



# Il corpo nel teatro

Katya Troise, attrice, regista e pedagoga teatrale

Entrare a scuola. Possibilmente trovando una porta aperta, senza dover forzare la serratura. Poter varcare la soglia senza essere guardato con sospetto.

Questo desidera il Teatro oggi sempre di più. Entrare tra le mura scolastiche come un ospite gradito, anzi, come un invitato atteso, che porta con sé una valigia colma di oggetti e racconti che vengono da lontano, muovendo la nostra curiosità.

Un viaggiatore saggio, dagli occhi grandi e profondi, dall'anima giocosa che sa fare giravolte leggere, dai capelli spettinati dal vento di paesi lontani, dal sorriso cristallino.

Un mago che sa compiere magie, non con la bacchetta, non utilizzando pozioni create con misteriosi ingredienti.

Magie teatrali. Create da noi. Attraverso noi. Che nascono dalla nostra storia, dalle nostre emozioni, dalle nostre radici.

### **Percorso teatrale a scuola**

Nel primo periodo di laboratorio teatrale a scuola, con i ragazzi l'unico e vero obiettivo è *creare un Gruppo*.

Creare un luogo protetto, un nido solido, fatto di persone, che possa accogliere, sostenere le emozioni e le storie di ogni individuo, tutte le forme di espressività che nel corso dell'anno scolastico potranno emergere. È importantissima questa partenza; sentirsi accolti e accettati per ciò che si è rappresenta per ogni essere umano uno dei desideri più profondi.

Nel gruppo teatro, sapere di potersi esprimere, senza essere giudicati, è il punto di partenza per restare in quel gruppo. Per avere voglia di tornarci ogni settimana, voglia di rischiare con un'acrobazia emotiva in più, un racconto mai svelato, per tentare un viaggio interiore che non fa paura, per provare ad essere un personaggio diverso da quello *messo in scena* nella quotidianità. Si cerca quindi di favorire la conoscenza degli altri, la cooperazione, di far esplorare ad ogni persona le proprie capacità creative e di contattare il proprio mondo emotivo.

Diverse sono le tecniche e gli esercizi teatrali utilizzati. Principalmente si tratta di improvvisazione teatrale, espressione corporea, tecniche del *teatro sociale*; tecniche molto adatte e immediate nel lavoro con i giovani, poiché partono dal corpo e permettono di impostare facilmente il lavoro sulle emozioni.

Il gruppo diventa un *corpo teatrale unico*, con un proprio linguaggio e con un proprio modo (anche non ver-

bale) di intendersi. Tutto questo favorirà il resto del percorso teatrale durante l'anno scolastico.

Si arriva poi a definire il testo teatrale da portare in scena. Il laboratorio teatrale è un momento che resterà *segreto*, custodito in quel gruppo. Ogni partecipante custodirà preziosamente il percorso di quei primi mesi. Ma il teatro esiste per definizione solo laddove vi è un attore (che fa) e uno spettatore (che guarda). Dunque, l'incontro con un pubblico è fondamentale per chiudere il cerchio dell'esperienza teatrale. Il *tuffo* di affrontare un pubblico va fatto.

Una volta che il testo teatrale è stato scelto e adattato, quando è il caso, ecco che si inizia ad affrontare i primi due tasselli inerenti allo spettacolo:

- il lavoro di smembramento, di analisi, di ricerca sul tema portante, o sui vari temi della pièce scelta;
- il lavoro fisico, psicologico ed emotivo su un personaggio.

Il momento dello spettacolo resta, per gli attori che lo preparano, un momento indelebile, un'esperienza forte, che spesso va al di là del successo che lo spettacolo in sé potrà avere. Nel corso dei mesi di preparazione è importante che l'occhio dei ragazzi resti però concentrato su ciò che stanno facendo all'interno del gruppo e dentro sé stessi, più che rivolto alla preoccupazione per il momento davanti agli spettatori.

Questo imparare a *disinteressarsi* di come il pubblico potrà reagire è, in realtà, un modo giusto di porsi verso tutto il lavoro di preparazione allo spettacolo. Non preoccuparsi di chi guarderà, ma piuttosto incanalare le energie sul lavoro di come metterò in scena me stesso – ovvero il mio personaggio – è un'attitudine che porta ad un risultato finale ancora più convincente, agli occhi degli spettatori.

