

Teatro Laboratorio

Piccola

Fucina

Teatrale



Indice delle sezioni:

2	/ Introduzione
4	/ Rompighiaccio
6	/ Lo Spazio scenico
9	/ Espressione corporea
12	/ Senso corale
14	/ La voce e il ritmo
16	/ I 5 sensi
17	/ Altri esercizi
21	/ Improvvisazione
27	/ Serie guidate

Introduzione

Chi legge le mie parole, sta inventandole
J. L. Borges, "La Dicha"

Abbiamo sempre bisogno di tenerci in esercizio. Fa bene alla mente, fa bene al corpo. Tanto più ci servono esercizi a teatro, che giovano ad entrambi. In queste pagine troverete esercizi e giochi raccolti in 7 anni di corsi e stages teatrali. Sono utili per poter tenere un laboratorio d'introduzione al linguaggio teatrale e avvicinare a questo mondo chi vi mette piede per la prima volta. Ma poni attenzioni ai tuoi passi, cauto lettore e maestro: la lista non vuole avere pretesa di completezza; molti aspetti non vengono indagati in maniera 'accademica' perché non partono dal presupposto di formare un attore pieno e completo; sono uno spunto per chiunque intenda intraprendere il difficile percorso dell'attore e quello ancora più difficile del maestro (a voi il nostro ringraziamento!)

I giochi proposti non hanno un target specifico: sono adatti sia a gruppi piccoli che numerosi (alcuni), vanno bene per gli adulti e i bambini. In quest'ultimo caso abbiate però l'accortezza di introdurre o rimodulare l'esercizio in una chiave più giocosa.

Una riflessione. **Che cos'è realmente un esercizio di teatro?** A cosa serve? Piuttosto che lunghi e inutili giri di parole preferisco lasciare la parola a un grande del teatro, **Eugenio Barba**, citando alcuni punti del suo saggio 'Un amuleto fatto di memoria', in cui descrive con estrema chiarezza cosa sia realmente un esercizio teatrale, e soprattutto perché esiste.

Ma che cosa differenzia essenzialmente un esercizio dalla drammaturgia in senso tradizionale, dalle commedie, dalle tragedie o dalle farse? Nell'un caso come negli altri si tratta di un intreccio ben congegnato di azioni. Ma mentre commedie, tragedie e farse hanno una forma ed un contenuto, gli esercizi sono pura forma, intrecci di sviluppi dinamici senza trama, senza storia. Gli esercizi sono piccoli labirinti che il corpo-mente dell'attore può percorrere e ripercorrere per incorporare un paradossale modo di pensare, per distanziarsi dal proprio agire quotidiano e spostarsi nel campo dell'agire extra-quotidiano della scena.

Gli esercizi sono simili ad amuleti che l'attore porta con sé non per esibirli, ma per trarne determinate qualità di energia da cui lentamente si sviluppa un secondo sistema nervoso. Un esercizio è fatto di memoria, memoria del corpo. Un esercizio diventa memoria che agisce attraverso l'intero corpo.

Negli esercizi di improvvisazione libera (come "Scene nel cerchio", "Swing della scena" o altri) è preferibile dire agli attori di non ricorrere al mimo, a meno che non lo conoscano abbastanza bene da non distrarsi da quello che è l'obbiettivo primario dei giochi: essere liberi e spontanei. Il mimo è un codice severo, preciso: per arrivare a padroneggiarlo occorre un duro allenamento. Proprio perché codice, i suoi movimenti sono universalmente noti nella coscienza di tutti (pensate al famoso muro del mimo, o la fune) e per questo, cristallizzati nella tradizione. Agli esercizi proposti non interessa la tradizione o la cristallizzazione del codice attoriale: essi preferiscono la sincerità e l'onestà di un corpo che si muove libero, di una fantasia che si sviluppa spontanea; il codice verrà dopo.

Difatti, libertà non vuol dire caos. Quando vogliamo esprimere un'azione dobbiamo sempre ricordare che essa si forma *solo* nella nostra mente: quello che pensiamo gli altri non lo vedono! Dunque dobbiamo essere abbastanza bravi (e generosi) da riuscire a trasmettere quella che è il nostro messaggio o

al più, la nostra intenzione, altrimenti otterremo solo confusione. **Linearità** e **precisione** non devono mai mancare all'attore, nemmeno quando si esprime in improvvisazioni libere.

Per questo è necessario trovare la giusta via di mezzo fra plasticità/codice ed estrema libertà (Grotowski lo definirebbe “plasma”) e caos. Ma questo è un discorso che richiederebbe una trattazione più ampia, che ci auguriamo di poter dipanare il prima possibile.

Tommaso Cocon

Rompighiaccio

Uno dei momenti più difficili dei laboratori teatrali, specialmente se numerosi, è quando i partecipanti si conoscono per la prima volta. Nessuno di loro sa nulla degli altri, o, ancora più difficile, se ci sono stati anni precedenti, alcuni si conoscono già e altri invece sono appena arrivati e devono inserirsi. Esistono vari giochi e esercizi che possono essere fatti per rompere il ghiaccio fra i partecipanti.

1/ Qualità

Tutti in cerchio. Una persona tiene in mano una pallina o qualsiasi altra cosa lanciabile di media grandezza. Parte lanciando la palla ad una persona che non conosce, dicendo il proprio nome e una qualità che lo ha colpito della persona a cui ha lanciato la palla. Il secondo, presa la palla, ripete il nome della persona che gli ha lanciato l'oggetto, dice il proprio e lancia la palla ad una terza persona dicendo la qualità che lo ha colpito. E così via.

2/ Voglio il mio nome

Un gioco particolare, adatto soprattutto per gruppi numerosi. Si parte in cerchio: tutti insieme si inizia a camminare nel mezzo, in maniera confusionaria. Ci si guarda negli occhi mentre si cammina e ogni volta che ne capita l'occasione bisogna fermarsi e stringere la mano con un'altra persona, dicendo il proprio nome (uno alla volta). Fatto questo, il proprio nome verrà scambiato con quella persona a cui si è stretta la mano, mentre noi prenderemo il suo e continueremo il gioco. Si esce dal gioco quando si riesce a riconquistare con uno scambio, il proprio nome. Il gioco potrebbe anche non terminare. Basta infatti che anche solo una persona si scordi un nome, perché questo venga perso per sempre o 'duplicato' in maniera esponenziale.

3/ Scambio di identità

Gioco simile al precedente, ma un po' più complesso; invece di scambiarsi il proprio nome, ci si scambia una propria... storia! Si parte a coppie, ognuna abbastanza lontana dall'altra, per non infastidirsi. Seduti uno davanti all'altro ogni persona della coppia, a turno, racconta all'altro una propria storia, un proprio avvenimento o un evento reale della sua vita. Fatto questo si fa come nell'esercizio 'voglio il mio nome', camminando e guardandosi: ma in questo caso ogni volta che si incontra una persona, si racconta la storia della persona precedente. Allo stop ogni persona racconterà davanti agli altri l'ultima storia ricevuta.

4/ Solo uno!

Attori a pubblico. Uno alla volta si entra in scena e si esegue un solo gesto, nella maniera più lenta possibile, per poi uscire. È importante che il gesto sia eseguito con molta lentezza per iniziare a vincere le timidezze dell'attore.

5/ Memoria dei gesti

Ottimo gioco per presentarsi. Ci si mette in cerchio. Il primo dice il proprio nome e lo accompagna con un gesto semplice. Il secondo dice il proprio nome ed esegue un gesto unendolo a quello del precedente,

cioè aggiunge il suo gesto a quello del compagno prima di lui. Si va avanti così, tanto che l'ultimo dovrà compiere un gesto lunghissimo, frutto dei gesti precedenti e del suo.

variante/ questo gioco può anche essere fatto cercando di ripetere i nomi di tutti quelli che hanno preceduto, senza gesti, ma è più complesso e forse, meno divertente. Ovviamente è possibile farlo anche in entrambi i modi nello stesso tempo: auguri all'ultimo!

6/ Applausi a non finire

Un gioco per accogliere i nuovi, per una prima lezione di teatro: il gruppo sta da una parte e uno solo sta sulla scena: questi deve stare fermo, immobile, in centro e prendere gli applausi, le grida di gioia del gruppo che deve considerarlo come figura importate, famosa e potente. Devono sostenere le loro ovazioni il più possibile, fino al cambio dopo circa 60-90 secondi.

