

**TECNICHE E DIDATTICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA
RICREATIVA E DEL TEMPO LIBERO 2006/2007**

Prof. Roberto Totola

IL TEATRO COME GIOCO, DINAMISMO, COMUNICAZIONE EMOTIVA,
ARTISTICA E DI COLLABORAZIONE CON GLI ALTRI.

Brevissima dispensa estrapolata da "*Per un teatro povero*" di Jerzy Grotowski
Bulzoni editore, uno dei due libri consigliati per affrontare l'esame.

(L'altro libro consigliato: "*Il Punto in Movimento*" di Peter Brook - Ubulibri).

Gli esercizi descritti nelle prime pagine e le improvvisazioni fisiche e di espressività corporea introdotte da Jerzy Grotowski (ultimi fogli della dispensa) sono la base delle lezioni da ottobre 2006 a gennaio 2007 nelle quali il lavoro fisico pratico e di confronto con gli altri è fondamentale allo studio proposto.

Roberto Totola

Gli esercizi riportati in questo capitolo sono il frutto del lavoro e delle ricerche svolte durante gli anni 1959-62. Furono registrate da Eugenio Barba durante il suo soggiorno presso il Teatro Laboratorio e completate dai miei commenti e da quelli dei nostri istruttori, che sotto la mia guida, dirigevano l'allenamento.

A quel tempo, io ricercavo una tecnica positiva, o, in altre parole, un metodo di allenamento capace di dare oggettivamente all'attore una perizia creativa che fosse originata dalla sua immaginazione e da associazioni personali. Alcuni elementi di questi esercizi furono ripresi nell'allenamento del periodo successivo, ma il loro scopo è cambiato. Tutti quegli esercizi che costituivano semplicemente una risposta al quesito « Come si può fare questo? » sono stati scartati. Gli esercizi sono diventati ora un puro pretesto per elaborare una forma personale di allenamento. L'attore deve localizzare quelle resistenti e quegli ostacoli che lo bloccano nel suo compito creativo. Gli esercizi diventano, così, un mezzo di superamento di questi impedimenti personali. L'attore non si chiede più: « Come posso fare questo? ». Egli deve, invece, sapere che cosa *non fare*: ciò che lo inceppa. Grazie a un adattamento personale degli esercizi, deve essere trovata una soluzione allo scopo di eliminare quegli ostacoli che variano da attore ad attore.

Questo è quello che intendo con l'espressione *via negativa*: un processo di eliminazione. La differenza fra gli allenamenti del periodo 1959-62 e quelli della fase successiva è più accentuata negli esercizi fisici e vocali. La maggior parte di questi esercizi è stata ripresa, ma essi sono stati orientati verso una ricerca di contatto: la ricezione di stimoli dall'esterno e la reazione ad essi (il processo di "dare e ricevere" di cui si parla altrove). I risonatori vengono ancora usati negli esercizi vocali, ma vengono ora ragionati attraverso vari tipi di impulsi e contatti con l'esterno.

La teoria, non vi sono esercizi respiratori. Ho spiegato ne "La tecnica dell'Attore", pp. 237-239, le ragioni che mi hanno indotto a eliminarli. Secondo i casi singoli che si presentano, vengono scoperte le difficoltà oggettive individuandone la causa e si cerca poi di rimuoverle. Non lavoriamo direttamente sulla respirazione ma in modo indiretto per mezzo di esercizi individuali che hanno quasi sempre un carattere psicofisico.

Jerzy Grotowski

L'allenamento si compone di una serie di esercizi elaborati dagli attori o adottati da altri sistemi. Anche quegli esercizi che non sono frutto delle ricerche personali dell'attore sono stati sviluppati ed elaborati allo scopo di conseguire gli obiettivi definiti dal metodo. La terminologia relativa agli esercizi scelti è quindi cambiata. Una volta che gli attori hanno adottato un certo esercizio, essi stessi stabiliscono il nome da attribuirgli partendo da associazioni di idee del tutto personali. Si tende a usare, consapevolmente, un certo gergo professionale poiché questo ha un effetto stimolante sull'immaginazione.

