

ESERCIZI SUPPLEMENTARI

Questo capitolo finale si propone di fornire a voi e al vostro gruppo dei suggerimenti su come sviluppare ulteriormente il lavoro svolto finora. Fin qui ho affrontato i vari aspetti del lavoro sulla voce in modo sommario. Questo perché sono consapevole che il tempo che avete a disposizione per lavorare con il vostro gruppo è molto limitato e che le vostre competenze devono essere sviluppate gradualmente.

Solamente le due lezioni fondamentali sono strettamente collegate tra loro: la prima è propedeutica alla seconda. Le lezioni tematiche, invece, possono essere fatte nell'ordine che si preferisce. Forse pensate che alcune delle cose che vi ho già suggerito di fare siano fuori dalla portata del vostro gruppo o irrealizzabili per mancanza di tempo. Nessun problema; fate ciò che riuscite a fare. Qui ci sono tanti esercizi adatti a ogni tipo di gruppo.

Supponiamo che guidiate lo stesso gruppo da tanto tempo e che vogliate lavorare ulteriormente sul respiro e su altri aspetti relativi alla voce. Questo capitolo vi aiuterà a farlo.

Prima di iniziare, non posso non sottolineare quanto sia importante che lavoriate un po' per conto vostro (un buon modo per iniziare è quello descritto nell'introduzione) e che partecipiate alle sessioni, anche se riuscite a fare solo quelle brevi, in modo da poter apprendere attraverso l'esperienza.

LAVORIAMO ANCORA SUL RESPIRO

Finora ho fatto svolgere a voi e al vostro gruppo un lavoro sul respiro molto elementare, non conoscendo il vostro livello e la quantità di tempo che avete a disposizione. Svolgendo gli esercizi di base si acquista sicurezza, ci si rilassa e si rende la voce più chiara. Si tratta di un'ottima ricompensa.

Se fin qui non mi sono occupato del respiro toracico è perché esso, come ho spiegato nelle prime lezioni, può generare tensione nelle

persone con poca esperienza. In questa sezione trovate alcuni esercizi di respirazione toracica che potreste provare.

Potreste far fare gli esercizi seguenti *dopo* il lavoro di base sulla respirazione, ma vi sconsiglio di proporre questi esercizi più evoluti se i vostri allievi non hanno svolto per qualche settimana gli esercizi di respirazione essenziali. Assicuratevi che sappiano che se sono stanchi o hanno il capogiro devono fermarsi e riposare.

◆ **Urlare con il ventre**

Questo esercizio è utile soprattutto in caso di spettacoli all'aperto o se si deve recitare un testo in cui si urla molto.

- Dopo averli fatti sdraiare – con le ginocchia alzate e i piedi appoggiati a terra –, chiedete agli allievi di sollevare leggermente la testa dal pavimento, come se stessero facendo gli addominali in palestra. Chiedete loro di toccare i muscoli addominali, che saranno tesi. Poi ditegli di stendersi nuovamente e di lasciare che i muscoli addominali si rilassino. Ricordate loro che è da questi muscoli che la voce trae la sua forza.
- Fatevi restare in posizione sdraiata e quindi chiedetegli di mettere di nuovo le mani sulla pancia e di respirare nel ventre come prima.
- Dite loro di spingere in dentro la pancia, dolcemente. Poi chiedete loro di spingerla con maggiore decisione. Lo scopo è di cercare di fargli spingere in dentro la pancia con forza, in modo che dalla loro bocca esca un suono forte, piuttosto simile a un urlo. Fategli usare l'esclamazione «ah». All'inizio, comunque, sarà solo uno sbuffo. Quando riusciranno a spingere la pancia con maggiore forza il loro «ah» sarà più potente. Si tratta di un suono che va fatto con il resto del corpo completamente rilassato, poiché in questo modo l'attore urla senza danneggiare la voce o irrigidire le spalle.
- Noterete che le persone inizieranno a usare maggiormente le costole oppure che si irrigidiranno. Se succede, chiedete loro di “lasciarsi andare”, di respirare e di ricominciare con calma.
- Una volta che ci avranno preso la mano (accadrà dopo diverse sessioni), potranno sperimentare suoni e intonazioni, sempre traendo la forza dal ventre. Il tutto diventerà più entusiasmante quando si renderanno conto di poter produrre suoni forti e di varia natura con disinvoltura, e spesso si metteranno a ridere.
- A quel punto potrete aggiungere parole o brevi frasi.
- Più avanti, potreste provare a fargli fare questo esercizio in piedi.

◆ **Più carburante per il corpo: trattenere il respiro per dieci secondi**

Fare riferimento all'esercizio della prima lezione fondamentale (p. 44). Ricordate che gli allievi, anche quando fanno dei lunghi respiri, devono mantenere il corpo rilassato, per cui non ha senso che li facciate contare fino a dieci secondi se non avete preparato il terreno con gli esercizi precedenti.

- Chiedete loro di inspirare per quattro secondi, di trattenere il respiro per quattro secondi e di espirare per quattro secondi (x2).
- Chiedete loro di inspirare per sei secondi, di trattenere il respiro per sei secondi e di espirare per sei secondi (x2).
- Chiedete loro di inspirare per otto secondi, di trattenere il respiro per otto secondi e di espirare per otto secondi (x2).
- Chiedete loro di inspirare per dieci secondi, di trattenere il respiro per dieci secondi e di espirare per dieci secondi (x2).

