario... fingere dialogo con lingua straniera...
- rumorista più azioni scena...
- canzoni con “bacini” su guancia...
- ginnastica fonatoria...
- canto mantra (sviluppo cavità sonore + armonizzazione livello fisico/nervoso)...
- esercizio fisico: movimento animali...diverse andature...
- esercizi plastici: tiro alla fune immaginario...salti sulla punta dei piedi...
- giochi con il proprio corpo: una spalla è felice...una gamba è triste...
- esercizi di composizione: camminare su varie superfici...acqua, fango, neve, sabbia...
- esercizi di mimo: stop and go...statue...mimare lavori...
- esercizio percezione del sé e spazio intorno a sé: immaginare di essere dentro una cupola di vetro che diviene progressivamente più piccola...
- esercizi rilassamento e ricarica energetica: distesi sul dorso...braccia lungo i fianchi...mani aperte con il palmo verso l’alto...inspirare ed espirare...prendendo coscienza del proprio sé...chiudere gli occhi...sentire il peso di tutto il corpo sul pavimento...far scorrere i propri pensieri...senza soffermarsi su nessuno...inspirare forza...espirare stanchezza...inspirare gioia...espirare dolori...ripetere fino a sentirsi meglio...incominciare a “stirarsi” iniziando dai piedi...muovere le dita...flettere le ginocchia...allungare le braccia dietro la testa muovendo le dita delle mani...alzarsi da terra lentamente...allungarsi verso l’alto...
- esercizi movimento controllato: burattino...
- esercizi presa coscienza variazione ritmo: simulare discussione accesa con amico...dapprima immobili...aumentare progressivamente movimento mani...braccia...gambe...
- espressione del sé attraverso gestualità: panchina parco...lettura giornale...mosca disturba...la si uccide...pietà per “moschicidio”...; il pavimento si trasforma...; camminare e sentire buoni e cattivi odori...
- creare rapporto con mondo esterno: mimare risveglio...colazione...lavarsi...
- equilibrio e movimento controllato all’interno dello spazio scenico: camminata da equilibrista...; incontrare ostacoli...cadere a terra...restare immobili o rialzarsi fingendosi stupiti, feriti, acciaccati...
- accentuazione caratteristiche e creazione situazioni immaginarie: camminare e scivolare...cogliere fiori e restare paralizzati...mettersi un dito nel naso o nell’orecchio che rimane incastrato...

Pietro La Barbera