Favorire un lavoro con un tipo di movimento inteso *dal dentro al fuori, dal piccolo al grande* fa sì che ragazze e ragazzi siano in grado di affrontare il pubblico con la forza, l'energia e la sicurezza giuste. Questa modalità di lavoro favorisce il processo di dare forma a quel personaggio che emergerà, spesso stupendo tutti, rendendo ciascuno irricognoscibile nel modo e nella coerenza di rappresentarlo, nel modo di utilizzare il corpo. Un risultato che nasce da un tipo di energia conservata, non dispersa, utilizzata in maniera giusta, che nasce da un vero e proprio viaggio di ricerca dentro sé stessi e che sfocia in quel *tuffo* verso il pubblico a cui si accenna poco fa.



Maya Nevo  
3° anno di grafica – CSIA

### **Il corpo come strumento dell'attore**

In ambito teatrale si parla del corpo come di strumento per l'attore. Uno strumento composto da tutte le parti fisiche, compresa la voce. Uno strumento, anzi, *lo* strumento principale e in fondo l'unico davvero essenziale per una scena<sup>1</sup>.

L'esperienza teatrale nel gruppo fa nascere un nuovo corpo. L'incontro e l'interazione con gli altri corpi del gruppo dà vita ad un corpo nuovo, mai nato, mai stato. Un corpo che non può esistere né essere conosciuto, se non in quel tipo di relazione con gli altri. La padronanza, la conoscenza del proprio corpo è per l'attore un vero e proprio viaggio, una ricerca, un esercizio che parte dall'immobilità, da un corpo pensato e percepito, e che va verso un corpo messo in moto, messo in relazione, messo in situazione.

Il lavoro fisico dell'attore volge proprio a rendere consapevoli del movimento, della presenza di ogni parte fisica, dell'occupazione dello spazio di quel corpo in quel momento. La percezione di un attore, che rende presente e sveglia il proprio corpo, è una base impor-

tante per il lavoro di costruzione del personaggio, di una scena. Spesso ho trovato storie drammatiche e importanti scritte nella storia dei corpi dei partecipanti ai laboratori teatrali quando e dove hanno potuto (e voluto) rischiare movimenti nuovi.

In quei momenti, anche drammatici, ma importanti, il corpo diventa lo strumento unico che può dare voce, far superare una paura, liberare una storia e forse farla *volare via*.

### **Corpo ed emozioni**

Ogni emozione ha un ritmo, un movimento preciso, un modo di muoversi.

Il lavoro di ricerca del ritmo delle emozioni è molto interessante ed arricchente. Osservare e analizzare quale natura fisica hanno le emozioni permette ai ragazzi di avere una maggiore conoscenza di esse, anche nel momento in cui si ritroveranno a dover lavorare senza poter utilizzare le parole.

Il lavoro sul tipo di movimento di un'emozione parte sempre da un'emozione messa in scena; successiva-

### **Nota**

<sup>1</sup> Grotowski, Jerzy, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni Editore, 1970.

mente si passa allo smembramento e all'analisi della stessa, per poi riappropriarsene in maniera diversa e più definita.

Questo *perdersi* o, meglio, *immersersi* in un lavoro fisico per poi analizzarlo, fermarlo in un'immagine, smembrarlo è nel teatro un filo conduttore importante. Lo si fa per i contenuti di un testo drammaturgico, lo si fa per le emozioni e lo si fa anche per ciò che concerne il corpo. L'attore impara a *perdere* il significato e la percezione vera del proprio corpo, per poi ritrovarla in modo differente.

Vari esercizi teatrali permettono di interagire con gli altri, senza più veramente percepire le parti del proprio corpo come tali: il tocco di un braccio diventa uguale al tocco di qualsiasi altra parte del corpo. Da questa sorta di danza di corpi indefiniti emergono nuovi corpi, presenti e definiti, dove ogni parte ora è presente e viva.

### Dal corpo al personaggio

Per lavorare su un personaggio, l'attore impara a trasformare il proprio corpo.

Ci sono centinaia di esercizi teatrali intensi e interessanti per questo scopo. Quando i partecipanti si trovano ad affrontare un personaggio teatrale che non conoscono, c'è sempre un primo momento di dubbio. Certo, dopo il lavoro svolto, conoscono il testo, il periodo storico, lo stile dell'autore, ma lavorare su un personaggio è qualcosa di diverso, pratico, un lavoro nuovo, sempre, ogni volta, anche dopo tanti anni di teatro, anche per gli attori professionisti. È sempre un nuovo viaggio in cui si incontrerà qualcuno per la prima volta. Quel *qualcuno* è il personaggio, che emerge dalla penna dell'autore e si lascia contaminare dalla storia dell'attore e dalle sue emozioni. Infine, il personaggio nasce. Un percorso lungo e non sempre *facile*. Spesso dover interpretare un personaggio che non piace è difficile. L'assegnazione dei personaggi ai ragazzi (e a tutti gli attori con cui lavoro) non è mai casuale da parte mia. L'ispirazione è, come sempre, la prima scia che seguo. Incontrarli, sin dalla prima volta, vedere come si muovono, cosa dicono le loro parole e cosa (invece) i loro corpi, accogliere le loro storie sono tutti elementi che mi indicano la via.