◆ **Due secondi / Quattro secondi / Quattro secondi**

Potreste dire agli allievi che, dal momento che sono pochi i ruoli che richiedono di pronunciare molte battute da terra o di respirare a lungo, è necessario che sviluppino la propria tecnica ulteriormente, mantenendo lo stesso meccanismo ma respirando più velocemente. In questo esercizio dovranno inspirare rapidamente quasi come nella vita di ogni giorno.

Nota: non fate fare questi esercizi se gli allievi non si sono dedicati per un bel po' di settimane a quelli più elementari.

- Chiedete loro di inspirare per due secondi, di trattenere il respiro per quattro secondi e di espirare per quattro secondi (x4).

Chiedete loro cosa hanno sentito. Se vi dicono che le loro costole si sono mosse molto, spiegate loro che è una cosa positiva. Quando le persone iniziano a usare il respiro diaframmatico talvolta irrigidiscono le costole, immobilizzandole, in modo da concentrarsi maggiormente sul respiro nel ventre. Se notate un simile irrigidimento fatelo presente, perché non deve verificarsi. Le costole devono essere rilassate e muoversi, ma non devono essere il fulcro della respirazione. Se in questa fase volete esplorare la respirazione toracica, qui di seguito trovate alcuni vecchi, collaudati esercizi.

◆ **Gasping**

- Chiedete agli allievi di inspirare profondamente e poi di espirare lentamente fino a espellere tutta l'aria inspirata.
- Quando resteranno senza fiato, entrerà in gioco il *gasping*, un movimento involontario, e le costole fluttuanti (quelle inferiori) si apriranno. (Sarete sorpresi nel constatare che alcuni si irrigidiranno prima del movimento involontario; tuttavia la maggior parte di loro sentirà le costole muoversi.)
- Chiedete loro se hanno sentito le costole muoversi.

◆ **Respirazione toracica di base**

- Dopo averli fatti sdraiare, con le ginocchia alzate e i piedi paralleli a terra, chiedete ai vostri allievi di mettere le mani sulle costole inferiori (o fluttuanti) e di portare il respiro lì. Chiedete loro se sentono le costole muoversi. Risponderanno di sì. Molte persone respirano lì continuamente.
- Per gli attori può essere un problema respirare nel torace, perché non è molto capiente, e questo significa che bisogna respirare frequentemente, rischiando di farlo in modo superficiale e quindi di sforzare e danneggiare la voce. Sta a voi decidere se è opportuno o meno spiegarlo.
- Ditegli di inspirare per quattro secondi, di trattenere il respiro per quattro secondi e di espirare per quattro secondi, tenendo le mani sulla parte bassa della gabbia toracica (x4).
- Poi chiedete loro di alzarsi e di formare delle coppie. Ogni coppia deve essere formata da persone che si sentono a proprio agio l'una con l'altra. Uno dei due membri della coppia dovrà posizionarsi dietro l'altro e poggiargli le mani sulle costole inferiori, che, per intenderci, si trovano circa cinque centimetri sopra la vita. La persona che sta davanti dovrà respirare nel torace e l'altra dovrà sentire il suo respiro. Quindi si scambieranno di posizione. Buona parte di questo lavoro ha lo scopo di far conoscere il proprio corpo e il suo funzionamento.

◆ **Far lavorare il torace e il ventre insieme**

Arrivati a questo punto, potrebbe valere la pena mostrare agli allievi come far lavorare il torace e il ventre insieme. Ma voglio sottolineare che dal momento che non li state preparando a diventare attori, questo esercizio lo fate solo per *sperimentare*. Se riuscite a far usare al gruppo la respirazione con il ventre in alcuni momenti delle performance e a fargliela praticare per rilassarsi, sarebbe un

trionfo. Sperimentare la respirazione toracica, poi, sarebbe la ciliegina sulla torta!

- Dopo averli fatti sdraiare, con le ginocchia sollevate e i piedi paralleli a terra, chiedete ai partecipanti di mettere una mano sulle costole inferiori (o fluttuanti) di sinistra o di destra e l'altra sulla pancia.
- Ditegli di respirare nel ventre lasciando che anche le costole si allarghino.
- Ditegli di espirare. Dovranno farlo più volte.
- Ora chiedete loro di respirare nel ventre per quattro secondi, nel torace per quattro secondi, e poi di spingere il ventre in dentro per quattro secondi e di abbassare le costole per quattro secondi (x4).
- Questo esercizio darà loro la certezza che le costole hanno un *ruolo* nella respirazione.

◆ **Alla scoperta di altri risonatori**

Potreste ricordare ai vostri studenti che stanno suonando il proprio corpo, il proprio intero essere, come uno strumento musicale. Nella prima lezione fondamentale abbiamo utilizzato alcuni risonatori: la sommità della testa, le cavità nasali, le labbra e il petto. Qui ne utilizzeremo altri.

