

CORPO, VOCE, NARRAZIONE

di Gabriele Vacis

Nel secolo scorso i grandi maestri del teatro hanno elaborato pratiche per gli attori che si possono estendere a tutte le persone.

Il teatro è, sostanzialmente, "presenza".

Attore e spettatore sono presenti nello stesso tempo e nello stesso spazio.

Quindi chi parla può ascoltare chi ascolta: così si genera un circuito di comunicazione che può essere messo al servizio della conoscenza di sé e degli altri.

Per "gestire" questo circuito gli attori devono essere "presenti a sé stessi".

Devono potersi vedere e sentire in modo profondo.

Questa conoscenza si sviluppa attraverso pratiche che possono derivare dalle danze popolari o dallo yoga, dalle tecniche vocali delle diverse culture, dalle pratiche meditative orientali o dagli esercizi spirituali di Ignazio di Loyola.

Queste pratiche, che per Stanislavskij e per Mejerchol'd, nei primi decenni del Novecento, erano "allenamento dell'attore", con Grotowski cominciano ad estendersi alla cura della persona.

Non sono solo gli attori ad aver bisogno di una conoscenza profonda di sé stessi e degli altri: tutte le persone ne hanno bisogno.

Le tecniche del teatro si prendono cura della persona da sempre.

La tragedia, nella Grecia classica, era il luogo dell'incontro della comunità. Era la sede della pratica democratica. Il dibattito nell'aula del tribunale fino ai talk show della televisione di oggi affondano le radici nel teatro greco, incubatore delle società, delle comunità.

Lo psicodramma, utilizzato dalla psicanalisi da decenni, nasce dalla scena in cui Amleto mostra allo zio l'assassinio del padre, innescando un percorso di verità.

Le pratiche del teatro supportano la socialità, la medicina, l'educazione. Perché alla base di queste necessità umane c'è sempre la capacità di STARE. Di abitare consapevolmente il proprio tempo e il proprio spazio. In autonomia o in relazione agli altri esseri umani.

Il nostro modo di operare si articola in tre "sezioni":

il corpo,

la voce,

la narrazione.

Il corpo: l'esercizio di base, la SCHIERA, consiste nel reimparare a camminare.

Dal semplice fluire di un passo dopo l'altro si ricostruisce l'equilibrio fisico della persona. Attraverso esercizi che mettono all'erta ogni singolo muscolo si comprende il rapporto tra il ritmo, il tono e il volume delle nostre azioni. La combinazione di ritmi, toni e volumi determina composizioni che sfociano nella danza consapevole. La Schiera insegna la comprensione delle relazioni tra le persone.

La voce: il corpo umano è uno straordinario strumento che produce suoni. Scoprire le possibilità di "risuonare" significa liberare energie che danno benessere. Per liberare queste energie bisogna imparare l'emissione libera e la serialità. L'emissione libera dell'aria permette di *suonare* le diverse parti del corpo fluidamente, senza impedimenti. Il lavoro consiste nel far vibrare l'aria attraverso la testa, la schiena, il bacino. Immaginando che il corpo sia un involucro che contiene esclusivamente materia allo stato aeriforme, si devono inventare le pareti interne del corpo come superfici di una caverna. L'aria che dall'interno soffia su queste superfici scabrose produrrà un attrito in forma di suono. Se l'emissione è libera, *cantare* significa scegliere tra le infinite combinazioni delle tre componenti di ritmo, tono e volume, quelle più adatte ad evocare ambienti, situazioni, per comprendere i propri stati d'animo, i propri sentimenti e quelli degli altri.

La narrazione: raccontare e raccontarsi è lo strumento più efficace a tessere relazioni che generano società. Nel corso del tempo abbiamo messo a punto tecniche che permettono a chiunque di comprendere la propria storia. Noi siamo la nostra storia. Raccontarci aiuta ad affrontare le nostre paure, a definire i nostri bisogni a sviluppare i nostri desideri. Per questo ci serviamo di colloqui che vengono ripresi in video ed elaborati in piccoli film o in documentari che sono strumenti di comprensione.