

LEGGO SCRIVO RECITO

Laboratorio d'arte

Lettura espressiva

Scrittura creativa

Anima teatrale



Elaborato a cura di Giovanni Nachira

Nota introduttiva

*Se vi aspettate di trovarvi di fronte a un Maestro delle materie oggetto di questa dispensa, beh, vi sbagliate ... non lo sono. Infatti, non ho titoli da esporre qui, né riconoscimenti da parte di istituti, enti, associazioni, scuole pubbliche o private. Sono semplicemente un appassionato scrittore di poesia, di racconti e saggistica ... di musica: Quest'ultima la vivo componendo brani e canzoni. Le mie opere non sono reperibili nei circuiti commerciali in quanto non sono mai state pubblicate. Sono anche un amante dell'interpretazione scenica e metto insieme passione e attitudine per farle convergere in un contesto di **multitasking** (rubando il termine e il suo significato all'informatica), cioè, in un'azione contemporanea di **attività** (task), quali scrittura, lettura, teatro con l'intento di far raggiungere agli allievi un buon livello di preparazione artistica.*

Se credete che una persona per potersi proporre quale conduttrice di un corso siffatto debba possedere titoli, non faccio al caso vostro.

Se invece come me, siete appassionati delle tre discipline che propongo, ma non avete né velleità, né tempo, né opportunità di accedere a corsi costosi e professionali, allora vi dico che si può: Sotto un aspetto amatoriale, naturalmente. Con tutte le soddisfazioni che ugualmente ne derivano, lavorando insieme, acculturandoci insieme.

Si può incominciare partendo dal niente con niente. E' sufficiente essere persone semplici; avere qualsiasi età; partecipare assiduamente, professare l'umiltà.

Il mio pensiero

La triplice impostazione presente in questa dispensa, rappresenta un lavoro di "insiemistica", utile per chi voglia impegnarsi nella recitazione e in attività teatrali. Ho seguito il principio di elaborazione minima delle linee fondanti (ritmicità vocale, ritmicità corporea, capacità di lettura, estemporaneità creativa in forma scritta) di una propedeutica, il cui fine è quello di preparare aspiranti artisti ad affrontare successivamente lo studio di una disciplina specifica in corsi di studio mirati, se questo è il loro obiettivo.

Vivere nel mondo dell'arte è stato il mio bi-sogno e in parte l'ho assolto. E' il bisogno di chiunque voglia intraprendere un percorso artistico. Per questo, il mio impegno è e sarà, quello di lavorare per raggiungere insieme ai miei compagni di viaggio un livello di preparazione accettabile, ridondante sì, di nozioni, ma anche di qualità interpretative grazie alla ritmicità che si acquisisce, sia essa corporale che vocale e di espressione, con l'esercizio costante che suggerisco.

Attori si nasce

Soltanto per il fatto di essere nati, possiamo definirci figli d'arte. I nostri genitori nel procrearci hanno compiuto (portato a termine) un'opera d'arte. In ciascuno di noi, perciò, c'è il germe dell'arte. Siamo attori quando pronunciamo la prima parola intelligibile faticosamente detta nel primo anno di vita: Mamma; Siamo attori in casa, a scuola, nel mondo del lavoro, nelle feste, nelle ricorrenze liete, ma anche in quelle tristi. Ecco! Dobbiamo soltanto acquisire le nozioni necessarie per interpretare in maniera più efficace la nostra parte. Ci sono molti modi di pronunciare la parola mamma. Il bambino lo sa, lo ha intuito per primo. Infatti dirà mamma,

se ella chiede: “Chi sono io?” Dirà “mamma” con un tono di pianto, se il bambino cade e si fa male; Dirà “mamma” con un tono e un’espressione dolce, se l’accarezza e poi l’abbraccia.

E’ giusto quello che dobbiamo imparare a fare: Estendere la nostra capacità espressiva che, partendo dalla postura corporale, attraversando i meandri dell’apparato respiratorio, gestendo lo strumento corde vocali, imparando a pronunciare bene le parole, esternando su carta i nostri pensieri, interpretando scene teatrali di fronte al pubblico, ci eleveremo, restando però a bassa quota, nell’umiltà, per non cadere ... e farci male.

Giovanni Nachira

ARGOMENTI SU LETTURA ESPRESSIVA

CAP. I

Tecnica di lettura espressiva

La respirazione

Il diaframma

La respirazione addominale

Respirazione mirata ai fini della dizione

Esercizi di respirazione diaframmatica

Esercizi di respirazione intercostale

Impostazione della voce

- Voce naturale
- Le corde vocali
- Voce impostata
- I registri della voce

Risonanza di testa e di petto

Caratteristiche del suono

Educhiamo la voce

Tecnica di articolazione e dizione

I suoni

- Le vocali
- Le consonanti

La dizione corretta

Gli accenti

Dittonghi e iati

Le consonanti in fonetica

Parlare per dire cosa?

