

Luca Ronconi

## Lezioni per l'attore di teatro



Fiornovelli

Mara Della Pergola  
Didattica del movimento

Ho sempre amato il teatro e ho frequentato in passato corsi di formazione teatrale a Milano, non con il proposito di diventare attrice, bensì con l'intenzione di esplorare il collegamento tra il movimento, il benessere psicofisico e l'espressione degli stati d'animo.

Ho proseguito la mia formazione negli Stati Uniti, studiando per quattro anni con Moshe Feldenkrais, maestro e pioniere nello studio del movimento e dello sviluppo del potenziale umano, il quale ha tenuto tra l'altro corsi per Peter Brook e i suoi attori negli anni Sessanta.

Sono giunta qui dopo aver insegnato in altre scuole di teatro, perché Luca Ronconi ha voluto inserire nell'ambito dei corsi torinesi anche lezioni ispirate al metodo Feldenkrais. La richiesta era di facilitare e migliorare l'emissione della voce attraverso un lavoro di consapevolezza del proprio modo di muoversi o di stare semplicemente in piedi.

Il Feldenkrais non è una tecnica per correggere i difetti posturali, ma piuttosto un metodo che tende a sviluppare la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità fisiche e di azione. Non ha come scopo il rilassamento, ma piuttosto tende a rendere il soggetto da un lato consapevole dei propri limiti, e dall'altro gli insegna a organizzarsi per agire in un modo più efficace.

Il movimento è la concretizzazione, la messa in opera di impulsi nervosi dei quali non siamo quasi mai consapevoli. Se intendiamo modificare una nostra postura errata che inevitabilmente produce disagio, dolore e impedimento, dobbiamo ascoltare in profondità il nostro corpo, renderci conto di quali sono le parti coinvolte nell'azione, e poi agire sul controllo centrale, cioè sul sistema nervoso, per rendere tutte quelle parti, tutti gli organi, tutti i muscoli ed i nervi armonicamente concordi. Tutto ciò viene fatto attraverso sequenze di

movimenti semplici, che non richiedono alcuno sforzo fisico, ma solo attenzione.

Moshe Feldenkrais, inventore di questo metodo di educazione somatica, era un fisico israeliano di origine russa, cintura nera di Judo, che negli anni Trenta iniziò la sua ricerca quando decise di curare personalmente la rieducazione del proprio ginocchio infortunato. Studiò anatomia, fisiologia, neurofisiologia, psicologia, ed elaborò una teoria originale sul rapporto tra psiche, corpo e comportamento, precorrendo in tal modo, attraverso le proprie intuizioni, ciò che la scienza avrebbe confermato in seguito. Lavorò con moltissimi allievi, tra i quali musicisti, sportivi, artisti di vario tipo, ma anche con persone affette da gravi problemi motori, di origine ortopedica o neurologica.

Credo che questo metodo sia necessario in una scuola di recitazione, e che risulti efficace proprio perché aiuta a coltivare in modo consapevole l'energia che ogni attore deve avere quando fa una performance. Energia che nasce dall'essere assolutamente concentrato, vitale e vigile, cioè pronto all'azione.

La consapevolezza che l'attore ha del proprio personale modo di essere, di muoversi, e di parlare, fa sì che l'espressività non venga per così dire appesantita da tutta una serie di atti parassitari che si intromettono inutilmente nel suo stile personale. La ricerca del proprio stile deve necessariamente passare attraverso un riconoscimento di tutto ciò che ricopre il proprio "neutro" o essenza, e che è andato formandosi nel corso degli anni o anche grazie a scuole di recitazione troppo "accademiche". La ricerca di questo neutro è una ripulizia di tutto ciò che non è necessario per muovere una parte di sé o per esprimere qualche cosa. Essa non aggiunge nessun nuovo concetto al patrimonio già posseduto, ma semmai rinnova antiche sensazioni di unità, di piacere, di libertà. Da queste sensazioni si può partire per costruire nuovi e differenti rapporti con se stessi, con il personaggio che si deve interpretare e con lo spazio e il tempo artificiale del teatro.