V/ una buona variante che include anche la nozione di *timing** consiste nel non scegliere né dire chi dovrà andare a prendere gli applausi, ma dicendo che in scena ci deve sempre essere una persona: non appena questa finisce deve essere sostituita subito da un'altra.

V/ In aggiunta, si potrebbe sostituire chi prende gli applausi con la figura di un "corista" di applausi: egli deve dirigere gli applausi del gruppo con i gesti e le espressioni facciali, come un direttore d'orchestra: il gruppo dovrà seguire tali indicazioni. Questa figura può essere anche un'altra persona oltre a chi riceve gli applausi, in aggiunta.

Salvini si avvicinò alla tribuna dei dogi, stette un momento a pensare, si concentrò e, senza che ce ne accorgessimo, teneva già in pugno tutto il pubblico del Bol'soj.

K. S. Stanislavskij

L'attore deve essere sempre consapevole di ciò che lo circonda. Sempre. Lo spazio non è da considerarsi come una scatola vuota, un involucro inutile. Lo spazio reagisce agli impulsi, non è neutro, lo spazio sono gli attori che circondano il nostro corpo, ed essi si muovono. Allenare la propria percezione dello spazio è il sale di ogni buon attore: egli dovrebbe poter percorrere il palco e misurare le capacità di ogni centimetro e angolo, saper anticipare le disarmonie che si verrebbero creare se il vuoto prendesse il sopravvento nel momento sbagliato, perdersi in esso e ritrovarsi ad occhi chiusi. Ma lo spazio non è solo questo: leggete le parole di un maestro dell'improvvisazione internazionale, Keith Johnstone, tratte dal libro 'Impro: Teoria e tecnica dell'improvvisazione':

Ero colpito dal modo in cui lo spazio fluiva attorno agli attori come un fluido. Mentre gli attori si muovevano riuscivo a sentire dell'immaginaria limatura di ferro che contrassegnava i campi di forza. Questa sensazione era al massimo quando il palcoscenico era sgombro[...]. Quando non stavano recitando, i corpi degli attori si riaggiustavano continuamente. Quando uno cambiava posizione, gli altri alteravano le loro posture. Qualcosa sembrava fluire tra loro[...] è solo quando i movimenti dell'attore sono in rapporto con lo spazio in cui sta, e con gli altri attori, che il pubblico sente 'all'unisono' con il dramma. Gli attori migliori pompano fuori spazio e lo risucchiano dentro, o almeno questo è ciò che sembra.

1/ La Zattera

Camminare in uno spazio delimitato occupandolo in maniera uniforme (quindi non bisogna lasciare buchi) e rendendosi conto di chi cammina insieme a noi: non urtarsi e non fermarsi. Gli esercizi che seguono devono essere svolti in silenzio, a meno che non si debba *vocalizzare**. Quando si cammina, a meno di studi di andature, occorre tenere il corpo dritto, le mani e le braccia distese lungo i fianchi e non dietro o davanti a bloccare l'energia. Questo esercizio è da molti chiamato "zattera" o "barca" perchè se ci si butta tutti da un lato, la zattera cade e noi con lei! E' uno dei più difficili e utili fra tutti gli esercizi che coinvolgono la percezione dello spazio, ma è anche uno dei primi che si affronta in un laboratorio: amplifica la bolla percettiva rispetto a chi ci circonda. Di solito viene condito con molti altre varianti, alcune qui proposte, che migliorano l'esercizio.

Varianti \

Esplosione nello spazio. Al segnale gli attori devono restringere lo spazio verso il centro e accelerare il movimento. Al segnale successivo esplodono, occupando la totalità dello spazio ma rallentando. Non si devono mai fermare.

Ciascuno percepisce gli altri come un **pericolo** oppure come qualcuno che si **ama**, ma che non si ha il coraggio di avvicinare.

Segui il leader: ognuno sceglie un gesto, un atteggiamento particolare da mostrare agli altri. Pian piano potranno esserci gesti che conquisteranno più di altri e si potrà copiarli e seguirli.

Magnetismo: si sceglie una persona e quella sarà il magnete per tutti gli altri: Allo stop, si dovrà correre verso quella persona come se attratti da una forte calamita e formare un gruppo attorno ad essa; Ad un secondo segnale i poli si invertono e tutti devono fuggire come se respinti.

Scatto all'opposto: allo stop tutti si fermano. Occorre ripartire cambiando subito direzione.

Camminate: ognuno sceglie una propria camminata personale e la propone nello spazio. Deve sentire ogni parte del corpo fare vivere quella camminata (ma non deve essere per forza legata a un stereotipo di personaggio). Guarda anche l'esercizio Studio di andature nella parte del CORPO.

Altrove, ovunque: si sceglie uno spazio alternativo e fortemente caratterizzato da un elemento che modifica camminata:

- Camminare sulla LUNA dove la gravità è minore.
- Camminare come se immersi nel MARE.
- Camminare nel DESERTO, la sabbia scotta e non si hanno scarpe.
- Camminare con una GRAVITA' differente.
- Camminare su un TAPPETO ELASTICO.
- Camminare su un piano COLLOSO.
- Camminare su un piano INCLINATO (in differenti angoli).
- Camminare come se andassimo in SALITA/DISCESA
- Camminare nell'acqua bassa/media/alta (non nuotare)
- Camminare sulla NEVE alta/bassa

La stretta, gli occhi: mentre si cammina nello spazio bisogna sostenere lo sguardo degli altri. Quando si coglie l'opportunità bisogna stringere la mano ad un'altra persona, non importa con quale atteggiamento, con quale faccia, l'importante è continuare a guardare negli occhi.

Fili invisibili: La prima persona che si incontra con lo sguardo non dovrà più essere persa di vista: lo sguardo dovrà essere sempre puntato su di lei, il suo su di noi, mentre ancora si cammina.

Velocità: vengono introdotte 3 velocità: la zero, lenta, la cinque, più veloce e la dieci, molto veloce, ma non corsa. È il gruppo che deve trovare la propria velocità, ed è il singolo che deve capire la velocità degli altri e adeguarsi.

Fiducia: tutti camminano. Non appena qualcuno urla "Io!" seguito dal suo nome, gli altri devono correre da quella persona che si butterà all' indietro perchè gli altri possano prenderla. La persona che urla non deve iniziare a cadere quando tutti sono arrivati, ma solo qualche istante dopo l'urlo.

Stop!: Senza alcun segnale convenuto o improvvisato, tutto il gruppo deve fermarsi nello stesso momento e poi ripartire insieme. È un esercizio di osservazione di tutto ciò che accade agli altri, perché ogni singolo movimento è fondamentale.

In un lampo: Raggruppati in fondo alla scena, al segnale tutti hanno 10 secondi per occupare in maniera omogenea lo spazio.

Guardia e attentatore: senza dire nulla, ciascuno deve pensare a qualcun altro che gli fa paura e qualcuno che vuole proteggere. Tutti si muovono, nello stesso tempo, cercando di proteggere il proprio protetto, e di sfuggire da chi gli fa paura, mettendosi davanti al protetto e lontano dal persecutore.

2/ **Labirinto**

Su due file che si fronteggiano, da una parte all'altra della scena. La scena è piena di ostacoli di varia natura, in modo tale che sia difficile passare più di un tot. alla volta. Dentro il tempo di una base musicale (non troppo lunga), devono invertire le file di partenza. Ma per fare questo non devono mai fermarsi per districarsi tra gli ostacoli o per far passare prima uno dell'altro.

3/ **Lo spazio gommoso**

L'esercizio è simile a Scene nel cerchio, con la differenza che il cerchio, e di conseguenza la scena, non è formato solo dalle persone all'esterno, ma ognuna di esse ha un sedia davanti a sè. La sedia delimita lo spazio fisico della scena, che deve variare nel corso dell'esercizio. Si possono spostare le sedie per allargare la scena, restringerla, modificarne la forma.