- Dite agli allievi di mettere una mano dietro la testa, di inspirare e mormorare, trasformando gradualmente il mormorio in un «ahhh». Allo stesso tempo chiedetegli di indirizzare il suono verso la mano; di sentire la vibrazione nella mano. Consigliate loro di rilassare la mandibola.
- Poi dite loro di spostare la mano sulla sommità del capo, di inspirare e di mormorare di nuovo. Invitateli a prestare attenzione al cambio della consistenza e del tono della voce.
- Ora ditegli di appoggiare le dita sulle guance, di aprire la bocca e di sorridere. A questo punto dovranno inspirare. Dite loro di provare a far vibrare le dita.
- Dopo aver detto loro di deglutire, chiedetegli di appoggiare dolcemente una mano alla gola, di inspirare e di dirigere il suono lì, facendo nuovamente «mmaaaahh».

VERSIONI EVOLUTE DI ALCUNI ESERCIZI DELLE LEZIONI TEMATICHE

I seguenti giochi/esercizi sono correlati ad alcuni di quelli affrontati nelle lezioni tematiche. Se, ad esempio, state lavorando in modo particolare sul ritmo e pensate che il vostro gruppo abbia bisogno di fare un esercizio più impegnativo, potreste proporgli quello che trovate qui sotto.

◆ **Opera (collegato alla prima lezione tematica: *svegliare la parola*)**

Questo è un esercizio divertente, ma solo un gruppo audace può farlo, altrimenti si trasforma in un concerto di risatine isteriche. È anche rumoroso. È simile a uno dei primi esercizi che vi ho proposto, quello in cui si canta *Tanti auguri a te* con stili diversi. Se viene svolto bene, permette di lavorare sull'atmosfera, il ritmo e il suono.

- Dividete gli studenti in gruppi da tre o da cinque. Chiedete loro di ideare una breve scena. Può essere incentrata su quello che vogliono, l'importante è che sia cantata. Lo stile del canto deve essere intonato con la scena. Ad esempio, se stanno facendo una scena in cui i personaggi si trasferiscono in una grande città, potrebbero provare a cantare come si fa nei musical americani. Se la scena parla della fine di una relazione amorosa, potrebbero adottare uno stile operistico. Se decidono di fare una scena incentrata sull'attrazione di un uomo per una donna, o viceversa, potrebbero cantare alla maniera dei cantanti pop. Non importa se sanno cantare o meno. Possono fare una parodia, se vogliono, ma devono sforzarsi di non ridere.
- Concedetegli dieci minuti. Dopodiché ciascun gruppo dovrà mostrare la propria scena.
- Con ogni probabilità, ogni gruppo farà una parodia. Se uno dei gruppi mostra una certa sicurezza, potreste chiedergli di provare a fare qualcosa che echeggi l'opera lirica, ma usando un tono molto serio. Chiedete loro di recitare il più seriamente possibile. Se funziona, l'effetto può essere stupefacente, ma il successo non è garantito.

◆ **Coppie antinomiche (collegato alla prima lezione tematica: *svegliare la parola*)**

Anche questo esercizio richiede sicurezza e fiducia in se stessi. Per poterlo svolgere, inoltre, occorre molto spazio. Lo scopo è far sì che le persone sciolgano il corpo, che reagiscano e riflettano sul linguag-

gio. Potreste farle lavorare in coppie, oppure potreste far lavorare una coppia alla volta sotto la vostra *supervisione* (vedere la nota qui sotto). Se volete, potete mostrare loro a cosa devono mirare prima di dividerli in coppie. Sta a voi decidere.

Nota: con “supervisione” intendo il dare istruzioni durante lo svolgimento dell’esercizio. Mentre la coppia lavora, voi potreste suggerire di fare questo o quello. La coppia ascolta quello che dite continuando a lavorare con energia.

- Chiedete alla coppia di pensare a due termini antitetici. Supponiamo che la scelta ricada su «caldo» e «freddo». Spiegate che un elemento della coppia deve essere caldo, l’altro freddo. La coppia dovrà lavorare per conto proprio e far sì che quelle sensazioni penetrino davvero nei rispettivi corpi.
- Ora dite ai membri della coppia di iniziare a pronunciare la parola, facendosi influenzare dal modo in cui si muovono, e di iniziare a interagire con il compagno. Possono usare soltanto la parola che è stata loro assegnata.
- In genere i due membri della coppia si influenzano vicendevolmente, ma talvolta l’esercizio può prendere una piega più interessante. Dite loro che se pensano a un altro significato della parola e lo immettono nel corpo, l’andamento complessivo dell’improvvisazione cambia. Ad esempio, «caldo» si può usare per indicare un oggetto che abbia un’alta temperatura, oppure un articolo appena scritto o una donna sensuale ecc.; «freddo» può significare “distante”, oppure si può usare per indicare qualcosa che ha una temperatura bassa, per indicare un’accoglienza priva di entusiasmo ecc.
- Potreste lavorare con coppie antinomiche come aperto/chiuso, dentro/fuori, sopra/sotto, pieno/vuoto, guerra/pace, grande/piccolo, e chiedere suggerimenti al gruppo.

Io adoro questo esercizio perché permette di usare corpo, voce e immaginazione in modo libero e creativo. Ci fa capire come le parole siano semanticamente stratificate e noi possiamo esplorare ciò attraverso la voce e il corpo.