Di solito capita che un personaggio venga assegnato o a seconda di quello che chiamo *l'incontro specchio* oppure secondo l'opposta regola di *lontananza*.

Alcuni hanno bisogno di guardarsi dentro, di *guardarsi allo specchio*. Ecco, dunque, che il personaggio che

forse li porterà al viaggio più interessante sarà un tipo non troppo lontano da ciò che essi sono. Altri invece hanno bisogno del *salto nel vuoto*, di un piccolo strappo; ed ecco che dunque sarà il percorso verso un personaggio lontano, differente, anche molto differente, opposto a ciò che essi sono.

Ma – lo sappiamo – *lontano* e *vicino* sono termini in fondo arbitrari; e quando si parla di emozioni, esse sono tutte dentro di noi e ogni personaggio porta una sfumatura che risiede anche in noi. Come una piccola *cartina* con scritti sopra un'emozione, un modo di essere, di comportarci, forse utilizzata anche una volta sola, eppure presente dentro di noi.

### Il personaggio cliché

Tutti noi conosciamo meglio alcune emozioni rispetto ad altre. Il nostro corpo conosce meglio una postura rispetto a un'altra. Conosce meglio un certo modo di fare rispetto a un altro. È da questi presupposti che parto con il lavoro che ho affinato meglio negli anni, e che concerne il proprio *personaggio cliché*. Una ricerca che ogni attore può fare – sotto la guida di un professionista – alla scoperta del personaggio che ciascuno di noi è, che ciascuno di noi presenta al mondo: il personaggio che porto in giro ogni giorno.

L'obiettivo è, in seguito, provare a contattarne un altro, di personaggio; magari totalmente diverso da ciò che sono. Diverso da me in tutto, nel modo di muoversi, nel carattere, che abbraccia tutto ciò che forse io non tollero nella vita.

Il corpo è sempre il primo protagonista per tutti i lavori su un personaggio. Partire dalla parola significherebbe partire dagli aspetti mentali e razionali, da ciò che ci piace o che non tolleriamo, da ciò che riteniamo bello, giusto, accettabile, presentabile. Una sorta di giudizio e di *severo occhio giudicante* sarebbero già presenti nel lavoro e rischierebbero di rovinare tutto. Per questo tale lavoro deve partire dal corpo, dal lungo lavoro fisico, biomeccanico, ripetitivo, stancante.

In questa modalità di intenso lavoro fisico, sotto il cappello di una stanchezza fisica si nascondono le scoperte più significative legate al lavoro sul personaggio. In quel *luogo* in cui non penso (troppo), oltre quell'uscio dove la razionalità e il mio 'guardarmi fare' sono bandite, là si compie il vero incontro con il personaggio che poi si finisce per amare. Sempre, anche quando non capiamo perché. Un personaggio che accompagna un attore in questo lavoro per mesi resta un compagno invisibile an-

che dopo, per un po' di tempo. Spesso per anni. Perché nato da quella persona, perché originato, plasmato e contaminato dalla storia vera di quell'attore.

### **Il contatto fisico come filo comunicativo**

Saper leggere la storia che racconta un corpo è importante per conoscere i giovani.

Quando nell'adolescenza il corpo comunica il desiderio di andare per il mondo, di staccarsi dai fili e dai corpi dei familiari, ecco che spesso la lettura di certi atteggiamenti, da parte della società, porta il mondo adulto ad allontanarsi da quei giovani. Si crea una sorta di barriera fisica tra quei giovani che ora comunicano *esplosando* e un mondo adulto che di conseguenza si scansa e si sposta di un poco, forse rispettoso dei bisogni e delle richieste di indipendenza dei giovani, ma forse anche timoroso e sconcertato da quei nuovi movimenti, quei nuovi 'ritmi di corpi' fino a ieri familiari e tranquilli.