4/ **Il personaggio nascosto**

Zattera. Il conduttore del gioco esterno dice che nel gruppo c'è nascosto un personaggio: compito degli attori è quello di scovare fra di loro con sguardi (ma senza ammiccamenti o parole o gesti) questo personaggio e tutti insieme cercare di spingerlo verso il centro della scena. Fatto questo, l'attore che si trova in centro deve recitare un breve monologo su di lui che è quel personaggio.

Scovare non vuol dire proporsi: se il moderatore dice: "fra di voi è nascosto un poliziotto", non deve essere uno degli attori a proporsi poliziotto in un qualche modo e fare di tutto per andare in centro, ma deve essere il gruppo ad "accordarsi" su chi scegliere. E' un gioco di proposte e rifiuti: tutto questo senza mai dimenticare le regole base della zattera.

Respirare è facile, se non pensi a come farlo.

Conoscere le proprie 'armi' fisiche è fondamentale per ogni attore degno di questo nome. Ci sono centinaia, migliaia di azioni che compiamo ogni giorno, azioni all'apparenza semplici, quotidiane, intuitive e soprattutto, fondamentali. Però non le conosciamo fino in fondo. Gestì automatici di cui però spesso non ci rendiamo conto realmente se li andiamo ad analizzare con la lente della concentrazione. Per esempio il camminare. Avete mai pensato a quanto sia difficile camminare? Vediamo: devo inanzitutto partire da una posizione di riposo con gambe e piedi alla stessa altezza, alzare leggermente la gamba e spostare poi l'equilibrio sulla prima gamba che si flette leggermente in avanti insieme all'altra che sta ferma. Il piede che si alza non si contrae, ma rimane rilassato, cedendo alla gravità. Esso poi appoggia a terra partendo dalla punta delle dita per poi adagiarsi completamente. La prima gamba è andata, l'equilibrio è ora all'ottanta per cento in avanti, al venti, per sicurezza, sull'altra. Ora anche la seconda gamba si alza, cedendo tutto il peso alla prima, e sbilanciandosi completamente in avanti, ripete i movimenti della prima, fino a che entrambe non sono sulla stessa linea e il peso è correttamente equidistribuito fra entrambe le gambe. E quanti muscoli, quante contrazioni nascoste avvengono perchè noi possiamo compiere questo gesto semplice, immediato, della durata di pochi attimi. Eppure, fisicamente, pochi riescono a ripetere un tale gesto scomponendolo correttamente, perchè non lo conoscono realmente, non si sono mai fermati ad esaminarlo. Un attore deve conoscere il suo corpo, perchè a teatro tutto è come sotto una lente di ingrandimento, l'occhio dello spettatore conosce e può conoscere ogni cosa, e noi stessi dobbiamo conoscerci. E' necessario per un buon teatro.

1/ Studio delle camminate

Scegliere e mantenere una camminata, un atteggiamento psicologico, una cadenza. Ci si dispone su una riga orizzontale e a turno si esegue la camminata verso l'altra parte della scena. Una camminata è influenzata da diversi fattori: il personaggio (un ubriaccone non cammina come un lord inglese), l'età (l'adulto non si muove come il bambino, il primo indaga lo spazio da 'sopra' il secondo lo esplora da 'sotto', gattonando), l'azione intrapresa (camminare su un filo da equilibrista, camminare fra i boulevard di Parigi) e così via, esistono infinite variazioni. Al proposito è utile la distinzione che fa un grande del teatro novecentesco, **Jerzy Grotowski**: nel famoso libro 'Per un teatro povero', raccolta di saggi e interviste, illustra, nella sezione dell'allenamento dell'attore, numerosi esercizi fisici, tra cui lo studio delle andature:

- Tipo di andatura determinato dall'età, spostando il centro del movimento in diverse parti del corpo. Durante l'infanzia, le gambe sono il centro del movimento; nell'adolescenza, sono le spalle; nell'età virile, il tronco; nella maturità, la testa; nella vecchiaia, di nuovo le gambe. Osservare i cambiamenti nel ritmo vitale. Per l'adolescente il mondo è lento in rapporto al suo moto, mentre per il vecchio il mondo si muove troppo in fretta in rapporto a lui. Queste sono, naturalmente, solo due delle possibili chiavi di interpretazione.
- Tipi di andatura dipendente da dinamismi psichici differenti (il flemmatico, il collerico, il nervoso, l'assonnato, etc.).

- Andatura come mezzo per smascherare quelle caratteristiche che si desidera nascondere agli altri.
- Diversi tipi di andatura dipendenti da caratteristiche fisiologiche o patologiche.
- Parodie di andatura altrui. Fondamentale è qui, captare i motivi e non il risultato del modo di camminare. Lo smascheramento è destinato a risultare superficiale se non contiene un elemento di autoironia, se il divertimento alle spalle degli altri non avvenga a proprie spese.

2/ Velocità

Si diminuisce la propria velocità mentre si cammina, fino a quasi fermarsi, ma senza mai farlo completamente: più si rallenta più si deve apprezzare ogni singolo gesto che si compie nell'atto di camminare, lo si deve analizzare, scomporre per capire cosa formi il movimento base del camminare.

V/ L'esercizio è un gara da fare tutti insieme, partendo allineati su una riga. Vince chi arriva per ultimo.

3/ Fermi all'ultimo!

Gli attori si pongono a una certa distanza su due righe che si fronteggiano, in modo tale che ognuno abbia un altro davanti a sé. Uno alla volta, quelli della linea di destra corrono il più velocemente possibile contro quello dell'altra linea sapendo che dovranno fermarsi quando vogliono ma senza andare contro chi sta loro davanti.

4/ Libera espressione

Senza interagire fra loro. gli attori devono esprimersi con il corpo (senza voce) sopra una qualsiasi musica. Si eviti il mimo.

5/ Statue di cera

Attori in cerchio. Il primo va al centro e compie una azione e continua a compierla. Allo stop si ferma, cristallizzato, qualsiasi sia la posizione assunta facendo l'azione. Il secondo attore si sostituisce al primo cristallizzandosi nella posizione e al via inizia una propria azione che abbia come base la posizione cristallizzata del precedente. Così via fino alla fine.

6/ Animali

Imitare gli animali. Imitare non significa copiare. Se l'animale è un cane non devo mettermi per forza a quattro zampe e ringhiare, ma devo creare dentro di me la figura dell'animale, associare determinate caratteristiche e peculiarità.

7/ Il pianeta del Piccolo Principe

In coppia. Uno dei due si fissa nello spazio in maniera rigida (ma non tesa). Il compagno deve esplorare tutte le posizioni possibili nel giocare con il corpo dell'altro. Chi esplora non deve completamente appoggiarsi sul corpo dell'altro né dare spinte troppo forti per non spostarlo. Ci deve essere sempre un contatto fra i due. Poi si può fare a tre, quattro.

8/ La foresta della canne di bambù

In coppia. Lo scopo dell'esercizio è di non far cadere un bastone che è tenuto in equilibrio fra due dita (o un dito) della mano di ciascuno della coppia. Uno dei due guida le azioni e l'altro deve controbilanciare l'intensità di spinta per tenere il bastone in equilibrio. Non smettere mai di respirare. Successivamente si può formare una catena con più persone o giocare in cerchio cercando di ingavinarsi e poi sgavinarsi.

Il Senso corale

*Del branco la forza in ciascun lupo sta
del lupo la forza nel branco sarà.*

Attorno alla rupe

Nella Commedia greca d'età arcaica era in uso suddividere il dramma in diverse parti: la parodo, ovvero l'ingresso del coro, l'agone cioè la gara fra due parti e così via. Una delle più importanti era la **parabasi** (noi lo tradurremmo "avanzamento in proscenio") durante la quale, distruggendo la quarta parete che separa finzione e pubblico, si disvelavano le idee dell'autore in merito ai volti noti della politica cittadina: la satira a teatro. Questa parte non era affidata agli attori (raramente) bensì al coro. Il coro rimane un elemento fondamentale nel teatro, così come fondamentale deve essere il senso corale che unisce gli attori che recitano. Non siamo soli su un palco, altri vivono con noi la scena e altri devono potersi muovere, agire, pensare proprio come noi. Se gli esercizi sullo spazio considerano 'solo' ciò che ci circonda come oggetti o soggetti semoventi o fissi, il senso corale deve necessariamente pensare a ciò che questi soggetti pensano e come essi agiscono in collaborazione con altri soggetti. Mica tanto facile.