I conduttori

La voce

Esercizi vocali

Rafforzamento di consonante iniziale

CAP II

Leggiamo con espressione

Le espressioni del viso, la gestualità, i movimenti del corpo

CAP. III

La poesia

- Il verso
- Il ritmo

- Poesia epica

- Poesia musicale

Cap. I

TECNICA DI LETTURA ESPRESSIVA

Prima di intraprendere il viaggio lungo i percorsi della lettura, è opportuno soffermarsi su alcuni punti essenziali che rappresenteranno oggetto di studio e di esercizio, con il fine di appropriarsi della conoscenza e dell'uso degli organi necessari per sfruttare al meglio le peculiarità proprie della voce, per ottenere una produzione fonica attraverso l'aerazione dei polmoni, la più adeguata, in modo da trarne il miglior vantaggio nella lettura. Faccio osservare che la respirazione diaframmatica è un vero "toccasana" per l'intero organismo. Di questo aspetto parleremo più avanti.

Cap. II

Leggiamo con espressione



Se fossi stato il mio cane, avresti imparato a leggere, altroché!

Cap. III

La poesia

Uno dei trattati più belli della letteratura è quello della Poesia. La **P** maiuscola è d'obbligo porgerla alla parola mistica del pensiero che il cuore fa prorompere. Personalmente mi tocca da vicino, perché di Poesia ho scritto parecchio ed ho sperimentato molti modi di scriverla, nonché di enunciarla. La Poesia, però ha un'origine che coincide con l'evento della creazione del mondo ed è divina. La Parola Creatrice di Dio è Poesia e tutto il Creato di Dio canta le lodi al Signore (secondo il pensiero biblico). Poi l'uomo, ha fatto la sua parte servendosi del dono della parola ricevuto.

La Poesia rappresenta un simbolo nell'arte della recitazione, è una perla preziosa e va custodita e protetta. Ma va anche studiata. È quello che faremo insieme in questo breve trattato. darò alcune informazioni di carattere tecnico, nozioni affini alla sola lettura.

La lettura espressiva della poesia, non è una questione che va risolta così, semplicemente mettendosi a leggere. Leggerla significa passare attraverso le epoche storiche in cui la poesia è nata e si è evoluta, seguendone i linguaggi del tempo e dei luoghi. Non faccio storia, ma indico al fine propedeutico qui necessario, alcuni suggerimenti utili a chi voglia leggere la poesia alla presenza di un pubblico.

Spesso ci si trova ad ascoltare lettori che si smarriscono in quelli che io definisco i "meandri" della recitazione, il "labirinto" entro cui si perdono, senza riuscire a trasmettere all'ascoltatore né significato poetico, né emozione, rendendo scialba l'interpretazione stessa. Il lettore pubblico, deve sapersi districare nella lettura omerica per esempio (spesso epica), nella lettura dantesca e di altri poeti contemporanei del sommo Dante e così via sino a destreggiarsi nei linguaggi che hanno portato nel tempo all'espressione poetica del 900. E non basta, perché c'è ancora da imparare a leggere la poesia contemporanea, sostanzialmente diversa dalla poesia classica e persino da quella libera e sperimentale di Ungaretti, dei pascoli, di Eugenio Montale, passata attraverso forme di scrittura sciolta, ma sempre soggetta ai vincoli della metrica e del ritmo. La poesia contemporanea sembrerebbe non tenere più conto di queste forme tendendo a preferire forme totalmente libere non solo da metrica e ritmo, ma anche dalle accentazioni che hanno da sempre guidato i poeti nella scelta e nella elaborazione sintattica delle loro opere (Ballata, ode, sonetto, canzone ecc.). Giacomo Leopardi forse fu il primo a sperimentare la forma sciolta nell'espressione poetica, ma, si sa, sino ad allora la poesia era una materia riservata a uomini di cultura che d'essa hanno coltivato l'idea di volerla sempre e comunque ingabbiare, giustamente, in una forma tale da non doversi mai confondere con la prosa, anche se di stile poetico.

Non sempre, però. E' poesia la versione originaria, nata nella sua forma orale per cui sottoposta all'estro recitativo di cantori (cantastorie nella cultura contadina); assumeva di per sé una forma recitativa teatrale, accompagnata dal linguaggio del corpo e da una dizione recitativa, riuscendo ad attrarre a sé l'attenzione di un pubblico attento ed estasiato.

Poesia è, dunque, teatro; Ovvero, essa si prestava generosamente anche alle interpretazioni di parti teatrali sia sotto forma orale che cantata. Persino opere dantesche, sono state interpretate da cantori. Ma la poesia, secondo il Poeta, non doveva confondersi con la canzone, per cui si è resa necessaria una netta distinzione tra poesia e canzone, affinché la poesia divenisse un'arte a sé stante. Tuttavia, bisogna riconoscere che anche la canzone è pregna di temi poetici. Ma il tema, si sa, non fa poesia. Altrimenti lo sarebbe anche la prosa

“poetica” che, come già detto, è stata separata per prima. E’ vero che la poesia racchiude in sé le caratteristiche della musica, ma di più, essa riesce a trasmettere stati d’animo, concetti e significati molto più evocativi rispetto alla canzone e alla prosa.

