

## STO FERMO EPPUR... MI MUOVO!

Terza lezione con i miei giovani attori. Simon e Linda mi aiutano a spiegare che la paura della scena fa prendere due atteggiamenti: il movimento involontario e l'immobilità. Qualche suggerimento per superare l'uno e l'altra.

### A bordo del Titanic

Il titolo del post, *Sto fermo e dunque... mi muovo*, di galileiana memoria, sintetizza perfettamente l'atteggiamento scenico dei giovani attori, e non solo il loro, davanti ad un pubblico: **vogliono stare fermi ma in realtà si muovono costantemente in modo del tutto automatizzato ed inconsapevole**, piegano le piante dei piedi verso l'esterno, si toccano maglietta o pantaloni, sorridono senza motivo, traballano, ecc. Lo scopo di questa terza lezione con i ragazzi della V elementari della Don Milani di Prato consiste non tanto nel fermare d'imperio questo continuo movimento (servirebbe a poco) quanto nel fare in modo che i ragazzi lo possano osservare su se stessi (eliminando l'ombra dell'inconsapevolezza molto spesso questo atteggiamento di per sé sparisce).

Dopo i saluti iniziali parto con il mio discorso: "Bene ragazzi, questa è la nostra terza lezione! E oggi vorrei nuovamente tornare a lavorare sulla vostra presenza scenica; come vi ho già detto, il vostro corpo, o meglio l'atteggiamento del vostro corpo è ciò che primariamente il pubblico noterà; quindi, prima di ascoltare (e "metabolizzare" direi agli adulti) le cose che dite, la gente studierà il movimento del vostro corpo, il tono e il volume della voce, la vostra espressione facciale. Vi ricordo che l'attore è una macchina perfetta e tutto ciò che fa in scena è voluto o comunque coerente con il personaggio o l'atmosfera che si vuole rappresentare. Eppure sono infiniti i modi con cui voi, e quando dico voi intendo tutti i giovani attori, distraggono il pubblico con movimenti non voluti. Chi vuol venire a fare una prova?". Più della metà della classe alza il braccio: "io, io!". Scelgo Simone, un bel bambino sorridente, molto sorridente... **forse troppo sorridente**.

"Bene Simone", spesso durante le lezioni storpio i nomi, creo diminutivi o li traduco in inglese per aumentare la confidenza con il giovane attore in modo che si possa fidare di me maggiormente; "adesso non fare niente, stai solo fermo e guarda negli occhi il tuo pubblico". Simone ci prova, si mette quasi sull'attenti ma la tensione incomincia a salire e di conseguenza lui inizia a sorridere, **le dita delle sue mani si muovono nervosamente**, traballa "titanicamente" come dico sempre io, nel senso non di potenza ma come se fosse sul Titanic in bilico.

La cosa non mi stupisce affatto: anche l'attore più consumato alle volte non si rende conto di questi movimenti che compie, quasi che la sensibilità del corpo in un certo senso si spegnesse. Ecco perché ad ogni inizio lezione dedico sempre i primi dieci minuti ad un esercizio di rilassamento ad occhi chiusi in cui chiedo ai giovani attori di **irrigidire precise parti del corpo separandole**, nella propria visualizzazione mentale, dal resto: "bene, ragazzi, al mio tre irrigidite solo i muscoli dei piedi, il resto del corpo deve rimanere rilassato" dico loro; e poi continuo "adesso stessa cosa con i polpacci al mio tre" e così via! In questo modo il cervello nuovamente si riappropria della sensibilità di ogni singola parte del corpo, parte che poi nei momenti di tensione scenica vorrà muoversi nel qual caso l'attore con maggiore facilità, credetemi, se ne renderà conto grazie ad una ritrovata coscienza corporea.