1/ **Impulsi**

In cerchio, mani sulle spalle dei vicini. Il primo parte rilasciano un impulso con le mani che deve essere trasmesso per tutto il cerchio fino a tornare al punto di partenza. Si può fare anche ad occhi chiusi, aiuta la concentrazione oppure facendo partire più di un impulso. L'ultimo che riceve l'impulso può vocalizzare l'arrivo di quest'ultimo.

2/ **Gioco del 20**

Gioco molto famoso, odiato dalla maggior parte delle persone che lo fanno, in verità molto utile. In cerchio, bisogna contare semplicemente fino a venti, dicendo un numero alla volta. Chiunque può dire il numero successivo, ma se due persone lo dicono insieme, occorre ricominciare da capo. Si può fare anche ad occhi chiusi, e non è detto che la difficoltà aumenti.

3/ **Raggruppamento armonioso dello spazio**

Un esercizio di Michail Checov. l'esercizio riesce meglio se fatto con gruppi piccoli (sette-dieci persone). Un attore inizia al centro del cerchio, senza espressione particolare, inizia un gesto. Gli altri, uno alla volta, devono completare tale gesto, così da formare alla fine un grande movimento armonioso in ogni sua parte. L'esercizio assomiglia alla 'macchina infernale' proposta nella parte dell'improvvisazione. A mio avviso però la differenza risiede nel fatto che in questo caso il primo movimento incide su quello di tutti gli altri, mentre nella macchina i movimenti aggiunti dagli altri possono godere di una certa indipendenza.

4/ Magma

Lo scopo dell'esercizio è quello di creare una fiamma collettiva che si spande nell'aria. Si parte distesi e vicini e pian piano, possibilmente seguendo una musica o una base, occorre dare vita a questa fiamma, con tutte le sue spire di fuoco, le sue estremità che si agitano, seguendo un ritmo corale ma anche individuale. Poi, pian piano, la fiamma deve spegnersi.

5/ La composizione polacca

Questo esercizio è stato inventato da un pedagogo polacco. Due attori prendono all'entrata sinistra della scena, altri due all'entrata destra (sguardo del pubblico). Uno di quelli a destra farà l'ALBERO, l'altro l'UCCELLINO.

Quelli a sinistra sono rispettivamente il FIORE e il CACCIATORE. Per primo entra l'albero che si pone al centro e apre i rami, segnale che deve entrare il fiore per porsi vicino all'albero, chiuso. Questo è il segnale per l'uccellino di entrare e mettersi appollaiato all'albero. Questo sarà il segnale per il fiore di aprirsi. A questo punto deve subito entrare il cacciatore, tagliare il fiorellino, e ammazzare l'uccellino impaurito dal taglio. Fatto questo deve portare via il fiore e l'uccellino, uscendo di scena. Infine esce l'albero (che pur essendo inanimato, commenta la scena con lo sguardo).

Scopo dell'esercizio è di calcolare e trasmettere i giusti tempi di entrata e uscita, tramite i gesti di chi viene prima di noi, ma anche cercare di prendere tutti lo stesso ritmo, dettato dal primo che entra, l'albero.

Anche in questo caso molti esercizi hanno una doppia valenza (e magari fosse solo doppia!). Alcuni esercizi sullo spazio (se non tutti), allenano perfettamente il senso corale del gruppo: vedi In un lampo, Stop! e Velocità, ma anche Esplosione nello spazio.

La Sibilla con bocca delirante dice cose di cui non si ride, non abbellite, non profumate e con la sua voce oltrepassa mille anni per il divino che è in lei.

Eraclito

1/ **Lettura espressiva**

Leggere un testo qualsiasi: ogni volta che qualcuno batte le mani, chi legge deve cambiare tono, timbro ed espressione di lettura o anche stato emotivo. Non occorre seguire il senso del testo.

2/ **Paesaggio sonoro**

In cerchio, si sceglie un tema o una locazione, come l'Africa, una città caotica: gli attori devono riprodurre i suoni legati a quel luogo. Possono sommarsi, seguire altri suoni, cadenzarli.

3/ **Armonia portami via**

Cerchio. Il primo fa un passo in avanti e inizia un suono, cadenzato e ritmato, che mantiene. Quello dopo di lui si aggiunge facendo un passo in avanti quando riesce a comprendere la cadenza e il ritmo, abbellendola con un suono proprio, e così via. Chi pensa di voler uscire dal "coro", rifà un passo indietro. Non occorre che il suono sia sempre più forte, anzi, tutti i suoni devono unirsi in maniera armonica e sentirsi possibilmente tutti. Da notare che capire il ritmo non vuol dire uniformarsi alla battuta di tale ritmo. Un battito di mani lento non indica che dobbiamo seguire anche noi lo stesso numero di accenti ritmici. Dentro un battito di mani ce ne possono stare altri 4, 8 (se arrivate ai sedicesimi siete dei geni). E non è nemmeno vietato abbellire il ritmo con una melodia che segua tale ritmo.

4/ **Swing della scena**

Semicerchio a formare una platea che guarda la scena. Dentro la scena deve esserci sempre almeno un attore che compie delle azioni, dà vita a una storia senza usare la voce. Dall'esterno, chi guarda, deve sonorizzare tale scena, in qualsiasi maniera, anche usando oggetti.

V/ Si può fare la stessa cosa ma includendo uno o più oggetti in scena e includendo un base musicale non troppo invasiva per i suoni del pubblico.

5/ **Ronda di ritmo e movimento**

Gli attori formano un cerchio; uno di essi va al centro e esegue un movimento qualunque, insolito o no, accompagnato da un suono, su un ritmo che inventa. Tutti gli altri lo seguono, cercando di riprodurre esattamente i suoi movimenti, i suoi suoni, a ritmo. Poi questa persona sfida qualcuno che va al centro del cerchio e cambia lentamente movimento, ritmo e suono. Tutti seguono questo nuovo conduttore e così via. Imitare significa che se al centro c'è una donna, i maschi non dovranno fare la versione maschile del suono, ma fare esattamente quel suono.

Non avere il controllo dei propri sensi è come salire su una nave senza timone, destinata ad andare in pezzi al contatto con la prima roccia.

Gandhi

1/ Il vampiro di Strasburgo

Tutti camminano nella stanza a occhi chiusi, senza toccarsi né urtarsi. Il conduttore tocca il collo di qualcuno che diventa il primo vampiro: le sue braccia si tendono in avanti, deve gettare un urlo di orrore e cercare un altro collo da vampirizzare, toccandolo. Il grido serve chiaramente a individuare il vampiro per potergli, inizialmente, sfuggire. Se viene vampirizzato qualcuno che è già vampiro, questo torna normale, abbassa le braccia e lancia un urlo di liberazione: chiaramente gli altri sanno che vicino a lui c'è un vampiro!

2/ Il cieco e la bomba

Un attore ha gli occhi bendati: gli altri lo attorniano a cerchio; il cieco deve pensare che se tocca qualcuno per più di un secondo, esploderà una bomba. Ogni tanto qualcuno deve entrare nel cerchio per mettere alla prova il cieco, che continua a camminare all'interno di esso. Ad ogni contatto il cieco deve allontanarsi il più possibile. Possono esserci anche più ciechi all'interno del cerchio.

3/ La traccia sonora

A coppie: Una dei due è bendato o a occhi chiusi, l'altro deve scegliere una traccia sonora, un verso, un motivo, un suono unico (non per forza vocale) che permette al suo compagno cieco di riconoscerlo. La guida si muove nello spazio, ripetendo la traccia sonora ogni volta che vede che l'altro non riesce a trovarlo, in modo tale che lo segua. La guida può allontanarsi, mettere alla prova l'altro, ma anche aiutarlo. Sono previsti e ben concessi disturbatori esterni!

4/ Sospiri nel buio

Gli attori sono a coppie, ma nessuno sa chi sia il proprio compagno. Le coppie vengono quindi formate così. Ogni attore della coppia, di nascosto, riceve una frase di media lunghezza o una citazione. In questo modo due attori condivideranno la stessa frase. A occhi chiusi, bisogna vagare nello spazio alla ricerca della persona che possiede la nostra stessa frase. Ognuno infatti, mentre vaga, deve ripetere la frase a bassa voce, quasi un sussurro e cercare di individuare il proprio compagno.