Può essere molto utile per approfondire le maggiori dicotomie alla base di un testo. Ad esempio, se state lavorando su *Girls Like That* di Evan Placey, un ottimo testo sul cyberbullismo, con questo esercizio potreste approfondire una serie di dicotomie: conformismo/ribellione, libertà/prigionia, adolescenza/età adulta, rispetto/disprezzo.

◆ **Tribù (collegato alla prima lezione tematica: *svegliare la parola*)**

Questo è un esercizio che ho imparato da Bruce Myers, uno degli attori di Peter Brook. Per poterlo svolgere si ha bisogno di molto spazio. Aiuta a connettere la voce al corpo, richiede disciplina ed è molto divertente. Inoltre, permette alle persone un po' insicure di provare la bella sensazione di essere alla guida del gruppo.

- Chiedete al gruppo di formare due squadre, ognuna delle quali deve avere un leader. Siate voi a designare i leader. È bene che a fare i leader siano prima le persone più sicure di sé. Chiameremo i due leader A e B.
- Dite ai leader di posizionarsi l'uno di fronte all'altro a una distanza di pochi metri. Spiegate loro che dovranno conversare servendosi di suoni e movimenti.
- Chiedete ai seguaci di allinearsi dietro ai rispettivi leader. Ognuno di loro dovrà guardare il membro dell'altra squadra che ha di fronte. Quella è la persona su cui dovranno concentrarsi mentre continuano a guardare anche il proprio leader.
- Chiedete a ciascuno di assumere la posa del proprio leader. Ora ci sono due tribù che si fronteggiano, e tutti tengono qualcuno sott'occhio.
- Il leader A (guardando il leader B) produce un suono e un movimento, con i quali lancia una sfida. Dopo averlo fatto, il leader A resta immobile.
- Ciascun membro del gruppo A dovrà imitare il movimento e il suono del proprio leader, continuando a tenere d'occhio il membro del gruppo B che ha di fronte.
- Il leader B (in risposta al leader A) produrrà a sua volta un gesto e un suono. Deve essere una *reazione* a ciò che ha fatto il leader A.
- Ciascun membro del gruppo B dovrà imitare il movimento e il suono del proprio leader, continuando a tenere d'occhio il membro del gruppo A che ha di fronte.
- Dite loro di ricominciare da capo. Fateli affrontare circa cinque volte, dunque designate nuovi leader. Date a più persone possibili l'opportunità di essere leader.

Consigli

- Sottolineate più volte il fatto che i leader devono reagire l'uno all'altro, non devono fare movimenti senza scopo.
- Esortateli a fare movimenti e suoni audaci e imponenti.
- Assicuratevi che non facciano movimenti che il loro gruppo non sarebbe in grado di imitare. Niente giravolte sofisticate, per intenderci.

◆ **Tribù (2) (collegato alla quinta lezione tematica: *siate realisti*)**

L'esercizio che trovate qui di seguito, che è un'evoluzione del precedente, prevede che tra i leader avvenga una vera e propria conversazione. Esso aiuta gli studenti ad *ascoltare* davvero il tono e le parole e permette loro di rendere più varia la voce e di darle più colore. Le regole rimangono le stesse: i leader, in piedi o seduti l'uno di fronte all'altro, e con le rispettive squadre dietro, conversano facendo dei piccoli movimenti. Tutti devono sedere o posizionarsi con il corpo alla maniera dei rispettivi leader e imitarne i movimenti.

Scena da assumere come esempio:

LEADER A: Ciao, Anna. (*Sollevando una mano*)

GRUPPO A: Ciao, Anna. (*Sollevando una mano*)

LEADER B: Con te non ci parlo. (*Voltando un po' le spalle*)

GRUPPO B: Con te non ci parlo. (*Voltando un po' le spalle*)

LEADER A: E perché? (*Tendendo la mano*)

GRUPPO A: E perché? (*Tendendo la mano*)

LEADER B: LO HAI DETTO A MIA MADRE! (*Spalancando le braccia*)

GRUPPO B: LO HAI DETTO A MIA MADRE! (*Spalancando le braccia*)

E così via. Potete cambiare i leader e provare altre conversazioni.

◆ **Melodia e ritmo (collegato alla terza lezione tematica: *ho preso il ritmo*)**

Questo esercizio sul ritmo l'ho imparato da Debra Salem, insegnante di cui vi ho già parlato. È un esercizio dagli esiti piuttosto imprevedibili, ma se lo si affronta con uno spirito giocoso e con una buona preparazione alle spalle può essere fantastico e può protrarsi per diversi minuti.

- Dividete gli studenti in due gruppi. Un gruppo deve allinearsi contro un muro, l'altro contro il muro opposto.
- Ogni studente dovrà inventare una melodia con un tempo di 4/4 (come nell'esercizio *Boom Chicka*, p. 98). La melodia può essere semplice o complicata. Gli studenti dovranno canticchiare sommessamente la propria melodia fino a quando non ne diventeranno padroni. Dunque dovranno camminare verso il centro: qui si imbattono in un compagno che sta cantando una melodia. Ognuno dovrà ascoltare attentamente l'altro, continuando a cantare la propria melodia; con il procedere dei secondi, ognuno di loro inizierà a farsi influenzare dai ritmi dell'altro, finché non "giungeranno a un accordo" senza parlare e canteranno insieme la stessa melodia. Ci saranno da fare dei piccoli aggiustamenti, ma se si ascolta e si ha

fiducia *succederà!* Dite loro di non forzare le cose; devono semplicemente seguire la corrente.