Quanto segue è uno schizzo esemplificativo di una giornata di allenamento.

A. ESERCIZI FISICI

I Esercizi per riscaldarsi

1. Camminare ritmicamente facendo ruotare le mani e le braccia.
2. Correre sulle punte dei piedi. Il corpo deve avvertire una sensazione di fluidità, volo, mancanza di peso. L'impulso alla corsa viene dalle spalle.
3. Camminare con le ginocchia piegate, le mani sui fianchi.

4. Camminare con le ginocchia piegate, afferrandosi le caviglie.
5. Camminare con le ginocchia leggermente piegate, le mani toccano i margini laterali dei piedi.
6. Camminare con le ginocchia leggermente piegate, tenendo le dita dei piedi con le dita delle mani.
7. Camminare con le gambe tese e rigide come se fossero tirate da fili immaginari tenuti dalle mani (braccia tese in avanti).
8. Partendo da una posizione arrotolata, compiere piccoli salti in avanti; riportandosi sempre nella posizione arrotolata di partenza, con le mani vicino ai piedi.

Nota. Anche durante questi esercizi per riscaldarsi l'attore deve giustificare ogni particolare del suo allenamento con un'immagine precisa, reale o fantastica. L'esercizio viene eseguito correttamente solo se il corpo non oppone resistenza durante la realizzazione dell'immagine data. Il corpo dovrebbe perciò sembrare come senza peso, malleabile agli impulsi come plastilina, duro come acciaio se in atteggiamento di appoggio, capace persino di vincere la legge di gravità.

II Esercizi per sciogliere i muscoli e snodare la colonna vertebrale

1. "Il gatto". Questo esercizio è fondato sull'osservazione di un gatto che si sveglia e si stira. Il soggetto è disteso bocconi, in stato di rilassamento completo. Le gambe sono aperte, le braccia ad angolo retto rispetto al corpo, le palme rivolte verso terra. Il "gatto" si risveglia, avvicina le mani al petto, tenendo i gomiti in alto, così che le palme delle mani formino una base di appoggio. Alza le anche, mentre avvicina le gambe, sulle punte dei piedi, verso le mani. Sollevare e distendere la gamba sinistra lateralmente, sollevando e stirando al tempo stesso la testa. Riportare la gamba sinistra a

- terra, facendola poggiare sulle punte dei piedi. Ripetere lo stesso movimento con la gamba destra, la testa ancora tesa verso l'alto. Distendere la colonna vertebrale, spostando il centro di gravità prima nel centro della colonna vertebrale e poi più in alto, verso la nuca. Voltarsi, poi, e ricadere sulle spalle, rilassandosi.
2. Immaginare di avere una fascia di metallo intorno al petto. Allargarla con un vigoroso gonfiamento del tronco.
 3. Poggiandosi sulle mani, in posizione capovolta, i piedi uniti appoggiati contro il muro. Divaricare le gambe il più lentamente possibile.
 4. Posizione di riposo. Accovacciarsi con la testa abbandonata in avanti e le braccia penzoloni fra le ginocchia.
 5. Posizione eretta, gambe riunite e drittte. Flettere il tronco verso terra fino a far toccare la testa sulle ginocchia.
 6. Rotazioni vigorose del tronco, dalla vita in su.
 7. Saltare con le gambe unite su di una sedia. L'impulso per il salto non viene dalle gambe ma dal tronco.
 8. Spaccata totale o parziale.
 9. Partendo da una posizione eretta, piegare il corpo all'indietro a "ponte" fino a toccare il pavimento con le mani.
 10. Giacere supini. Rotazioni vigorose del corpo verso sinistra e verso destra.
 11. Da una posizione inginocchiata, piegare il corpo all'indietro a "ponte", fino a toccare con la testa per terra.
 12. Saltare imitando un canguro.
 13. Seduti sul pavimento con le gambe riunite e tese in avanti, il corpo eretto. Con le mani, piazzate dietro la nuca, spingere la testa in avanti verso il basso fino a toccare le ginocchia.
 14. Camminare sulle mani e sui piedi, con il petto e l'addome all'aria.

