

Pillole di allenamento pre-spettacolo

A cura di Valeria Alzari

FISICO

VOCALE

CONCENTRAZIONE

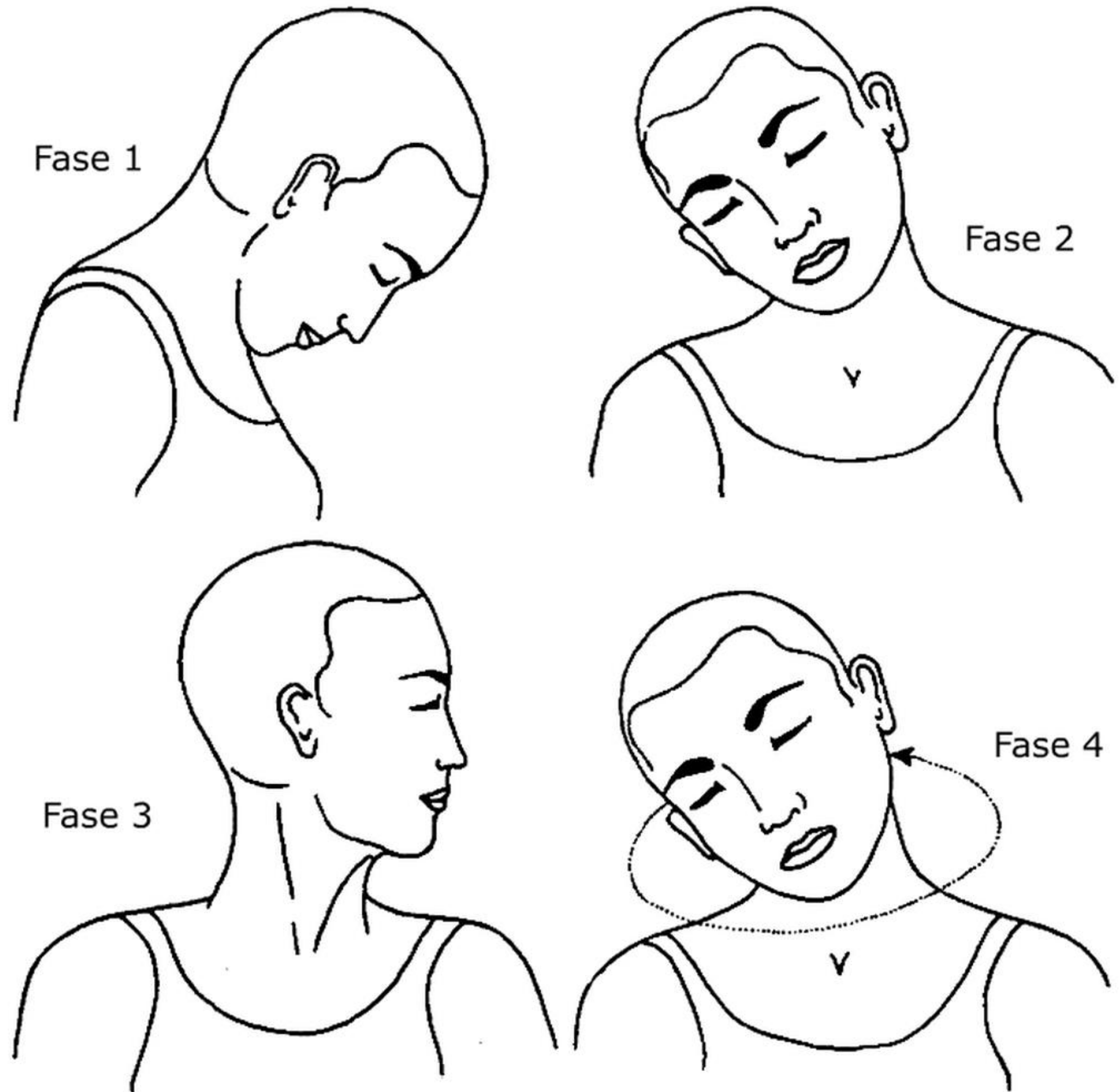


RISCALDAMENTO di TUTTO IL CORPO

Camminata libera nello spazio, senza regole, senza tensioni, respirazione libera. Familiarizzare con lo spazio circostante, prendere consapevolezza del proprio corpo, iniziare a concentrarsi sul qui e ora.

Riprendere a camminare nello spazio, ma seguendo *rette perpendicolari e parallele*, come in una scacchiera, fare dei movimenti puliti, ordinati, variare la velocità della camminata, cambiare spesso direzione, aumentare la reattività e gli scatti.