Quelle esplosioni emotive che si traducono in esplosioni fisiche, quelle chiusure in camminate ondegianti sono tutti elementi che portano a tracciare una linea invisibile, un confine tra la *nuova* persona e quelli (genitori, educatori, adulti) che fino a pochi giorni prima la contattavano anche fisicamente, la toccavano, la abbracciavano. È in questo *scenario della divisione*, in queste storie parallele che l'adulto può superare la sottile linea di confine, di divisione e tentare una mossa. Fisica. Un contatto.

Non troverà per forza apertura, accoglienza da parte del giovane, anzi, questo è improbabile. Ma non è l'incontro reciproco l'obiettivo. Questo contatto fisico andrebbe mantenuto anche per quel tratto di viaggio grigio e misterioso che è l'adolescenza. Il contatto va cercato non affinché si ristabiliscano rapporti, non perché si proclami una sorta di tregua, non per trovare un contatto corrisposto: va cercato per restare *semplicemente* in contatto. È essenziale. Nessuna parola, nessun WhatsApp, nessuna forma di comunicazione può arrivare diretta e forte come il contatto fisico. Minimo, anche piccolo, ma che sia fisico. Che sia un abbraccio, una pacca, un tocco, ma che passi attraverso il corpo. Là, a mio avviso, si lascia aperta una porta, uno spiraglio luminoso tra l'adulto e il giovane. Là si semina qualcosa di importante. Si mantiene un dialogo. I corpi in adolescenza a volte sono assenti, annessi, immersi in altre storie, modi di percepire il mondo, dimensioni. Ricontattarli riporta loro una forma della

realtà. Il contatto umano che passa attraverso il corpo è una forza potente.

### **Filippo: il corpo che cerca una voce**

L'esperienza di Filippo (così chiameremo il ragazzo) è una tra le tante, significative, che ci portano a comprendere come il corpo sia centrale e quanto la fisicità sia un vero e proprio linguaggio. Filippo ha iniziato a fare teatro in un gruppo di ragazzi come lui, all'età di dieci anni.

Era un ragazzo molto chiuso e con importanti difficoltà comunicative. Il suo corpo era grande e sviluppato come quello di un ragazzo di tredici anni, ma la sua sfera emotiva e i suoi modi di agire erano decisamente infantili; come quelli di un bambino di sette anni. Una sorta di spazio vuoto, di buco nero, sembrava sussistere tra la sua età, il suo corpo e il suo modo di agire.

Non è stato facile comprendere e contattare Filippo; la via, il segnale indicatore sono stati per me, senza dubbio, il suo corpo. I movimenti di Filippo erano sempre incredibilmente fuori contesto, rispetto al lavoro fisico-teatrale di quel momento: troppo grandi, troppo piccoli, troppo energici, scoordinati. Non c'era nulla di sbagliato nella sua fisicità in sé; con 'troppo' intendo che non riusciva a connettersi con il lavoro del momento, come se il suo corpo stesse cercando un posto dove stare, una voce giusta, un personaggio da abitare.

È stato lungo, intenso e interessante il lavoro svolto negli anni insieme a Filippo; egli ha partecipato al laboratorio teatrale nel suo gruppo per ben dieci anni. Oltre alle scoperte fatte, oltre al lavoro fisico svolto, ha sempre apportato al gruppo un punto di vista diverso, una maniera fisica differente di percepire e interpretare il mondo. Un percorso che ci ha arricchiti tutti.

### **Il corpo oltre la parola**

In alcune situazioni professionali in cui giovani, provenienti da varie parti del mondo, prendevano parte a dei laboratori, ho avuto modo di verificare, una volta in più, il grande ruolo che il corpo occupa nella comunicazione e, nello specifico, nel lavoro teatrale. Ragazzi che parlavano lingue differenti, all'interno di uno stesso gruppo, hanno di fatto seguito un laboratorio teatrale per settimane, e la parola è divenuta effettivamente secondaria. La mimica, il gesto, l'espressività del viso sono stati i primi strumenti che abbiamo messo in moto in maniera direi quasi spontanea e naturale, da subito.

Queste esperienze sono sempre molto forti, poiché il teatro è uno strumento comunicativo, un filo che crea relazioni tra gli esseri umani, un quadro in movimento, che parla di incontri. Riuscire a incontrarsi, a lavorare insieme, senza dover utilizzare la stessa lingua e mettendo come primo linguaggio quello del corpo ha dato vita a legami profondi tra i partecipanti. In queste occasioni si può percepire in modo molto forte quanto il teatro possa essere una via per creare legame, unione, pace.