1/ **La sottile linea linea rossa**

Su due righe che si fronteggiano a distanza considerevole. La scena viene divisa in tot. parti con linee immaginarie: gli attori devono camminare, a coppia che si fronteggia, uno verso l'altro, ma ogni volta che attraversano una linea immaginaria il loro rapporto con chi sta giungendo cambia:

- Amore | Odio.

- Ansia dell'incontro | Noia per l'incontro.

- Come se la persona fosse il proprio genitore | come se la persona fosse il nostro più grande amico.

...|...

Quando i due si incontrano al centro devono descrivere con una parola il compagno che hanno davanti.

2/ **Sguardi**

Su una riga, parte il primo a guardare, uno alla volta, tutti gli altri prendendo il tempo che vuole per ciascuno. Al terzo o quarto parte il secondo e così via. Bisogna cercare di notare ogni singolo aspetto del viso e dello sguardo di chi ci sta davanti, ma anche la risposta che lui stesso dà al nostro sguardo.

3/ **Scene nel cerchio**

In cerchio, largo ma non troppo: la scena è l'interno del cerchio. Nel cerchio che compone la scena devono sempre esserci almeno due persone che danno vita a qualcosa di non preparato né concordato e senza voce. Gli altri, al di fuori della scena, devono sonorizzare ciò che gli altri fanno all'interno.

4/ **Specchio riflesso**

A coppie, uno davanti all'altro. Uno dei due attori si specchia nell'altro, che deve copiare tutti i movimenti, i gesti.

V/ variante con più persone e un solo conduttore che decide le azioni dello specchio collettivo.

5/ **Cecità**

Camminata nello spazio (Zattera, vedi sopra). Si sceglie un compagno e lo si prende per mano: uno dei due diventa il conduttore e l'altro il guidato, che però è cieco e deve lasciarsi guidare dalle mani del conduttore che gli fa esplorare lo spazio circostante.

6/ **Seguimi!**

Durante la camminata nello spazio si sceglie un compagno e lo si prende per mano: uno dei due conduce e l'altro segue tutti i movimenti del conduttore, replicandoli.

7/ **Storie sull'isola**

Su due righe, piuttosto vicine tra loro, uno davanti all'altro, come a formare una sorta di tunnel. Il primo parte attraversando lentamente il tunnel e raccontando una storia inventata da lui stesso (o basata su un tema, una singola parola). Nel raccontare la storia e nell'attraversare il tunnel, occorre vivere quello che si racconta. Giunto alla fine, smette di raccontare e parte poi il secondo che era davanti a lui, e così via, riprendendo la storia in qualsiasi punto l'altro l'avesse lasciata (anche durante una congiunzione). In verità il nome di questo esercizio nasce da un fatto curioso. Ogni anno in cui si proponeva questo gioco, i partecipanti, per quanto in larga parte diversi dagli anni precedenti, curiosamente riconducevano sempre il gioco a due elementi 'base': la storia di un personaggio che schiantava con un aereo su un'isola e il suo risveglio da un sogno (quest'ultima base è un classico perchè svegliarsi da un sogno o rinsavire da una follia sono due elementi comodi per spiegare un repentino cambio di storie o emozioni).

8/ **Maschere e trance**

In cerchio, si sceglie un attore che si pone al centro con un bastone lungo e una maschera (rigorosamente una maschera neutra*). Indossa la maschera, rotea il bastone tre volte sopra la testa e lo batte tre volte per terra, poi, cercando di vivere la maschera, deve fintare e colpire gli altri che formano la circonferenza, che devono cadere come se colpiti dall'affondo del bastone. È possibile farlo anche in due, uno sopra all'altro, in questo caso chi sta sopra prende il bastone e si lascia guidare da chi sta sotto. Chi cade, deve farlo con naturalezza, come se fosse realmente colpito da un bastone. Questo esercizio aiuta la concentrazione, il senso del ritmo e chi cade non deve farlo dopo qualche secondo ma non appena viene colpito.

9/ **Alla fermata del bus**

Su due righe, gli improvvisatori si fronteggiano in corrispondenza univoca. A turno ogni coppia entra in scena e recita solo le seguenti frasi:

A: Scusi, a che ora passa l'autobus 8?

B: Alle 15.

A: Molte grazie.

B: Di niente.

Prima devono recitarlo in maniera neutra (che non significa in maniera secca e robotica)

Poi, come se entrambi fossero: in ritardo, arrabbiati, assonnati, infreddoliti, stanchi, a occhi chiusi, a gesti.

10/ **Burattino**

Questo è uno di quegli esercizi difficili che dovrebbe essere fatto a coppie singole, cioè mentre gli altri osservano ciò che la coppia fa: uno dei due si pone dietro all'altro. Chi sta davanti dovrebbe lasciarsi sorreggere, abbandonando il peso della parte superiore e cadendo nelle braccia dell'altro, che deve prenderlo sotto le ascelle e comandargli braccia e mani. Il burattino non è un esercizio semplice, credo non si possa nemmeno considerare un esercizio, è più un modo per avvicinarsi agli altri senza averne

paura: si potrebbe considerare una versione “più calda” del gioco di fiducia “buttati all'indietro che ti prendo”.

Chi comanda il burattino sa che si sta approcciando con un'altra persona, ma è come se l'amasse, deve sostenerla, aiutarla, dirigerla, può farle compiere i movimenti che vuole controllando però solo le sue braccia, le mani e il peso del suo baricentro nella parte superiore del corpo. Di contro, chi viene comandato deve fidarsi dell'altro per abbandonarsi a lui. I due dovrebbero essere vicini anche con petto e pancia.

È inutile dire che il burattino riesce veramente bene soprattutto quando la coppia è formata da un attore e da un'attrice.

11/ **Ronda elastica**

Cerchio, gli attori si danno la mano; poi si allontanano e si tengono per mano fino a che non si toccano solo le dita, mentre ancora si allontanano i corpi. Poi gli attori fanno il contrario e si ammassano al centro. Si può anche vocalizzare il tutto.

12/ **Il cerchio dei nodi**

(Dopo ronda elastica). Cerchio, mano nella mano; non si può cambiare il modo di darsi la mano per tutto l'esercizio. Uno stacca una mano e inizia a passare sotto le mani degli altri, trascinando il cerchio e intricandolo sempre di più. Deve cercare di attorcigliare gli altri in maniera sempre più complessa e concentrica. Poi, bisogna cercare di districarsi.

13/ **Ipnosi colombiana**

Un attore mette la sua mano ad alcuni centimetri dal viso di un altro che è allora come ipnotizzato e deve costantemente mantenere il suo viso alla stessa distanza dalla mano dell'ipnotizzatore: i capelli in corrispondenza delle dita, il mento del polso. L'ipnotizzatore inizia una serie di movimenti più o meno lenti che facciano in modo che l'ipnotizzato debba compiere movimenti inusuali e non quotidiani. L'ipnotizzatore non deve mai fermarsi, è un esercizio anche per lui. Geniale l'idea del regista Roberto Gandini. Si immagina che invece di ipnotizzare le mani eroghino ossigeno vitale per la persona che deve rimanere incollata o morire per mancanza d'aria.

V/ Con due mani e due ipnotizzati.

14/ **À La Recherche du sens perdu**

La scena viene provvista di vari nascondigli: in uno di questi si nasconde di volta in volta un oggetto di piccole dimensioni. Una persona sa dove questo oggetto sia, un'altra no. La guida (colui che sa) deve cercare di far trovare l'oggetto a colpo sicuro all'esploratore (colui che non sa), ma senza mimare, indicare, esprimere o parlare riguardo al nascondiglio. Può emettere suoni, ma deve cercare di far trovare l'oggetto in maniera non scontata; di contro, l'esploratore deve cercare di osservare attentamente la guida e cercare di trovare un dialogo con lei per capire cosa trovare: l'esploratore non agisce per cercare, ma per trovare.

Improvvisazione

Non sta te recitare la parte del re, sta al tuo partner far di te un re!