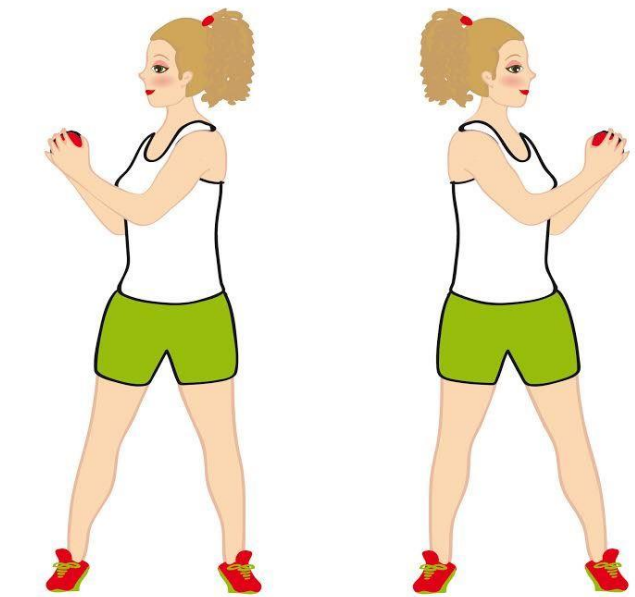
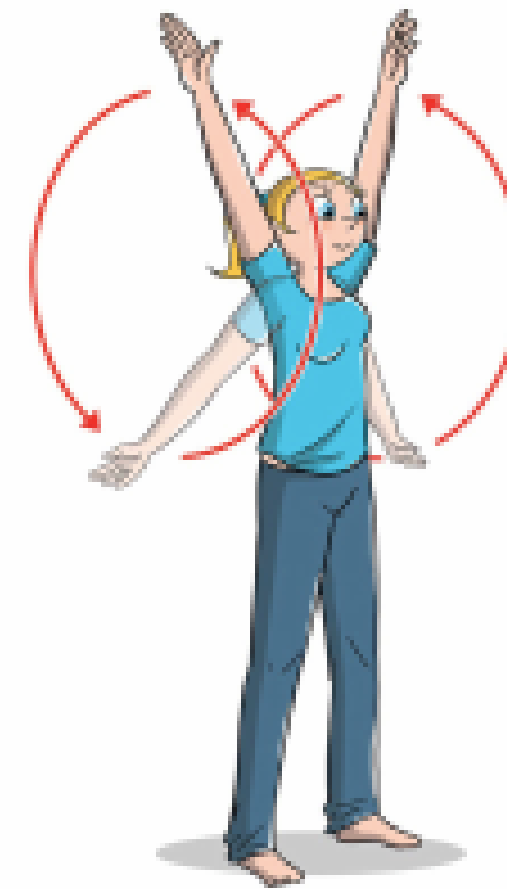
• **Testa e collo:** piccoli e misurati movimenti del collo e della testa, portiamo la testa da un lato e dall'altro, guardiamo a sinistra e poi a destra, in basso, e in alto, disegniamo un semicerchio immaginario con la testa, partendo da destra, guardando in basso e arrivando a guardare a sinistra e viceversa, per poi effettuare dei cerchi completi.