Nota. Risulta ugualmente scorretto eseguire questa serie di esercizi in modo inanimato. *L'esercizio serve la ricerca.* Non si tratta semplicemente di una ripetizione automatica o di un tipo di massaggio muscolare. Per esempio, durante gli esercizi si localizza il centro di gravità del corpo, il meccanismo di contrazione e rilassamento dei muscoli, la funzione della colonna vertebrale nei vari movimenti violenti, si analizza qualsiasi evoluzione complicata riportandola al repertorio di ogni singolo arto e muscolo. Tutto ciò è individuale ed è la risultante di una continua e totale ricerca. Solo gli esercizi tesi a "investigare" impegnano l'intero organismo dell'attore e mobilitano le sue risorse segrete. Gli esercizi che "ripetono" danno risultati inferiori.

III Esercizi capovolti

Nota. Questi esercizi sono di posizione e non di acrobazia e, in accordo con le regole dello Hatha Yoga, vengono eseguiti a un ritmo molto lento. Uno dei principali scopi a cui tendono durante la loro esecuzione è lo studio dei mutamenti che si verificano nell'organismo; esattamente: lo studio della respirazione, del ritmo del cuore, le leggi dell'equilibrio e il rapporto fra posizione e movimento.

1. Stare sulla testa, appoggiandosi sulla fronte e le due mani.
2. Stare sulla testa, posizione Hatha Yoga.
3. Stare sulla testa appoggiandosi sulla spalla sinistra (o destra), la guancia e un braccio.
4. Stare sulla testa appoggiandosi sugli avambracci.

IV Voio

1. Accoccolati sui talloni in una posizione arrotolata, saltellare e dordolarsi come un uccello pronto a spiccare il volo. Aiutarsi con le mani che fungono da ali.

2. Sempre saltellando, sollevarsi in posizione eretta, mentre le mani sbattono come ali in uno sforzo per sollevare il corpo.
3. Spiccare il volo con una successione di movimenti in avanti, qualcosa di simile al nuoto. Mentre il corpo realizza questi movimenti natatori, appoggiarsi a terra solo su di un punto (per esempio, la punta di un piede). Eseguire veloci salti in avanti, sempre tenendosi sulla punta di un piede. Un altro metodo è il seguente: ricordarsi della sensazione di volo che si prova in sogno e ricreare spontaneamente questa forma di volo.
4. Atterrare come un uccello.

Nota. Accoppiare questi esercizi con altri basati su cadute, capriole, salti ecc. Si deve mirare a raggiungere la capacità di un lungo volo-salto che cominci come lo spiccare il volo e finisca come il toccar terra di un uccello.

V Salti e capriole

1. Capriole in avanti appoggiandosi sulle mani.
 - a) Capriola in avanti con l'aiuto delle mani per alzarsi.
 - b) Capriola in avanti senza l'aiuto delle mani.
 - c) Capriola in avanti che si conclude su di una gamba.
 - d) Capriola in avanti con le mani dietro la schiena.
 - e) Capriola in avanti poggiandosi con una spalla per terra per sostegno.
2. Capriole all'indietro.
3. Salto "tigre" (a tuffo in avanti). Con rincorsa o senza, braccia in fuori, saltare su di uno ostacolo con una capriola, cadendo poi su di una spalla. Rialzarsi simultaneamente.
 - a) Salto "tigre" in alto.
 - b) Salto "tigre" in lungo.
4. Salto "tigre" seguito immediatamente da una capriola all'indietro.

5. Capriola con il corpo rigido come quello di un burattino nel cui interno si trovi però una molla.
6. Salto "tigre" eseguito contemporaneamente da due attori che si incrociano nell'aria ad altezze differenti.
7. Salti "tigre" accoppiati a capriole in situazione di "lotta", usando bastoni o altre armi.

Nota. In tutti questi esercizi, prescindendo dal fattore "ricerca" e studio del proprio organismo, vi è anche un elemento di ritmo e danza. Gli esercizi — soprattutto nelle varianti della "lotta" — vengono eseguiti al ritmo di un tamburo, tamburello o altro strumento musicale, così che, sia quelli che si esercitano che quello che batte il ritmo, improvvisano e si stimolano a vicenda. Nella sequenza della "lotta", le reazioni fisiche sono accompagnate da grida spontanee e inarticolate. L'attore deve giustificare tutti questi esercizi semiacrobatici con motivazioni personali, mettendo soprattutto l'accento sulla composizione delle fasi finali e iniziali dell'esercizio.