Adesso vi svelo un segreto: l'improvvisazione non si improvvisa. Ecco, ora potete anche andarvene e darvi al cucito, ma questa è la verità. I migliori improvvisatori non salgono sul palco inventando cose a caso, ma hanno dietro e dentro di sé un bagaglio di situazioni, esperienze, idee e soprattutto tecniche che lo stesso Stanislavskij impallidirebbe ad enumerarle. L'improvvisazione è quindi frutto di anni e anni di studio e esperienza (alcuni dicono che tre anni come percorso possano andare bene, tre anni di *sola* improvvisazione) perchè sono tanti gli aspetti che un buon improvvisatore deve educare: far fuoriuscire la sua spontaneità, educare il suo istinto, far emergere la sua immaginazione e darle una forma ben precisa. E da soli questi fattori potrebbero bastare a riempire un trattato: qui trovate un assaggio delle tecniche che dovrete conoscere e degli esercizi che dovrete intraprendere per diventare un buon improvvisatore. In bocca al lupo.

1/ **Grammelot**

Da solo questo esercizio, meglio considerabile come tecnica di improvvisazione vera e propria, potrebbe tenere su uno spettacolo. Il grammelot è un linguaggio inventato con cui l'improvvisatore si esprime. Non possiede parole precise, né un vocabolario, le parole sono create dall'improvvisatore, ma può avere una propria intonazione o provenienza regionale, come un grammelot in russo, tedesco, cinese. Un grammelot è un linguaggio, e come tale deve avere un suo "senso": un grammelot come "pari piri pori puri pari piri pari pari piri piri" non vuol dire niente, perché, di fatto si stanno ripetendo le stesse parole modificando le vocali; come se nella vita reale dicessimo: "pasta posto pista posta piste pasta basta": parole che da sole hanno un senso, ma che non hanno congiunzione logica nella frase.

Solitamente i più timidi ricorrono a questo espediente perché hanno paura di mostrare cosa sanno veramente fare, modificando solo le vocali o ripetendo sempre gli stessi suoni, spesso mono e bisillabici. Il grammelot nasce per raccontare qualcosa: fate fare una scena in grammelot e la stessa scena con parole reali e vi accorgete che in grammelot i gesti si decuplicano, le parole hanno una intonazione maggiore e varia atta a delineare meglio una frase o un concetto da un altro. Se non si capisce la lingua, dobbiamo esprimerci con tanti altri stratagemmi. Se volete vedere un valido Grammelot non c'è miglior esempio di [Dario Fo](#) (clicca sul nome), qui con l'accento inglese (ma se fate una ricerca troverete anche un ottimo Proietti).

Non c'è una formula unica per il grammelot. Alcuni amano creare scene in grammelot puro, raccontare fiabe, racconti, altri fanno una scena di traduzione del grammelot: due persone, uno dei due parla in grammelot, solitamente recitando una poesia, e l'altro traduce in maniera comica e buffa: alcuni improvvisatori affermano che questo variante è completamente sbagliata perché minimizza l'effetto del grammelot e porta gli improvvisatori a orridi cliché (come la vecchissima gag del tradurre con una parola un discorso di dieci secondi): personalmente ho visto la variante della traduzione in uno spettacolo e pareva funzionare alla perfezione: gli improvvisatori si sforzavano chi a recitare un grammelot convincente e che potesse essere tradotto, chi a tradurre in maniera simpatica ma non troppo scontata. E il pubblico rideva.

2/ Zip Zap Boing

Gioco per riscaldare gli animi prima di iniziare. In cerchio, si tratta di un passaggio di energia invisibile che si trasmette agli altri con tre movimenti, caratterizzati ognuno da una diversa formula da dire:

- **Zip** / si passa a sinistra o a destra unendo le mani indicando la persona a cui si vuole inviare l'energia
- **Zap** / si passa a una persona che non sia a destra o a sinistra unendo le mani per inviare l'energia
- **Boing** / si fa rimbalzare l'energia verso chi l'ha inviata con un colpo di petto.

Ci sono due varianti del gioco: chi permette di invertire il giro quando si lancia lo Zip! e chi invece obbliga a seguire sempre lo stesso verso del giro fino a che qualcuno non lancia un comando diverso. Il gioco deve essere veloce, non bisogna pensare troppo a chi ci invia l'energia né a chi la stiamo spedendo. Esistono poi altri movimenti:

- **Ascensore** / Premendo un pulsante sul petto tutti si devono abbassare e si continua il gioco accovacciati. Poi un'altra mossa a scelta fra "Zip", "Zap" o "La prendo, la lascio"
- **La prendo, la lascio** / si lascia l'energia buttandola in mezzo al cerchio. Qualcuno deve subito esclamare 'la prendo!' e tirare su l'energia.
- **Zip a tradimento!** / simile allo Zip, è una delle mosse che manda più in confusione: si formano un paio di occhiali con le dita (pollice e indice uniti) e si urla "Zip!". In questo caso però, l'energia non passa a quello immediatamente di fianco, ma a quello dopo, saltando.
- **Bowling** / si lancia una palla da bowling immaginaria a sinistra o a destra del cerchio: tutti devono saltare in successione per schivare la palla, fino a che non torna al proprietario che riprende con uno "Zip", "Zap" o "La prendo, la lascio".
- **Pluf!** / simile allo "Zip a tradimento", ma meno cattivo: usato per saltare la persona alla propria sinistra o destra, dando l'energia alla persona immediatamente successiva. Si esegue saltando con la mano sinistra o la destra la persona a fianco
- **Samba** / Tutti si mischiano ballando la samba, fino a che non si torna in altre posizioni nel cerchio. L'energia torna al proprietario che riprende con uno "Zip", "Zap" o "La prendo, la lascio".
- **Prosper! YO - LA - BUM!** / il possessore dell'energia la lancia in mezzo al cerchio gridando "Prosper!". Tutti gli altri rispondono "YO - LA - BUM!" seguendo l'energia del lanciatore. Fatto questo, il possessore dell'energia continua con un'altro comando classico.

3/ Solo una frase

Esercizio non troppo facile. Due improvvisatori nella scena. Ognuno di essi sceglie una frase di poche parole come "Qualcosa è andato storto!" o "Oggi farò i compiti". Durante l'improvvisazione potrà usare solo quella frase per poter comunicare, variando tempo, ritmo e intonazione. Non occorre che la frase sia inerente al contesto.

4/ Non sta a me!

Una buona prassi nell'improvvisazione è quella di accettare le proposte che il nostro compagno di scena ci fa: permette alla storia di proseguire e di modificarsi. Il gioco consiste nel dare il via ad una scena nel cercando di accettare tutte le proposte che il nostro compagno ci porta sulla scena: l'esercizio è

ovviamente a due, ma può essere reso più difficile (o facile?) con più persone. Il nostro compagno può anche suggerirci la parte che dobbiamo assumere:

“Salve, sarei qui per ritirare un pacco postale che mia zia mi ha mandato”. Tale frase plasma la scena: al nostro partner è proposto (o imposto, con una così poco velata attribuzione?) il ruolo di commesso delle poste.

Attenzione. Accettare una proposta non vuol dire creare un caos di affermazioni e azioni disgiunte l'una dall'altra tra le quali scorre solo un minimo filo logico. Un esempio chiarisce questa affermazione:

A "Andiamo al mare!"

B "Sì e poi andiamo a prendere un gelato"

A "Sì e compriamo un souvenir per Andrea"

B "Sì e poi facciamo un giro per il lungo mare"

Le proposte ci sono e vengono accettate, ma è anche chiaro che i nostri improvvisatori non si sono realmente messi in ascolto dell'altro. L'ascolto è un fondamentale. La scena si risolverà nell'andare al mare a prendere un gelato? Oppure si andrà a comprare un souvenir per Andrea (che è a casa con la febbre e non è potuto venire!) o si farà un giro per la spiaggia tutti insieme? Non è stato deciso nulla, e siamo quasi daccapo! Più interessante è questa progressione:

A "Andiamo al mare!"

B "Sì e portiamo il canotto per andare in acqua!"

A "Sì e così andiamo al largo a cercare i pesci!"

B "Sì, allora porto anche la canna da pesca!"

Eccoci in acqua con il canotto, canne da pesca alla mano e tanta curiosità di vedere cosa accadrà (perché dovrà accadere!): anzi, non è forse un Kraken quello che vedo laggiù?