- Si formeranno tante coppie, ognuna delle quali canterà una propria melodia. Successivamente, sotto la vostra guida, ogni coppia si unirà a un'altra coppia e si ripeterà il processo di prima: ciascuna coppia ascolterà attentamente la melodia e il ritmo dell'altra e gradualmente le melodie e i ritmi delle due coppie si fonderanno. Dite loro di non affrettare le cose.
- Successivamente, sempre sotto la vostra guida, ciascun gruppo da quattro si unirà a un altro gruppo da quattro, e si ripeterà lo stesso processo. Alla fine, si formerà un unico gruppo. Gli allievi cercheranno di cantare tutti insieme un unico pezzo. In questa fase è necessario ascoltare con estrema attenzione.
- Aiutateli a sviluppare il pezzo. Provate a dirigerli, alzando e abbassando il volume. Forse verrà fuori un'autentica melodia. Fate sfumare lentamente il pezzo.
- Complimenti a tutti! Una volta che sarà sopraggiunto il silenzio, cercate di mantenerlo per un po'.

LAVORIAMO ANCORA SUL TESTO

◆ Cambiare idea, cambiare direzione

Si tratta di un esercizio molto utile se si sta lavorando su battute di una certa lunghezza o se ci si sta preparando per parlare in pubblico.

- Ogni persona deve guardare in una direzione diversa; gli allievi devono lavorare "da soli insieme". Dite loro di avanzare a passo spedito come se davvero stessero andando da qualche parte. Poi ditegli di fermarsi.
- Ora chiedetegli di fissare un punto davanti a sé e di provare la sensazione di volersi dirigere verso di esso ma di non poterlo fare. Invitateli a lasciare che quella sensazione cresca. Noterete che, se davvero si stanno impegnando, inizieranno a ondeggiare un po'.
- Dite loro di fare un passo avanti, continuando a fissare quel punto e mantenendo l'intenzione di raggiungerlo. Potrebbero ridere. È una sensazione strana. Chiedete loro cosa hanno provato. Se non hanno provato niente, è possibile che abbiano riflettuto troppo, ponendosi domande come: «Cosa devo fare? Cosa vuole l'insegnante da me?». Magari potreste fargli ripetere l'esercizio e ribadire che non devono pensare a niente, devono solo provare l'impulso di avanzare. Spiegate loro che si tratta di un *impulso*. Esamineranno quell'impulso attraverso il testo. Tranquillizzatevi dicendo

che non è affatto un problema se non sentono alcun impulso. Hanno bisogno di fare un po' di pratica, tutto qui.

- Chiedete agli studenti di camminare recitando la propria battuta. Ogni volta che il personaggio imprime una nuova direzione alla battuta cambiando *tono* o introducendo un nuovo *concetto*, gli studenti dovranno cambiare direzione al proprio cammino.
- Quando cambiano direzione, potrebbero cambiare il tono o la velocità della battuta e questo darà varietà alla voce e ai movimenti. D'un tratto la battuta si ravviverà.
- Si tratta di un ottimo modo per esplorare i processi mentali e le intenzioni del personaggio, di cui potranno poi servirsi nella propria interpretazione del testo, se lo riterranno valido.

◆ **Lavorare sul testo: *Nozze di sangue* di Federico García Lorca**

Con la sua mistura di poesia e vita quotidiana, con i suoi sentimenti forti e i suoi personaggi accessibili, traboccanti di lussuria, frustrazione e impulsi ribelli, quello di Lorca è un ottimo testo da usare per l'insegnamento.

ATTO PRIMO

QUADRO PRIMO

Stanza dipinta in giallo.

SPOSO (*entrando*): Madre.

MADRE: Che?

SPOSO: Io vado.

MADRE: Dove?

SPOSO: Alla vigna. (*Fa per uscire*)

MADRE: Aspetta.

SPOSO: Che vuoi?

MADRE: La colazione, figlio.

SPOSO: Lascia. Mangerò uva. Dammi il coltello.

MADRE: Per farne che?

SPOSO (*ridendo*): Per tagliarla.

MADRE (*fra i denti, mentre lo cerca*): Il coltello, il coltello...

Maledetti tutti i coltelli e il birbante che li inventò.

SPOSO: Cambiamo discorso.

MADRE: E gli schioppi, e le pistole, e il più piccolo temperino, e le zappe e i forconi dell'aia.

SPOSO: Bene.

MADRE: E tutto quanto può ferire il corpo d'un uomo.

Un uomo bello, col fiore in bocca, che va al vigneto, o ai suoi ulivi, che son suoi, che li ha ereditati...

SPOSO (*chinando il capo*): Volete tacere?

MADRE: ...e quest'uomo non torna. O se torna è per

mettergli sopra una palma o un piatto di sale grosso perché non si gonfi. Non so come osi portare un coltello sul tuo corpo, né come io lascio quella serpe nel cassone.