SPALLE E BRACCIA

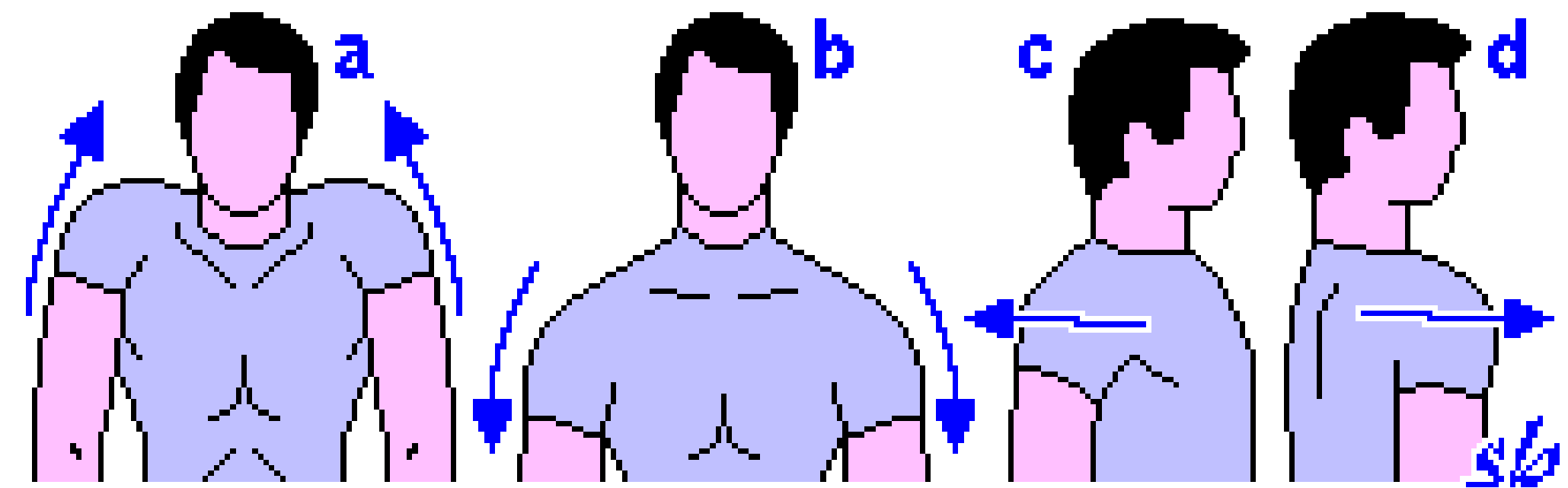
Con le mani sulle spalle e/o le braccia lungo i fianchi, muovere le spalle in avanti, compiendo dei piccoli cerchi con i gomiti, e indietro.

A braccia tese, roteare le braccia in avanti, indietro, alternandole e/o insieme, e anche una in avanti e l'altra indietro e viceversa. Muovere anche i polsi, facendoli roteare in un senso e poi nel senso opposto.



BACINO E SCHIENA

in posizione eretta, ruotare leggermente a destra e a sinistra il busto.



STRETCHING

Sequenza del Gatto e della Mucca (Marjaryasana – Bitilasana)



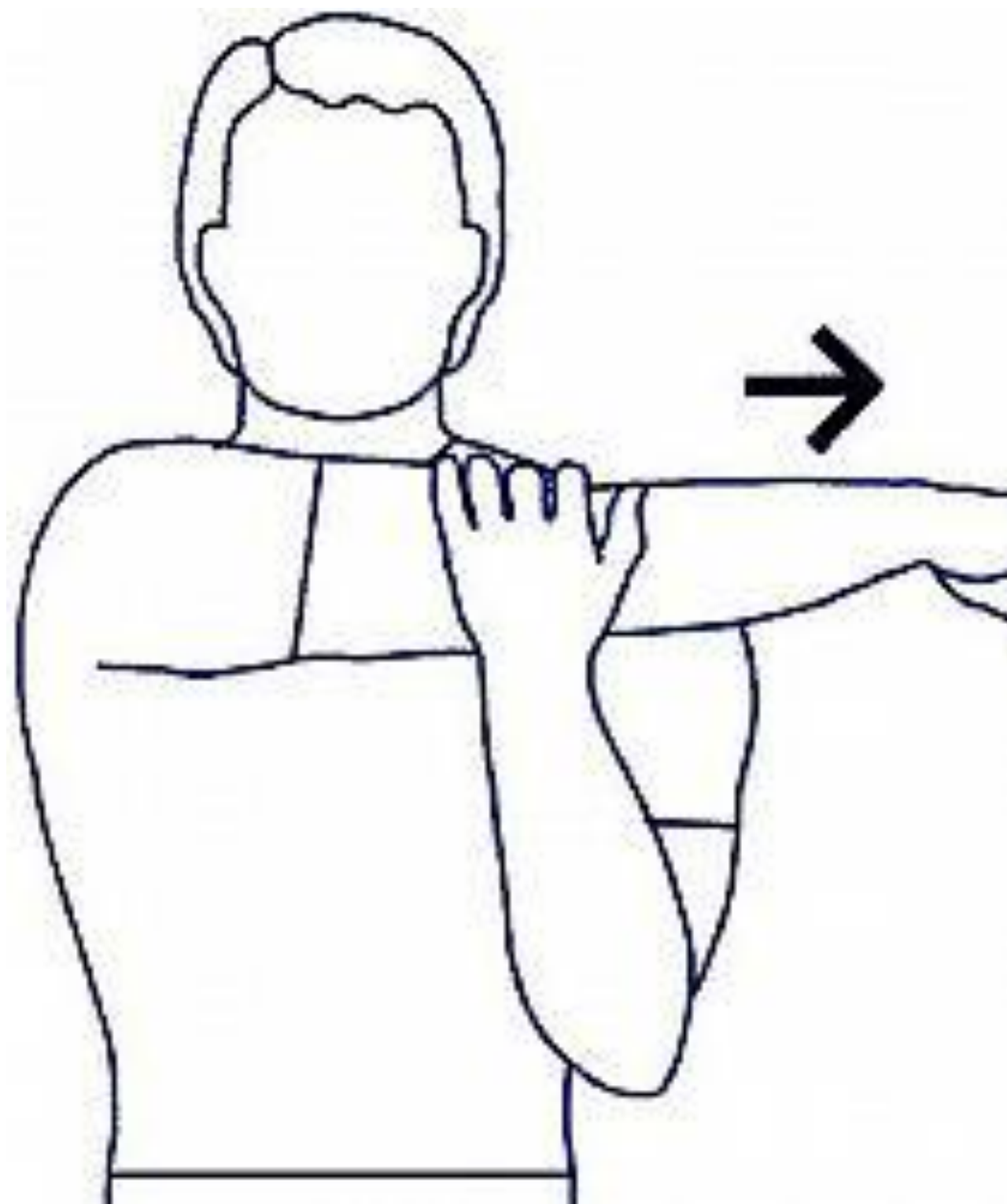
- **Schiena:** Su quattro zampe, mani aperte, braccia posizionate all'altezza delle spalle, ginocchia distanti quanto le anche, all'inspiro guarda in alto, avvicina le scapole, inarca la schiena petto in fuori, punte dei piedi al tappetino; all'espiro, mento che si avvicina al petto, la schiena si ingobbisce, i piedi si rilassano (dorso al tappetino).