5/ Servo e padrone

Esercizio difficile. Si tratta di creare una scena fra due improvvisatori: un padrone e il suo servo. È una scena che presuppone che la differenza di status fra il servo e il padrone sia ampia: anzi, più è ampia, più il pubblico l'apprezzerà. Questo non vuol dire che il servo debba però per forza essere alla mercé del padrone: come nelle commedie di Molière, Goldoni, Plauto, egli potrebbe essere qualcuno che trama nell'ombra per i suoi scopi, che porta in giro il suo padrone sciocco. Importante rispettare gli spazi del servo e quelli del padrone.

V/ si può fare anche nella variante del **doppiaggio**: il servo muove la bocca rimanendo zitto e il padrone, cambiando timbro e tono della voce, parla sia per sé che per il servo.

5/ Palline dall'inconscio

Esercizio all'apparenza facile, ma in realtà piuttosto difficile. In cerchio, un attore parte con il lanciare una pallina ad una specifica persona guardandola negli occhi ed esclamando una parola, la prima che gli viene in mente, in maniera spontanea. Chi riceve la pallina, nell'arco di tempo che intercorre fra la parola detta dal lanciatore e la ricezione, visualizzerà qualcosa nella mente che in un qualche modo (associazione di idee, associazione di suono, di 'colore' o qualsiasi altra cosa) ha a che fare con la parola

detta. Ricevuta la pallina, senza pensare troppo, deve lanciare a qualcun'altro pronunciando una parola, spontanea. Si prosegue, variando velocità, intensità della voce nel dire la parola, o limitando il campo delle parole (solo suoni onomatopeici, solo determinati argomenti).

6/ Macchina infernale

Conosciuta anche come 'macchina ritmica', è un gioco classico adatto anche ai più piccoli. Spazio vuoto. Parte un attore andando in scena e mettendosi in una posizione a sua scelta, arbitraria ed eseguendo un'azione semplice, poi si ferma nella posizione. Questo sarà il primo ingranaggio in movimento della macchina. Seguono gli altri attori che si inseriscono aumentando gli ingranaggi della macchina. Importante è che gli ingranaggi collaborino fra di loro mantenendo comunque parte della loro indipendenza. Dopo che tutti sono in scena, si attiva la macchina e tutti eseguono il loro movimento. Si può variare velocità, inserire un suono per ogni ingranaggio, dare un compito preciso alla macchina (succede spesso negli spettacoli di sentire compiti molto fantasiosi: affetta angurie, ammazza-piccioni e così via).

7/ Una parola a testa

Esercizio di improvvisazione molto famoso. Si tratta di raccontare una storia, ma ogni attore non può dire più di una parola per volta, che sia essa una parola piena ('sasso', 'albero', 'mostro') o una parola vuota (congiunzioni come 'e', avverbi...).

8/ (Don't) say my name!

In cerchio. Il primo inizia e indica una persona, ma dice il nome di **un'altra** persona nel cerchio. La persona indicata dovrà indicare la persona che il primo ha pronunciato, pronunciando a sua volta però il nome di un'altra persona nel cerchio, e così via, in catena. Aumentare progressivamente la velocità. Chi sbaglia deve gridare fermo al suo posto "Ancora!" e andare a formare un altro cerchio in cui giocare al gioco. Ogni volta che una persona sbaglia, grida e cambia cerchio. Il gioco nasce per essere sbagliato, non per essere vinto. "Ancora!" sta per "Voglio sbagliare ancora!". Non si vince questo gioco, ma si impara ad accettare il proprio errore come qualcosa che invece può essere propulsivo per la scena.

9/ Chiedere è lecito, rispondere cortesia

In cerchio. Il primo inizia e pronuncia il nome di una persona nel cerchio guardandola. La persona chiamata in causa deve rispondere "Sì". Solo quando pronuncia sì, la prima persona può andare a mettersi nel punto dove si trova la persona che lo ha accettato. Non appena la persona dice sì, pronuncia il nome di un'altra persona, che dovrà di nuovo accettarla per farla venire al posto suo e così via. Aumentare il ritmo.

10/ Uno zombie!

In cerchio, meno un giocatore che sta al centro e fa la parte dello zombie. Alza le mani come un morto vivente e il suo scopo è quello di toccare uno degli altri giocatori che è in cerchio. L'unico modo che il giocatore in cerchio ha per difendersi è guardare qualcun altro in cerchio. Se quest'ultima persona si accorge di essere guardata, può salvare l'assalito pronunciando il nome di un'altra persona in cerchio. A quel punto lo zombie dovrà andare ad assalire la persona di cui è appena stato pronunciato il nome e così via. Se invece lo zombie tocca la vittima, questa diventa immediatamente lo zombie.

Il gioco ha due obiettivi: lavorare sotto stress indotto, affinare la concentrazione (se non si sta attenti non si nota di essere guardati dall'assalito) ed accorgersi che tendiamo a risparmiare chi è sotto "attacco", cioè sotto pressione. Vedrete come lo zombie rallenterà e indugerà per far sì che la persona guardata si accorga di essere osservato dall'assalito e gli salvi così la "vita". È un meccanismo naturale, che però deve venire meno nell'improvvisazione. Non dobbiamo risparmiare la responsabilità nel teatro di improvvisazione. Se l'osservato non si rende conto di chi lo sta guardando, significa che non era concentrato, cosa che non dovrebbe succedere sulla scena.

11/ L'autostoppista

Quattro sedie disposte a formare un'automobile (due davanti, due dietro), 4 giocatori, uno per sedia. Chi sta davanti sulla destra (guardando da davanti) guida l'automobile, gli altri sono passeggeri. I 4 stanno facendo un viaggio e parlano fra loro di qualsiasi argomento, magari scegliendone uno in comune. Arriva ad un certo punto un autostoppista. I 4 lo fanno salire. L'autostoppista entra nella macchina e si mette nel punto esattamente opposto al guidatore, che scende (quindi nel posto dietro a sinistra guardando da davanti). Tutti scorrono e chi stava alla destra del guidatore diventa il nuovo guidatore. Fatto questo ricomincia il viaggio e tutti parlano di qualcosa, con la differenza che stavolta l'autostoppista porta con sé un tic, una cadenza particolare nella voce, un gesto, un'emozione o altro che pian piano il resto dell'automobile assume assieme a lui, gradualmente. Ad un certo punto si presenta un altro autostoppista e si rinizia il giro.

È bene che il passaggio da uno stato all'altro non sia imposto, ma gradualmente accettato ad tutti i viaggiatori che ricevono la novità portata dall'autostoppista. Quindi ognuno va al suo tempo, ma condivide anche un tempo "corale" che è quello di tutta l'automobile. Quando si fa entrare l'autostoppista, il guidatore non esce senza uno scopo, ma deve motivare il suo andarsene. Come un attore entra e porta nuova energia, nuova benzina per la scena, così è bene imparare che anche chi esce non lo fa a caso: le uscite sono importanti quanto le entrate in scena, non si smette di essere sul palco mentre si va fuori.

12/ Fischio a sorpresa

Due attori che improvvisano una situazione in cui si incontrano. Ogni volta che il conduttore del gioco fischierà, l'attore che ha appena parlato deve cambiare, **istantaneamente e senza pensare**, l'ultima parola della frase che ha appena detto. Il conduttore può (e deve) fischiare più volte se la parola appena scelta non gli piace. L'esercizio cerca di eliminare le barriere del nostro controllo diretto sulla scena e su ciò che diciamo. Dopo 4-5 volte, se non cerchiamo di far emergere parole controllate, il nostro istinto ci porterà verso soluzioni inaspettate che però possono dare tantissima energia alla scena.

13 / La forma del Binomio

Per intraprendere un viaggio occorrono, escludendo il viandante, due elementi: una partenza ed una meta. Sia ben chiaro, è meravigliosamente bello anche girare a zonzo senza un obiettivo, ma non è questo il caso: girare troppo a zonzo sul palco rischia di farci perdere. Ho sempre trovato le improvvisazioni basate su una sola parola affette da un terribile difetto: rischiano tutte di cadere nella banale staticità, perché gli attori costruiscono (fatto salvo le dovute eccezioni) ogni singolo rimando su

quella singola parola. Questa staticità porta solo all'aridità della fantasia in favore del cliché. Una parola da sola è inerte, povera.

