

L'importanza di questo momento è data soprattutto dal conduttore degli esercizi che non deve mettere in difficoltà il gruppo, ma piuttosto rendere le cose il più semplice possibile per permettere a tutti di partecipare. Il ritmo ha un "peso" che può essere quello di ognuno, quello dato da una persona, quello che richiede una coreografia o quello che richiede un copione teatrale... bisogna esercitarsi per essere pronti ad affrontare qualsiasi ritmo su un palcoscenico.

La camminata e il movimento

Ci sono vari tipi di camminata:

- ➔ Il mio
- ➔ Quello che richiede la messa in scena, ad esempio: *rotolo, saltello, cammino in punta di piedi, il pavimento può essere appiccaticcio - bollente - scivoloso, posso avere il vento contro...*
- ➔ Si può raccontare una storiella suggerendo delle situazioni e ognuno decide come interpretare la camminata
- ➔ Si creano delle camminate pensando a dei personaggi: *un re, una regina, un cantante rap, un astronauta, un prete, una suora, un bambino, un anziano...*

- ➔ La camminata può diventare di gruppo: *creo un mostro*
- ➔ Il movimento può essere di gruppo: *creo un oggetto immaginario oppure esistente (una fontana, un ponte, un faro, un frullatore...) in cui tutti diventano una cosa sola che deve fare un movimento preciso*

Si comincia con la camminata a creare un personaggio, la sua fisicità, cerchiamo una camminata che non sia la nostra e stiamo sempre attenti a quello che abbiamo intorno... un attore "ruba" un sacco! Se bisogna fare un anziano e siamo giovani... dobbiamo guardare come cammina un anziano per imitarlo... così qualsiasi situazione che non abbiamo vissuto per riportarla sul palco in modo che possa sembrare il più veritiera possibile va creata guardando come la vive chi l'ha veramente vissuta.

La voce

Con la voce si deve lavorare su diversi piani:

- ➔ **Volume:** sottovoce, basso, medio, alto (l'urlato non si usa quasi mai in teatro).
- ➔ **Ritmo:** come direbbe "buongiorno"... *una lampadina che si spegne, un'alta-*

lena, una caffettiera, un palloncino che scoppia, una porta che sbatte, un piatto che si rompe...

- ➔ **Colore:** nella frase o nella parola che dico ci metto un sentimento.

Per creare un personaggio si sperimentano vari tipi di voce giocando con il volume, con il ritmo e con il colore per dare il risultato desiderato a quella situazione... in base a quello che si vuole trasmettere.

Anche i silenzi e le pause sono importantissimi nel teatro per dare sentimento a quello che si sta facendo o per trasmettere bene un'emozione... la tensione che c'è nel mio corpo deve essere sempre la stessa che voglio dare con quella scena, il sentimento deve essere lo stesso prima, durante e dopo la pausa.

- ➔ Esercizio dell'urlo.
- ➔ Do una situazione e faccio una foto (istantanea del protagonista).
- ➔ Creo una statua: una persona fa lo scultore l'altro il pezzo di creta, lo scultore posiziona la creta come una statua, lavorando sulla posizione e sul volto e da un titolo, poi i due si scambiano i ruoli.

Una piccola coreografia può essere creata utilizzando una poesia o una frase, la divido in parti e ci si lavora in gruppi, ogni gruppo assegna un gesto alla parola e dicendo la frase di fanno i gesti tutti insieme creando una piccola danza delle parole:

**I NOMI DELLE STELLE SONO BELLI SIRIO,
ANDROMEDA, L'ORSA I DUE GEMELLI**

**(HI MAI POTREBBE DIRLI TUTTI IN FILA?
SON PIÙ DI CENTO VOLTE CENTOMILA**

**E IN FONDO AL (IELO, NON SO DOVE E COME,
'È UN MILIONE DI STELLE SENZA NOME**

**STELLE (OMUNI, NESSUNO LE (VRA,
MA PER LORO LA NOTTE È MENO SCURA**

Stelle senza nome, di G. Rodari

Durante l'esecuzione si può variare il ritmo facendo andare il gruppo lento o veloce,

cambiandolo anche durante l'esecuzione (le frasi possono essere scritte su delle strisce da tenere per terra davanti al gruppo, in questo esercizio non è necessario che sia riportato il testo a memoria).

Lavorare sugli opposti:

- ➔ Mantenersi immobili e contemporaneamente fare chiasso
- ➔ Mantenere il silenzio assoluto muovendosi freneticamente

Si può lavorare sulla dizione, ci sono esercizi e libretti che spiegano la dizione, si può ricercare sul dizionario per le parole specifiche, come "gioco" si possono fare esercizi di vocalizzi o di dizione, si possono fare esercizi per il diaframma (che è fondamentale per l'uso della voce sul palco), esercizi di voce nasale, di testa, di gola, ridere *con tutte le vocali* (A E I O U) per "pulire la voce".

La creazione di un personaggio

Penso a una frase, penso a chi è il mio personaggio (**sottotesto**, è una cosa che so solo io e che mi serve per creare il personaggio, non devo dirlo: *chi sono, come parlo, come cammino, che lavoro faccio, da dove vengo, dove vado, dove sono cresciuto, che studi ho fatto...*) e poi lo faccio entrare in scena dopo che ho scelto come cammina, come parla, che sentimento ha addosso, insomma **che ritmo dargli** e gli faccio dire la frase facendolo rivolgere al pubblico.

Il lavoro di gruppo sulla messa in scena

Lavoro su piccoli testi a due o tre personaggi dove si danno solo le frasi e ognuno decide il contesto, il luogo...

- ➔ Sì e no
- ➔ Dialogi A B C

Lavoro sull'improvvisazione partendo da delle immagini:

- ➔ Conseguo dei quadri da cui partire



Esercizio

Le tre buste

Una frase, detta con un sentimento, rivolta ad una persona o in un luogo specifico o in una situazione stabilita. A volte la voce non è necessaria, in certi casi la necessità è quella di **mimare**... in questo caso i gesti vanno ampliati, esagerati, non solo chi è in prima fila ma anche chi è nell'ultima deve sentire.



Esercizio

Il mimo

Il mimo ha un cappello in testa, si gira in cerchio e poi fa un'azione che tutti devono mimare (*colgo una mela e la mangio, è buona/non è buona, raccolgo un fiore e lo annuso, pesto una cacca e sono schifato...*). Questo è solo un esercizio... chi fa il **mimo** studia per anni come aprire una scatola o fare una qualsiasi azione... qui è un accenno legato all'esigenza della messa in scena.



Esercizio

La scatola

Aprò una scatola piccolissima e tiro fuori un oggetto che tutti devono capire (*una bicicletta, una ruota, un tavolo...*)