SPOSO: Ora basta, no?

MADRE: Se vivessi cent'anni, non parlerei d'altro. Prima tuo padre: odorava di garofano, non potei godermelo che tre anni scarsi. Poi tuo fratello. Ed è giusto? E può essere mai che una cosa così minuscola come una pistola o un coltello possa dar fine a un uomo: a un uomo ch'è forte come un toro? Non potrei mai star zitta. Passano i mesi e la disperazione mi si conficca negli occhi, e fin nelle punte dei capelli.

SPOSO (*con forza*): La finiamo?

MADRE: No. Non la finiamo. C'è forse qualcuno che può riportarmi indietro tuo padre? E tuo fratello? E poi, il carcere. Cos'è mai il carcere? Lì mangiano, lì fumano, lì suonano! I miei morti pieni d'erba, senza poter parlare, fatti polvere; due uomini che erano due gerani... E gli uccisori in carcere, tranquilli, a guardare i monti...

SPOSO: Che volete da me, che li uccida?

MADRE: No... Se parlo è perché... Come potrei non parlare quando ti vedo uscire da quella soglia? È perché non mi piace che ti porti il coltello. È che... vorrei che non andassi nei campi.

SPOSO (*ridendo*): Suvvia!

MADRE: Vorrei che tu fossi donna. Così ora non andresti al fiume e ce ne staremmo tutt'e due a fare bordature e cagnolini di lana.

SPOSO (*prende la Madre per un braccio e ride*): Madre, e se ti portassi con me al vigneto?

MADRE: Che ci può fare una vecchia nel vigneto? Mi metteresti sotto i pampini?

SPOSO (*alzandola in braccio*): Vecchia, stravecchia, vecchiona.

MADRE: Tuo padre sì, che mi ci portava. Questo significa esser di buona razza. Il sangue. Tuo nonno lasciò un figlio a ogni angolo. Così si fa. Gli uomini, che sian uomini; e il grano, grano.

SPOSO: Madre, e io?

MADRE: Tu, che cosa?

SPOSO: Debbo tornare a dirvelo?

MADRE (*seria*): Ah!

SPOSO: Vi par male?

MADRE: No.

SPOSO: E allora?

MADRE: Non so io stessa. Così, alla sprovvista, ne resto sempre sorpresa. Lo so che è una brava ragazza, non è così? Garbata. Lavoratrice. S'impasta il pane e si cuce

le gonne da sé. Eppure, quando la nomino, è ogni volta come se ricevessi una sassata in fronte.

SPOSO: Sciocchezze.

MADRE: Sciocchezze, sicuro. È che rimango sola. Sei l'unico che mi resti e mi addolora che tu te ne vada.

SPOSO: Ma voi verrete con noi.

MADRE: No. Non posso lasciar qui soli tuo padre e tuo fratello. Debbo andare da loro tutti i giorni, e se io vado via, può darsi che muoia uno dei Félix, uno della famiglia degli assassini, e lo seppelliscano al loro fianco.

E questo, no! Questo, mai! Perché io li disseppellirò con le unghie e li schiaccerò da sola contro il muro.

SPOSO (*con forza*): Di nuovo lo stesso argomento.

MADRE: Perdonami. (*Pausa*) Da quant'è che siete in relazione?

SPOSO: Da tre anni. Ora ho potuto comprare la vigna.

MADRE: Tre anni. Lei ha avuto un altro fidanzato, no?

SPOSO: Non lo so. Credo di no. Le ragazze devono anche guardare con chi si sposano.

MADRE: Sì. Io non guardai nessuno. Guardai tuo padre, e quando lo ammazzarono, guardai la parete di fronte. Una donna con un uomo, ed è tutto.

SPOSO: Sapete già che è una buona ragazza.

MADRE: Non ne dubito. Ma avrei voluto sapere che donna era sua madre.

SPOSO: Che fa?

MADRE (*guardandolo*): Figlio.

SPOSO: Che volete?

MADRE: È vero. Hai ragione tu. Quando vuoi che la chieda?

SPOSO (*con gioia*): Domenica va bene?

MADRE (*seria*): Le porterò gli orecchini di perle, che sono antichi, e tu le comprerai...

SPOSO: Voi v'intendete più di me.

MADRE: Le comprerai delle calze ricamate, e per te due vestiti... Anzi, tre! Sei il solo che ho!

SPOSO: Vado. Domani l'andrò a trovare.¹

Ho ideato questo esercizio per iniziare i miei giovani allievi ai testi poetici. Si tratta di un esercizio in cui bisogna mettere passione nel corpo e nella voce, lavorare con il linguaggio, affrontare questioni relative alla storia, dividere le scene in più parti e individuarne i temi.

¹ Federico García Lorca, *Nozze di sangue*, Einaudi, Torino 1963, pp. 11-14.

Per prima cosa, disponetevi tutti in cerchio e leggete il testo; ognuno deve leggere una battuta. Parlate un po' della scena e descrivete al gruppo il mondo della pièce. Che sensazioni suscita in loro quel mondo? Dividete il gruppo in coppie e fate leggere il testo. La scena può essere tranquillamente divisa in tre parti.