STRETCHING

- **Gambe (quadricipiti):** afferrare la gamba destra con la mano destra e avvicinare il piede al gluteo. Con l'altro braccio mantenersi in equilibrio. Mantenere la posizione per almeno 30 secondi. Ripetere con l'altra gamba.



• **Braccia (tricipiti):** Un braccio in alto, piegato dietro la schiena, con l'altra mano pigia sul gomito verso il basso, mantieni per 30 secondi e cambia braccio.



STRETCHING

• **Spalle:** posizionare il braccio destro di fronte a sé, attaccato al corpo, all'altezza del petto, e con la mano opposta spingere a sé il gomito. Tenere per 30 secondi e ripetere con l'altro braccio.

RISCALDAMENTO VOCALE

- **Per rinforzare la voce:** inspirare col naso ed emettere un suono a labbra chiuse, nella tonalità che ci permette di far vibrare le labbra. Questo esercizio può essere fatto per svariati minuti, anche una decina, senza forzare.

Dopo un po', quando le labbra vibrano, aprirle leggermente e pronunciare la lettera A, sempre mantenendo la stessa tonalità comoda.

Spingere gradualmente il VOLUME fino al massimo possibile e poi ridiscendere al volume iniziale. E' necessario mantenere sempre la stessa nota in qualsiasi momento dell'esercizio.

Ripetere più volte, spingendo il volume al massimo in modo progressivo e senza scatti. Raggiunto il volume massimo, troncare la nota di colpo senza richiudere la bocca.

- **Per sciogliere la mandibola, e tutta la zona facciale e del collo:**

Emettere il suono TRRRRRRRR, mantenendolo il più possibile.



Articolare bene, come se in bocca ci fosse una gomma da masticare.

Far passare la lingua, a bocca chiusa, in tutti i punti accessibili interni alla bocca, stirando bene la lingua.

- **Posizione del leone:** in posizione comoda, inspira profondamente attraverso il naso, apri la bocca, tira fuori la lingua puntandola verso il mento, apri gli occhi (sguardo rivolto al centro della fronte o verso il naso), tirare fuori la contrai i muscoli anteriori del collo. Espira profondamente dalla bocca, facendo un suono tipo «ahhhhh».



Scioglilingua libero: scegli uno scioglilingua e pronuncialo, articolando bene, sostituendo tutte le vocali con la a, poi con la e, poi con la i e così.

Matita in bocca: ripeti lo scioglilingua con una matita in bocca, tra i denti, cercando di farti capire.