VI Esercizi dei piedi

1. Sdraiarsi sul pavimento con le gambe leggermente sollevate, ed eseguire i seguenti movimenti con i piedi:
 - a) Flessioni ed estensioni delle caviglie, avanti ed indietro.
 - b) Flessioni ed estensioni delle caviglie lateralmente.
 - c) Movimenti rotatori dei piedi.
2. Posizione eretta:
 - a) Flettersi sulle ginocchia tenendo le braccia tese in avanti ed i piedi aderenti al pavimento, immobili sempre allo stesso posto.
 - b) Camminare sul margine laterale dei piedi.
 - c) Camminare sulla punta dei piedi in dentro (gli alluci in dentro, i talloni ben distanziati l'uno dall'altro).

- e) Flettere le dita dei piedi verso la pianta del piede e poi in direzione opposta verso il dorso.
- f) Raccogliere piccoli oggetti con le dita dei piedi (una scatola di fiammiferi, una matita ecc.).

VII Esercizi pantomimici con particolare concentrazione sulle mani e sulle gambe

VIII Studi di recitazione su qualsiasi tema, effettuati in condizioni di marcia o corsa.

DOPO L'ESERCIZIO GROTOWSKI DÀ ALCUNE SPIEGAZIONI SUPPLEMENTARI:

« In questo esercizio vi abbiamo dato alcuni dettagli per aiutarvi ad analizzare un movimento. Spero che da questo risulti chiaro quanto sia importante non fare *mai* una cosa che non si accordi con il vostro impulso vitale, qualcosa di cui *voi stessi non vi rendete ragione*. La terra ci lega. Quando saltiamo in aria, ci aspetta.

Qualsiasi cosa noi intraprendiamo deve esser fatta senza eccessiva fretta, ma con grande coraggio; in altre parole, non come un sonnambulo ma con piena consapevolezza, con dinamismo, come risultante da impulsi precisi. Dobbiamo imparare gradualmente ad essere responsabili personalmente di quello che facciamo. Dobbiamo compiere ricerche. Tutti questi esercizi nos-

sono essere arricchiti da nuovi elementi e da esperienze personali se noi ci mettiamo a cercare.

Questa investigazione deve essere diretta principalmente verso l'adattamento del corpo al gesto e viceversa. Il nostro corpo si deve adattare ad ogni movimento ».

Grotowski insiste perché tutti i suoi esercizi vengano eseguiti tenendo addosso meno indumenti possibile. Praticamente nudi. Niente deve ostacolare i nostri movimenti. Soprattutto, niente scarpe di nessun genere, perché queste impediscono al piede di vivere e di *muoversi*. I nostri piedi devono stare a contatto con il pavimento. E questo contatto che li deve far vivere.

Grotowski ritorna ancora alla sua regola d'oro: « Tutto il nostro corpo deve adattarsi ad ogni movimento, per quanto piccolo sia. Ognuno deve procedere seguendo un suo sistema. Nessun esercizio stereotipo può essere imposto. Se raccogliamo da terra un pezzo di ghiaccio, tutto il nostro corpo deve reagire a questo movimento e alla sensazione di freddo. Non soltanto le punte delle dita, non soltanto l'intera mano, ma tutto il corpo deve mostrare il freddo proveniente da questo piccolo pezzo di ghiaccio ».

FA SEGUITO UN'ALTRA SERIE DI ESERCIZI. QUESTI VENGONO ESEGUITI DA CIESLAK, E MOSTRANO COME IL CORPO DEBBA ADATTARSI AD OGNI MOVIMENTO.