- *Prima parte*: dall'alterco iniziale capiamo che la madre è addolorata, che il figlio desidera lasciare casa e che tra loro due c'è un rapporto di mutua dipendenza. Esso, inoltre, ci informa del fatto che il marito della donna e l'altro figlio sono stati uccisi da un membro della famiglia dei Félix, che ora è in carcere.
- *Seconda parte*: il figlio chiede di nuovo alla madre cosa ne pensa del suo imminente matrimonio e, in pratica, le chiede anche il permesso di sposarsi. La donna non vuole perdere il figlio e restare sola, inoltre diffida della futura sposa.
- *Terza parte*: la madre acconsente ad andare con lui a discutere del matrimonio con la famiglia della ragazza e si prepara per l'incontro.
- Una volta che avranno letto la scena, spiegate agli allievi che dovranno recitarla tutta usando solo quattro parole, che potranno ripetere tutte le volte che vorranno. Questo li porterà a riflettere su ciò che avviene nella scena e a chiedersi di cosa effettivamente parla. Quattro parole che funzionano bene, ma ovviamente ce ne sono anche delle altre, sono «coltello», «matrimonio», «famiglia», «solitudine».
- Concedete dieci minuti di tempo per lavorarci su. Spiegategli che non devono usare le parole a vanvera, ma per esprimere qualcosa. La parola «famiglia», ad esempio, può essere usata non solo in riferimento alla madre, ma anche al desiderio del figlio di creare una propria *famiglia*.
- Chiedete loro di recitare la scena. Una volta che lo avranno fatto, fate delle considerazioni. Fate notare che l'interpretazione e il punto focale della scena cambiano a seconda delle parole che si usano.

Questo esercizio incoraggia gli attori a usare le pause e a prestare attenzione al significato emotivo delle parole.

◆ **Lavorare sul testo: approccio individuale**

Infine, vorrei parlarvi di un metodo con cui potete aiutare un membro del vostro gruppo a recitare una battuta o una scena. È un metodo che vi permette di concentrarvi sui particolari problemi di un singolo. Grazie a esso, lo studente si sentirà meno in imbarazzo se ha difficoltà e avrà maggiore spazio per esprimersi. Inoltre, avrà la sensazione di non essere solo, si sentirà sostenuto.

Per prima cosa bisogna capire che *tipo* di attore si ha davanti, qual è la sua formazione e quale approccio alla poesia/battuta sarebbe più utile. Userete un approccio immaginativo o tecnico? In che modo l'attore preferirebbe iniziare? Immaginiamo che scegliate di partire dal lavoro sulla tecnica, sebbene non sia il modo migliore di iniziare.

Prima fase: lavorare sulla tecnica

Mettiamo che stiate lavorando sul racconto del Cantore con cui si chiude la II scena del *Cerchio di gesso del Caucaso* (un'opera teatrale meravigliosa e adatta ai giovani). Nel suo racconto, il Cantore ci parla della serva Gruša e della sua decisione di salvare un bambino, che verrebbe certamente ucciso se venisse trovato. Gruša fa molte delle azioni descritte dal Cantore. Trovate il testo qui di seguito:

IL CANTORE

Mentre così stava tra porta e portone, udi
o credette udire un fievole richiamo. Il bambino
la chiamava, non con vagiti, ma con parole sensate.
Almeno così le parve. «Donna, – diceva, – aiutami»
e continuava, non con vagiti, ma parlando parole assennate:
«Sappi, donna, che chi non ode il grido d'aiuto
ma passa con orecchi indifferenti, mai più
udrà il lieve richiamo dell'amato,
né il grido del merlo all'alba, né il sospiro
di contentezza del vendemmiatore stanco
al suono dell'avemaria». Ciò udendo,
(*Gruša muove qualche passo verso il bambino e si china su di lui*)
ella tornò indietro per dare un ultimo sguardo
al bambino: solo per sedere con lui ancora un istante,
solo finché altri venissero, forse la madre o chiunque altro,
(*Gruša si siede in faccia al bambino, guardandolo, appoggiata ai bauli*)
in attesa di fuggire, ché troppo grande era il pericolo,
la città piena di fiamme e di pianti.

*La luce si fa più debole come se calasse la sera e poi la notte.
Gruša è entrata nel palazzo e ne ha riportato una lampada e
una ciotola di latte che dà in parte da bere al bambino.*

IL CANTORE (*forte*)

Terribile è la tentazione della bontà!

*Gruša si siede: è evidente che si propone di vegliare
il bimbo durante la notte. Di tanto in tanto accende la
piccola lampada per guardarlo, o lo avvolge bene in un
mantello di broccato; poi sta in ascolto e guarda se stia
venendo qualcuno.*

A lungo sedette accanto al bimbo,
finché venne la sera, finché scese la notte,
finché spuntò l'alba. Troppo a lungo sedette,
troppo a lungo guardò
il tenero respiro, i pugnetti serrati.
Finché verso mattina la tentazione la travolse
ed ella si alzò, si chinò e sospirando prese il bambino
e se lo portò via.

Gruša esegue ciò che sta descrivendo il cantore.