Questo lavoro se ben integrato rimane ai ragazzi, che sono molto giovani, e che se lo portano con sé per sempre. Faccio un esempio: non serve a niente dire a un ragazzo: "stai diritto", perché tradizionalmente stare diritti significa tirare indietro le spalle, spingere in fuori il petto e

far rientrare la pancia, rispondendo così ad un modello esterno. A me non interessa che egli faccia questo, perché implica sforzo ed è artificiale, ma desidero piuttosto che egli abbia chiara la sensazione dentro di sé del concetto "diritto". Mi interessa che abbia la consapevolezza di come si possano allineare senza sforzo tutte le vertebre della colonna per assumere in qualsiasi momento la posizione desiderata. Fornisco immagini e dò indicazioni di movimento per indurre questa sensazione interiore di "diritto", che non vuol dire il più verticale possibile, ma qualcosa che dà stabilità e flessibilità allo stesso tempo e che permette allo spazio interno di organizzarsi per lasciar uscire la voce e il respiro. Non è un concetto statico, ma dinamico.

La stessa cosa vale per la voce: anche in questo ambito occorre avere piena consapevolezza del modo in cui la voce nasce in noi, come viene modulata ed emessa, quali ostacoli incontra nel suo percorso; solo con tali premesse sarà poi possibile educare, allenare, sviluppare la vocalità.

Dopo il primo anno di lavoro in gruppo con esperienza di sequenze di movimenti a terra e in piedi, di esplorazioni delle parti di sé e delle diverse funzioni, cerco nel secondo anno di portare gli allievi ad essere migliori osservatori non solo di sé ma anche degli altri, attraverso giochi di imitazione a coppie o in gruppetti, e cerco di portarli anche ad apprezzare le proprie capacità di sentire se stessi mentre osservano o imitano. Ciò significa un lavoro con diverse approssimazioni: imitare senza pensare, imitare sapendo quali dettagli si sta cogliendo. Imitare è sentirsi.

La capacità di imitare per un giovane che inizia a recitare non è poi così semplice: essa può scivolare in una parodia ed essere rifiutata. D'altro canto non sempre si possono ritrovare dentro di sé tutte le emozioni richieste. Ci vuole una capacità di osservazione e di differenziazione che dev'essere coltivata. Il metodo Feldenkrais è praticabile da chiunque a qualunque età; quando si tratta di un gruppo più o meno omogeneo di persone come in questo caso, è utile lavorare anche mettendo in rilievo le dissociazioni o le differenziazioni fra di loro. Così, ad esempio, talvolta chiedo di fare dei movimenti, segnalo quello che vedo fare di diverso e faccio ripetere a tutti gli allievi gli "errori", diciamo le altre possibilità di movimento, che ho visto loro



fare: così essi si rendono conto meglio di quello che succede nel loro corpo e in quello altrui.

Posso dire che tra questi allievi non vedo grandi dislivelli. Dal mio punto di vista tutti migliorano la qualità del proprio modo di muoversi o di "stare".

Certo, per alcuni è difficile parlare e muoversi a velocità diverse. Per altri è difficile parlare e stare immobili in piedi a lungo. Per altri ancora è troppo difficile mantenere un'attenzione a sé così sottile e profonda. Ci sono naturalmente persone più sensibili a comprendere questa filosofia psicofisica, altre meno, ma ciò è normale. L'importante è che né io, né loro affrontiamo un simile metodo di lavoro con fretta, con impazienza. I risultati possono essere rapidissimi proprio se non si è impazienti.

Spesso bisogna compiere il percorso di autocoscienza, di conoscenza del proprio corpo, per piccole tappe successive, come se avessimo a che fare con un bambino che scopre se stesso e il mondo circostante procedendo per tentativi ed errori, per esperienze successive, seguendo e ripetendo ciò che gli dà piacere, e in questo modo apprende ciò che gli serve per crescere e per vivere.