Tutti gli esercizi che erano praticati dettagliatamente e separatamente durante le prime lezioni, sono ora eseguiti da Cieslak in un unico movimento coordinato. Egli li collega in un ciclo completo. Tutto il suo corpo si adatta ad ogni movimento, anche nei particolari più insignificanti. Con una concentrazione ininterrotta e un controllo di tutti i muscoli — e sono molti — egli porta a termine tutto il ciclo corredandolo di improvvisazioni. Ciò dura circa quindici minuti

Quando avrete acquisito padronanza di questi esercizi in modo da eseguirli senza incontrare eccessivi impedimenti tecnici, potete cominciare a comporli con un'improvvisazione. Gli esercizi diventano allora puri pretesti o, secondo le parole di Grotowski, "dettagli". Cieslak, mentre eseguiva l'esercizio, collegava tutti questi dettagli in un'improvvisazione non preparata. *Non è conosciuta alcuna preparazione.*

Soltanto l'autenticità è necessaria e assolutamente obbligatoria. L'improvvisazione non deve essere per niente preparata altrimenti tutta la naturalezza viene annullata. E per di più, tutta l'improvvisazione non ha più senso se i particolari non vengono eseguiti con precisione.

CONNESSIONE FRA GLI ESERCIZI E LO SPETTACOLO

Gli esercizi servono soltanto da trampolino alle situazioni e ai particolari del dramma. Sulla scena dovete essere individuali. Gli esercizi adattati alle situazioni del dramma devono avere una sfumatura personale e anche il coordinamento dei vari elementi deve essere individuale.

Ciò che proviene dall'intimo è improvvisato per metà; ciò che è esterno costituisce la tecnica.

In tutti gli esercizi che compongono il ciclo eseguito dal collega di Grotowski, Cieslak, non vi è mai alcun segno di simmetria.

SE QUALCOSA È SIMMETRICO NON È ORGANICO!

La simmetria è un concetto ginnico, che non rientra nell'educazione fisica attuata per scopi teatrali. Il teatro esige movimenti organici. Il valore di un movimento dipende dall'interpretazione personale. Per lo spettatore, i movimenti dell'attore sulla scena possono avere un significato del tutto differente da quello attribuito dallo stesso attore.

È tuttavia meglio non pensare, ma agire, correre rischi. Quando dico di non pensar intendo con la testa. Dovete naturalmente pensare, ma con il corpo, con logica, con precisione e responsabilità. Dovete pensare con tutto il corpo, per mezzo di azioni. Non pensate al risultato, e certamente non a quanto possa essere bello il risultato. Se sgorgherà spontaneamente e organicamente, come impulso vivo ed infine imbrigliato, sarà sempre bello — di gran lunga più bello di un insieme di risultati calcolati e poi amalgamati.

La mia terminologia è sorta dalla mia esperienza e ricerca personale.

Tutti dobbiamo trovare un'espressione, una parola personale, un modo strettamente personale d'influire sui nostri intimi sentimenti ».

INFINE GROTOWSKI RIASSUME BREVEMENTE GLI ELEMENTI PIU' IMPORTANTI E LE REGOLE DELLA SUA TECNICA:

— « Imprimitetelo bene in mente: il *corpo* deve lavorare per primo. In seguito viene la *voce*.

— Se vi applicate a qualcosa dovete impegnarvi totalmente. Dovete darvi al cento per cento, con tutto il vostro corpo, il vostro intero spirito e tutte le sue possibili, personali e più intime associazioni. Nel corso di una prova un attore può raggiungere un vertice su cui poi agita. Egli mantiene gli stessi gesti e la stessa posizione, ma non raggiungerà mai più lo stesso intimo vertice. *L'apice di una vettura non può mai essere oggetto di prove. Dovete limitarvi ad esercitarvi negli stadi preparatori del processo che vi porta all'apice di una vettura. Un apice non può essere raggiunto senza pratica. L'apice stesso non può mai essere riprodotto.*

— Qualsiasi cosa facciate ricordatevi che non esistono né regole fisse né stereotipi. La cosa essenziale è che tutto provenga dal corpo e attraverso il corpo. Cosa principale e più importante è che vi sia una reazione fisica per qualsiasi cosa ci tocchi. Prima di reagire con la voce, dovete reagire con il corpo. Se pensate, dovete pensare con il corpo.