CONCENTRAZIONE

Trova uno spazio tutto tuo sul palco. Siediti a gambe incrociate nella posizione del loto, per maggiore comodità utilizza un cucino da mettere sotto le anche, schiena dritta, spalle e braccia rilassate, le mani possono poggiare sulle ginocchia, collo in linea con la colonna, testa dritta, sguardo in avanti, leggerissima rientranza del mento verso il collo. Inizia a ascoltare il tuo respiro. Respira liberamente dal naso poi, se riesci, cerca di controllare l'espiazione, rendendola fluida e facendola durare più dell'inspirazione. Cerca di concentrarti solo sul respiro, ignorando i rumori esterni o i pensieri che arrivano alla mente. Lasciali passare, senza giudizio. Prova a restare in questa posizione, concentrato sul respiro per una decina di minuti.



- **Variante con rilassamento: BODY SCAN**

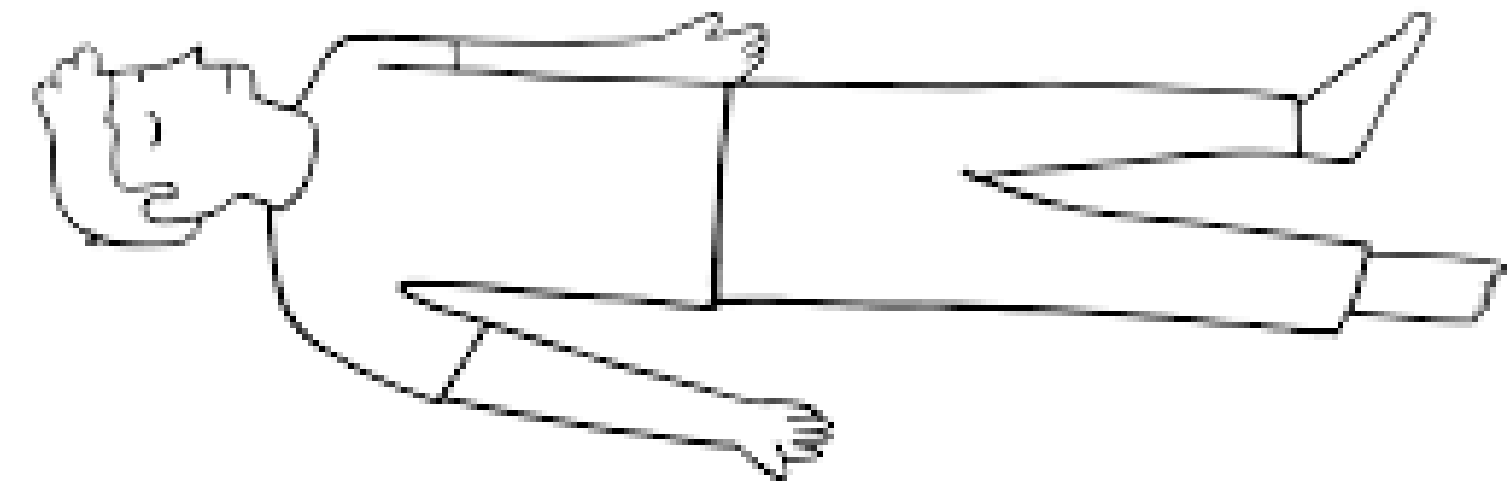
sdraiato a pancia in su, gambe e braccia leggermente divaricate, lasciati andare, come se tutto il corpo sprofondasse nel pavimento, chiudi gli occhi.

Presta attenzione a tutte le sensazioni del corpo.

Poi, pian piano, scandaglia l'intero corpo, partendo dal piede destro, senti come poggia sul pavimento, che sensazioni provi, prova a «sentire» tutte le dita del piede, risali la caviglia, concentrati sul polpaccio, e su come questo poggia al pavimento, e così su verso il ginocchio, e così via, arrivando fino alla testa, per poi scendere verso la parte sinistra del corpo. «Senti» tutte le parti del corpo e registra tutte le tue sensazioni.

Alla fine, riapri gli occhi e sollevati in posizione seduta molto lentamente.

BODY SCAN MEDITATION



Bibliografia e testi consigliati



- Manuale del laboratorio teatrale, Tonino Tosto, Ed. dell'Università Popolare, 1997.
- Giochi di Teatro, Clive Barker, a cura di Paolo Asso, Bulzoni editore, 2000.
- Il libro degli esercizi per attori, Patrick Pezin, Dino Audino Editore, 2003.
- Manuale di primo soccorso per attori e aspiranti attori, Paolo Asso, Dino Audino Editori, 2003.
- Training Forever, Jurij Alschitz, Dino Audino Editori, 2015.