Penso si possa ovviare a questo problema ricorrendo a quello che si chiama "binomio fantastico". Il suo ideatore è nientemeno che il grande Gianni Rodari, maestro del racconto e insegnante eccellente. Rodari propone di far partire una qualsiasi storia non da una parola, ma da una coppia di termini. Una coppia, e non due parole, c'è differenza, perché esse devono essere collegate. Per esempio, se dico "spazzolino" e qualcun altro propone "luna", vedrò bene di collegare queste due parole in un sintagma: "lo spazzolino sulla luna" o "lo spazzolino della luna", "la luna nello spazzolino". Già solo quest'ultimo esempio ci evoca una storia fantastica da raccontare: un universo nascosto dentro lo spazzolino di Gigi il panettiere, completo di sole e luna, abitato dalle Setole, piccole creature innocue, e minacciato costantemente dalle terribili Carie che giungono per distruggere tutto. Come andrà a finire? La scena è assicurata, la fantasia corre! (Per chi volesse approfondire: Gianni Rodari, "La grammatica della fantasia", edito per Einaudi).

Danza cieca (25 – 30 minuti)

A) Serie che può e dovrebbe durare almeno venticinque o trenta minuti. Si sceglie un compagno con cui fare la serie, possibilmente in maniera casuale, magari già a occhi chiusi, per evitare di finire con persone che si conoscono: meno si sa dell'altro, meglio è. Ci si mette uno davanti all'altro a una distanza di mezzo metro, si chiudono gli occhi. Base musicale. Ci si inizia a cercare: quando ci si tocca per la prima volta, bisogna cercare di non lasciarsi più. Si trova il compagno, lentamente, si cerca di capirlo solo con il tatto, per esplorare il suo corpo: prima le mani, poi le braccia, sempre più su, le spalle, il collo, il mento, la spalla, il viso, la testa, i capelli e poi si torna giù, oppure si cerca qualcos'altro, sempre nel pieno rispetto dell'altro. Non è vietato girarsi, accovacciarsi, stendersi, l'importante è cercare di non lasciarsi mai. Il resto, agli attori.

B) Dopo aver conosciuto l'altro, si cerca di fare qualcosa insieme: si inizia un movimento, una danza, un ritmo che coinvolga l'altro, seguendo la musica, non seguendo la musica. Bisogna sempre cercare di rimanere nel proprio spazio, che non significa che non ci si può assolutamente muovere, ma non occorre andare a esplorare lo spazio, lo scopo è quello di esplorare ciò che si può fare con l'altro, ciechi. Uno dei due potrebbe guidare, l'altro potrebbe accettare, seguire il movimento, proporre un altro...

C) Ci si ferma, uno davanti all'altro. Ora si conosce il compagno dal tatto, dai suoi movimenti. Si inizia a esplorare il suo viso, come nella prima parte, ponendo attenzione a tutte le piccole imperfezioni, tratti particolari. Dopo un po' ci si stacca dal compagno e si cerca di ricreare con le proprie mani il suo viso, come se si stesse modellando una maschera di creta morbida.

E' possibile invertire le parti A e B, la C la si lasci alla fine.

Nati per esplorare (15-20 minuti)

Metà del gruppo fa la parte A, l'altra metà si aggiunge alla B, poi, scambio.

A) Ognuno prende il suo spazio, senza andare contro gli altri. Si assume una posizione comoda e bassa, cioè stesi oppure a gattoni o rannicchiati. Si chiudono gli occhi. Musica lenta e melodica, poco ritmata. Siam come bambini, dobbiamo esplorare lo spazio che ci circonda. Lo spazio dovrebbe essere disseminato di oggetti di modeste dimensioni, tavoli, sedie, poltrone, ma anche piccoli. È come se avessimo pochi mesi, tutto ciò che sta intorno è nuovo e vogliamo esplorarlo: solo che un bambino di pochi mesi non può camminare sui propri piedi, gattona, si sdraia, rotola, esplora con i piedi, mette in bocca, abbraccia gli oggetti che trova durante il suo cammino, esplora lo spazio basso, il pavimento, cerca gli angoli, se ci sono. Se si incontrano altre persone nella propria esplorazione, tanto meglio, ma, proprio come un bambino, non bisogna fossilizzarsi solo su una cosa per ore, ma continuare a esplorare tutto ciò che ci passa per la testa.

B) Chi non ha fatto la parte A pian piano va prendere un compagno con gli occhi chiusi che ancora sta esplorando lo spazio basso. I due adesso formano una coppia e non si devono più lasciare. Il cieco si fa guidare dall'altro, che deve portarlo ad esplorare tutto lo spazio, tutti gli oggetti, facendoglieli toccare, sentire. La musica cambia, questa volta più ritmata, in crescendo la velocità. Adesso, pian piano, i due devono iniziare a muoversi, lasciandosi guidare a vicenda, ballando, muovendosi: spesso si pensa che

debba essere la guida a condurre i movimenti del cieco in questa parte, ma ho visto situazioni dove il cieco prendeva in braccio la guida e la faceva ballare a pochi metri dal bordo rialzato del palco! Tutto è lecito.

Infine ci si ferma: ogni cieco pronuncia una frase, un suono per il suo compagno e per quello che è successo. Infine, bisogna cercare di riconoscere il proprio compagno.

La bolla (tempo: 15 – 20 minuti)

A/ Ognuno prende il suo spazio, trova una posizione comoda seduto, o in ginocchio (non in piedi). Traccia con le mani un cerchio intorno a se che delimita il suo spazio, che non deve scontrarsi con quello di qualcun altro. Si chiudono gli occhi per qualche istante. Musica, possibilmente crescente in ritmo, melodia, non per forza tempo. Bisogna immaginare di trovarsi all'interno di una bolla, che è il proprio spazio vitale e cercare di mostrare questa bolla agli spettatori, descrivere il materiale di cui è fatta, la sua grandezza, la sua forma. Pian piano la bolla si espanderà, ci permetterà di esplorare dimensioni spaziali più grandi. Possiamo portarla in giro, farci portare da lei, nulla è vietato e non è detto che questa bolla sia per forza un posto dove vogliamo veramente stare. Dobbiamo però sempre rispettare la bolla degli altri.

B/ Cambia musica, questa volta la bolla inizia a stringersi sempre di più, ci sta pian piano soffocando. È sempre più piccola, fino a che non ci costringe in una posizione fetale, come se fossimo ancora nel grembo materno.

C/ Finalmente possiamo uscire dalla bolla aiutati da qualcuno al di fuori di essa, noi stessi: immaginiamo che un altro noi ci aiuti a uscire dalla bolla, o quello che è diventato: non bisogna vederlo dal punto di vista del noi che ci aiuta, ma sempre dalla parte di chi rimane nella bolla. Usciamo, nei modi e nei tempi che preferiamo. Lentamente, siamo liberi e possiamo camminare per il palco. Ci si ferma e si pronuncia una frase, un suono che rappresenta il nostro stato d'animo.

Piccolo glossario dei termini strambi

Vocalizzare (o Sonorizzare) / quando si chiede di vocalizzare, si intende che l'attore deve esprimere con un suono, qualsiasi tipo di suono, l'azione che sta compiendo in quel momento. La gamma dei suoni è molto ampia, essa non si limita a suoni puliti come vocalizzi (il nome può trarre in inganno) ma anche a suoni gutturali, annaspamenti, fischi, schiocchi di lingua, ma non parole, a meno che non richiesto.

Timing / Con timing si intende il sapiente uso del ritmo, tempo e velocità nella scena. Occorre saper osservare e sentire le pause giuste, la loro durata. La scena non dovrebbe mai essere vuota durante un esercizio: si verrebbero a creare pause inutili e forzate che lo spettatore noterà, provocando in lui un senso di fastidio, noia e la consapevolezza dell'errore.

Maschera neutra / Una maschera neutra è una tipologia di maschera che non presenta emozioni nel viso. Essa non sorride se non è l'attore a farla sorridere, non è triste se l'attore non trova il modo di riuscire a passare un sentimento di tristezza. Essa insegna a vivere una corporalità maggiore, per esprimersi al meglio. E' stata riscoperta dal pedagogo teatrale Lecoq durante il suo soggiorno di 8 anni in Italia per lo studio della Commedia dell'Arte.