## Con Simon

Torniamo a Simone che traballa inconsapevolmente davanti al suo pubblico. Con lui faccio un esercizio in versione “semplificata”, che consiglio vivamente di far fare a tutti i ragazzi qualora ne abbiano voglia. Si chiama “**Flusso di coscienza**”. Ecco come lo svolgo con Simon. Gli dico: “Bene Simon, adesso continua a stare davanti al tuo pubblico ed incomincia a dire a voce alta tutto quello ti viene da fare o che stai facendo” - in questo modo obbligo in un certo senso il cervello ad osservare quello che fa il corpo ed allo stesso tempo lo “distraggo” dalla paura del pubblico. Simone all’inizio non capisce e io mi rispiego: “Guarda Simone, adesso stai traballando con i piedi: dillo!” e Simone incomincia: “mmmh sto muovendo i piedi... adesso mi sono tirato la maglietta...” e così via. Mentre il mio Simon diceva il movimento involontario, smetteva anche di farlo.

In questo momento Simone per la prima volta si rende conto dei suoi movimenti in scena, movimenti che non sono voluti e generati esclusivamente dalla tensione e che nel futuro avrebbero impedito i veri movimenti che l’attore deve fare nell’interpretazione del personaggio. Ovviamente la cosa non è automatica e la tensione porterà ancora Simone a compiere movimenti involontari ma qualcosa è stato seminato e una maggiore consapevolezza corporea lentamente crescerà nella coscienza teatrale del giovane attore.

## Con Lisa

Faccio fare lo stesso esercizio ad altri bambini ed il risultato è più o meno lo stesso, ma non mi voglio fermare qui: “ Bene ragazzi, quindi abbiamo capito che dobbiamo imparare ad ascoltare il nostro corpo in scena perché a modo suo parla ed anche tanto. Ma voglio dirvi qualcos’altro...allora: la parola “attore” deriva dal verbo latino “ago” che vuol dire... fare! Infatti “l’agenda” vuol dire **le cose che dobbiamo fare e che solitamente segniamo in un libretto per non dimenticarne**, ecco quindi l’origine del nome! Ma torniamo a noi, attore vuol dire, quindi, non colui che parla ma colui che fa! E questa definizione è fondamentale”.

“Lisa vuoi venire qui in scena?” Chiamo Lisa, una bambina di origini cinesi, arrivata da qualche anno in Italia. “Lisa, puoi contare con rabbia da uno a dieci davanti al tuo pubblico?” Lisa rimane ferma paralizzata, il suo sguardo sul resto della classe è fisso e il suo corpo immobile per la paura (**l’immobilismo è fratello del traballio, entrambi nascono dalla paura**). Non ci riesce comprensibilmente ed è proprio in questo momento che l’origine della parola attore ci viene in soccorso perché ricordiamoci che in scena bisogna fare sempre qualcosa, che sia entrare e togliersi un giubbotto, piegare dei vestiti, allacciarsi le scarpe, leggere un libro, spostare oggetti; fare vuol dire occupare il cervello in altro e in un certo senso distrarlo dalla paura del pubblico e ricordate: più complicata è l’azione e maggiore sarà la “distrazione” dell’attore. “Lisa, mi piacciono molto le tue scarpe alte con tutte quei lacci! Adesso voglio che tu te le slacci e poi esci di scena; quando ti senti pronta entri con rabbia, ti siedi con rabbia, ti riallacci le scarpe con rabbia e sempre con questa stessa emozione incomincia a contare da uno a dieci guardando il tuo pubblico.” Lisa mise in scena una situazione di rabbia quasi perfetta, lei stessa ne rimase stupita.

Quindi, riassumendo, **in scena è importante essere consapevoli di quello che si fa**, dei movimenti che il nostro corpo tiene e quindi il “flusso di coscienza” è un buon esercizio e poi anche senza parlare provate a compiere delle azioni precise con emozioni ben determinate come per esempio piegare dei vestiti con rabbia o con gioia o con dolore, oppure preparare la cartella o altro.

---

# Commenti

Solo gli utenti registrati possono scrivere commenti.

[Entra in Giunti Scuola](#)