Come una preda lo portò con sé,
come un ladro scivolò via.²

Immaginiamo che abbiate deciso di partire dalla tecnica, cercando di capire dove il giovane attore potrebbe respirare e quali parole bisogna enfaticizzare per riuscire a comunicare bene il senso del brano. Si tratta di un approccio da accademia d'arte drammatica, e per quanto non sia privo di valore, non permette di penetrare il testo.

In ogni caso, mettiamo che abbiate iniziato in questo modo e che ora il vostro attore legga intelligentemente ma senza provare emozioni o impulsi.

Seconda fase: atmosfere e qualità

Ora lavoriamo un po' usando i concetti čechoviani di "atmosfera" e "qualità" accennati nella seconda lezione fondamentale.

- Chiedete all'attore di cercare di definire l'atmosfera dominante del brano, in altre parole la sensazione che lo avvolge. Potrebbe dire: «pericolo», «paura», «preoccupazione» ecc.
- Lavorate con una di queste parole, ad esempio «pericolo». Chiedete all'attore di immaginare che il brano sia dominato da un'atmosfera di *pericolo*, di chiudere gli occhi e di immaginare che l'intera stanza sia permeata da un'atmosfera di *pericolo*. Chiedetegli di ispirare e di immergersi in quell'atmosfera. Fategli domande come: «Che profumo ha?», «Ha un colore?», «Ti spinge in avanti o indietro?», «Ti spinge verso il basso o verso l'alto?». Poi chiedetegli di recitare le battute. Se non le sa, suggeritegliene un paio con tono neutro e chiedetegli di ripeterle. Il risultato sarà notevole: testo e voce saranno pervasi da un palpabile senso di pericolo e il respiro cambierà. Naturalmente, sarebbe meglio se l'attore conoscesse qualche battuta.

² Bertolt Brecht, *Il cerchio di gesso del Caucaso*, Einaudi, Torino 1964, pp. 38-39.

- Non preoccupatevi, non c'è alcun rischio che la persona rappresenti la paura in modo stereotipato. All'inizio, quando dite «pericolo», la reazione del singolo a ciò che potrebbe rappresentare questa atmosfera di pericolo è piuttosto sfumata. In seguito, a condizione che la persona reagisca all'atmosfera evitando le interferenze della mente razionale, la sensazione di pericolo sarà realmente provata ed espressa.
- Dopo aver lasciato all'attore un po' di tempo per sperimentare questa fase dell'esercizio, chiedetegli di aprire gli occhi e di *scuotersi con cura*. Deve farlo se vuole sbarazzarsi di quella sensazione!
- In ogni caso, la parola «pericolo» potrebbe non essere la più adatta, sebbene evochi una sensazione forte e facile da riprodurre. Suggerisco di chiedere all'attore di immaginare di essere circondato da un'atmosfera di «compassione». Chiedetegli: «Cosa trasmette?», «È calda o fredda?», «Che sensazioni trasmette sulla pelle?». Chiedetegli di respirarla. Fategli pronunciare qualche battuta. Una volta che lo avrà fatto, chiedetegli di provare a parlare con la stessa enfasi con cui ha parlato prima e a respirare come ha fatto prima, conservando tuttavia l'atmosfera di compassione. Per alcuni è difficile, per altri è facile.

La cosa interessante è che potreste constatare che l'enfasi e il respiro cambiano con l'atmosfera creata, e ciò non è affatto un problema, se all'attore e al regista sta bene. Non si tratta di capire se una di queste atmosfere è “giusta”. Quella giusta la troverete sperimentando.

Ciò che stiamo cercando di ottenere qui è qualcosa di molto, molto più profondo del senso logico. Se il giovane attore è connesso al proprio corpo questo lavoro può essere intenso, pertanto dovete essere piuttosto cauti. Ecco perché è così importante scuotersi bene.

Terza fase: lavorare con il gesto

Per alcuni lavorare con il gesto potrebbe essere un modo più efficace per raggiungere un risultato simile. Anche questo lavoro lo abbiamo affrontato in altre lezioni (*Verbi e movimenti*, prima lezione tematica, p. 80). Di fatto, si tratta del gesto psicologico di Čechov.

- Spiegate all'attore che cercherete l'*intenzione* sottesa al testo e che la troverete nel corpo attraverso il gesto. Chiedetegli di tenere entrambi i piedi a terra, uno davanti all'altro, e di immaginare di tirare qualcosa verso di sé con tutte e due le mani. L'effetto sarebbe migliore se coinvolgesse tutto il corpo nell'azione. Chiedetegli di continuare a fare questo gesto e vedrete che inizierà ad avere una sensazione che gli trasmetterà un sentimento. Non è necessario che glielo spieghiate.

- Chiedetegli di produrre un suono mentre tira, e poi di inserire il testo. Il testo potrebbe essere uno strattone leggero e delicato con cui indurre il pubblico ad ascoltare ciò che verrà detto dopo.

L'espressione fisica dell'intenzione pone un forte accento sulla natura delle parole; si tratta di un approccio molto più sfumato di quello prevalentemente mentale.

Il prossimo passo consiste nell'usare il gesto e l'atmosfera insieme per creare una combinazione davvero sfumata, ma aggiungerli entrambi potrebbe essere troppo difficile. Fategli fare solo qualche tentativo. Lo scopo inconscio di molta arte è la complessità. A mio parere si arriva alla complessità tramite la semplicità.