

Workshop di Physical Theater – Formia, Agosto 2016  
Fare l'Impossibile – Aprire il Corpo dell'Attore all'Ascolto, all'Azione

Fondamentalmente, un attore deve cercare dentro se stesso/a ciò che serve sul palcoscenico. È già tutto lì: le emozioni, la paura, la rabbia, l'energia, l'amore. Il problema è che tutto ciò che serve è spesso *bloccato* nel corpo, dal corpo stesso, dalle tensioni che la vita di tutti i giorni crea in noi. Le tensioni, per quanto psicologiche, si manifestano sempre e comunque come tensioni *fisiche*, che impediscono il libero scorrere delle emozioni, il controllo dei movimenti, dell'espressione pura. Sul palcoscenico, ciò si manifesta come attori "morti", macchinette parlanti (e guardanti) bloccate dalla propria (mancanza di) fisicalità.

Il teatro è *fisico*: fisicalità non fine a se stessa, ma perché il corpo è canale (e mezzo di trasporto lungo questo canale) verso la nostra vita emotiva. È attraverso il corpo che sentiamo, sappiamo e esprimiamo ciò che sentiamo, ciò che siamo.

Il lavoro della pratica dell'attore sta quindi nello sciogliere queste tensioni; nel rendere il corpo più forte e più malleabile; nell'apertura delle articolazioni, dei muscoli, della pelle, delle ossa, e quindi anche della mente, dell'emozionalità, sia verso l'interno, sia verso l'esterno. Si tratta di diventare atleti, nel corpo e nello spirito, pronti ad agire, a essere, a rispondere, a dare agli altri (spettatori e compagni di avventura sul palco) ciò che siamo, generosamente, e completamente.

In questo workshop, alleneremo il corpo a essere più forte, a provare cose e posizioni che sembrano impossibili—e che probabilmente *sono* impossibili, ma il punto sta nel provare, nel cercare di raggiungere i propri limiti—aprendo noi stessi verso le nostre emozioni, e verso quelle degli altri, contenute nello spazio, vivo attorno a noi. Ascoltando attivamente, rendendo tutto il corpo più aperto e quindi ricettivo agli stimoli che arrivano dal nostro subconscio (dai ricordi, dal nostro "io"), e soprattutto dall'esterno, permettendo a noi stessi di *re-agire* in maniera più organica, più vera.

Gli esercizi giornalieri—perché di esercizi, di "roba atletica", si parla—sono mirati a rinforzare e aprire la muscolatura, permettendo più movimento, più possibilità espressive, più ascolto. Attivando TUTTO il corpo, e non solo il viso e la gola e gli occhi, permettiamo espressioni più vive, più efficaci.