### Il corpo nella maschera

Il lavoro con la maschera neutra<sup>2</sup> è una situazione che cerco sempre di affrontare con i giovani, se il tempo a disposizione lo permette. La maschera neutra annulla l'espressione del viso, i movimenti della bocca, delle sopracciglia spariscono e il (resto del) corpo, quasi improvvisamente, emerge e diventa protagonista.

Ogni singolo attore, se guardato da fuori mentre lavora, indossando la maschera neutra, svela di sé (anche senza fare nulla, solo indossandola) qualcosa che fino ad allora era invisibile, nascosto.

Il corpo parla davvero da solo, ora; i movimenti lenti che la maschera neutra richiede permettono, a chi fa l'esperienza di indossarla, di contattare il corpo con maggiore consapevolezza. D'altro canto, chi invece guarda viene davvero attratto da questo tipo di lavoro silenzioso e lento, che fa emergere emozioni e vissuti altrimenti celati.

Spesso si lavora a coppie con questo tipo di maschera, e diventa molto interessante, per i partecipanti coinvolti, vedere il compagno di fronte con questo nuovo viso, tramutato ora in un viso più giovane, ora in quello di un anziano, a seconda di come la maschera aderisce al volto e, soprattutto, diviene o meno un tutt'uno con i capelli.

Questo tipo di lavoro è molto profondo e i ragazzi imparano a trattare la maschera con rispetto, come un oggetto capace di *dire* e svelare.

### Senza corpo con il COVID

Un incantesimo maligno, spietato, ha avvolto il mondo e ha reso molto drammatica anche la vita di tutto il mondo teatrale: senza corpo per mesi, senza contatti fisici. Drammatica per chi, senza corpo, ha davvero una voce in meno, per chi il corpo lo usa davvero come le parole; un linguaggio messo a tacere ferocemente, improvvisamente. Le emozioni hanno perso la loro vo-

ce. Dapprima è sopravvissuta una voce flebile, un tentativo di resistere, di aspettare. Una sorta di illusione di poter rimandare solo a *domani* quell'emozione, quella cosa da dire, da gridare, da ballare, ma con il corpo. Poi il silenzio. Nemmeno il viso ha potuto sopravvivere e restare a dire qualcosa agli altri. Con l'arrivo delle mascherine, è stato messo l'ultimo lucchetto all'universo delle emozioni. Tutto chiuso, tutti chiusi dentro sé stessi. Una sorta di *immobilità emotiva* ha invaso tutto. Un lago nero denso fermo, anche se sotto il filo dell'acqua c'era tanto movimento. Un sonno lungo e forzato, per il Teatro, che nasce come disciplina per *dare voce a*, come strumento che crea movimento, che tiene sveglia la sensibilità dell'universo emotivo degli esseri umani, una medicina per l'anima. In questa sorta di brutto sogno abbiamo imparato altre cose, anche noi che facciamo teatro. Abbiamo forse riletto e trasformato il copione di noi stessi, guardando all'indietro, a *prima*. Forse abbiamo imparato altre parole, scoprendole davvero piene di significato: accettazione, attesa, umiltà. Abbiamo programmato, annullato, riprovato, disfatto e rifatto per mesi. Fino ad oggi, quando anche il nostro universo teatrale si definisce in 'la vita prima del COVID' e 'la vita dopo il COVID'.

Ma il Teatro porta in sé una scintilla, una fiamma indistruttibile che non si spegne mai; essa crea, *si trasforma e trasforma*. Ecco perché possiamo reinventare, riprovare, ricrederci, rimetterci in viaggio ogni volta sul sentiero della creatività, crescendo ad ogni passo. Scoprendo, di noi e dell'altro, che noi siamo l'altro; e scoprendo, del mondo, che noi possiamo trasformare il mondo.

### Bibliografia

- Boal, Augusto, *Dal poliziotto alla maschera. Giochi, esercizi e tecniche del teatro dell'oppresso*, Bari, Edizioni la meridiana, 1993.
- Grotowski, Jerzy, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni Editore, 1970.
- Lecoq, Jacques, *Il corpo poetico*, Milano, Controfibra Editore, 2016.
- Stanislawski, Konstantin, *Il lavoro dell'attore su un personaggio*, Bari, Laterza, 1988.
- Turner, Victor, *Dal rito al teatro*, Bologna, il Mulino, 1982.

### Nota

2

Lecoq, Jacques, *Il corpo poetico*, Milano, Controfibra Editore, 2016.