Nel periodo dantesco la poesia diviene strumento di intrattenimento letterario riservato più alle sfere dei dotti ed è la vulgata (forma dialettale), la parlata popolare che assume la dignità di lingua letteraria che poi susciterà nuove forme poetiche.

SCRITTURA CREATIVA

INDICE

- **Testo descrittivo**
- a- descrizione oggettiva
- b- descrizione soggettiva
- Esempi
- **Verbi e loro impiego**
- Verbi durativi
- Verbi non durativi
- **Aspetto verbale – azione verbale**
- Aspetto perfettivo
- Aspetto imperfettivo
- Aspetto durativo
- **Restrizioni azionali**
- **Le tecniche della descrizione**
- Il punto di vista
- La focalizzazione zero
- La focalizzazione interna
- La focalizzazione esterna
- Le proposizioni indipendenti
- Le espansioni
- Esempi di scrittura creativa

Recito

TEATRIAMOCELA

Corso di recitazione



A cura di Giovanni Nachira

INDICE

Antropologia del teatro

1 Tecniche di riscaldamento e disciplina atletica

- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi confidenziali

Antifona illustrativa del lavoro teatrale

In confidenza

Esercizi

- La mimica

Il palcoscenico

Esercizi

- I padroni dello spazio scenico
- Ma come mi muovo bene
- La dinamica del ritmo
- Non calpestate le margherite
- La piaga delle locuste
- Nuvole bizzarre
- Fuori tutto

Un rapporto confidenziale

Esercizi

- Un'espressione condivisa
- Un'espressione condivisa bis
- Tocca e risposta
- Giramento di spalle
- Onde e forme
- Incontri casuali
- Abbraccio di massa
- Tranquilla che ti tengo
- Tranquilla che ti tengo bis
- Ti guardo negli occhi

- Tranquillo che non sbatti
- Fate come me

Usiamo il dono della voce

Esercizi

- Non ti sento, grida più forte
- Non ti sento, grida più forte bis
- Ma che sogni fai?
- Su e giù per la voce
- Il rumore dell'aria espirata
- Come suona la tua "O" chiusa?
- Come suona la tua "E" chiusa?
- Tutti a tavola
- Che animale sei?
- Suggestioni animalesche
- Un incontro casuale
- M cosa vai dicendo?
- Piangi, o ridi?

La balbuzie

Esercizio

- Ma tu balbuzi

Il canto

Esercizi

- Ma che canti?
- Ma che canti? Bis

- **Anima teatrale**
- **Azioni mimiche**
- **La parola**
- **I colori e le coloriture verali**
- **Parole colorate**
- **Il monologo**
- **Il comico**

Antropologia del teatro

Lo studio artistico che vi presento non vi farà diventare attori. Al contrario, Vi costringerà ad interrogarvi su molti punti che riguardano la vostra esistenza. Lascio che siano le vostre esperienze di vita a parlare e non sarò certo io ad elencare la probabile lunga serie di interrogativi che vi angustieranno.

Allora, direte: A che serve questa dispensa?

E no! Questa domanda non la accetto. Ogni dispensa è utile per essere quantomeno letta. Poi, se qualcuno dovesse trovarla interessante, potrebbe anche addentrarsi per cercare di capire cosa vuole trasmettere. Se qualcuno invece (è il mio auspicio) vuole applicarsi per entrare nel bel mondo della recitazione, avrò la gioia di essere riuscito a trasmettere, o quanto meno a suscitare, il desiderio di fare teatro. Desiderio e non passione. La passione è un'altra cosa. Se tu ti stai avvicinando all'arte teatrale soltanto adesso, vuol dire che la passione non ce l'hai, a meno che tu non sia un adolescente. Ma non è limitante il fatto di non possedere in sé lo stimolo quale frutto della passione; E' sufficiente (e ne avanza) che tu possa dire voglio provare a recitare. Che poi tu sia ragazzo o uomo fatto, o avanti negli anni, non è importante. Si può incominciare a recitare a qualsiasi età, semplicemente perché la scena richiede spesso "personaggi" ... anche novantenni.

Mi ripropongo di impegnarmi, da non attore qual sono, a curare i dettagli di una propedeutica teatrale amatoriale, soltanto perché è il punto di partenza dal quale ciascuno può muovere i primi passi: lo insieme a te, con la differenza che quello che farò o che dirò e proporrò, è il frutto di una ricerca lunga, sofferta, voluta, perché dentro di me c'è sempre stato il sogno (la passione) di divenire attore, anche quando la sorte per decenni me lo ha impedito con la violenza del NO! Sputatomi in faccia. Non mi sono arreso, né spaventato ed ho cercato di tramutare in terapia formativa le negazioni vissute. Alla fine, eccomi qui, in posizione di **start** come se fossi un podista in attesa dello sparo per incominciare la mia corsa. Se tu vieni con me, puoi correre con me e non contro di me per vincere la gara. Non c'è premio e non c'è vittoria perché non c'è traguardo. La mia non è una proposta di competizione, è invece un invito alla ricerca di un senso, perché teatro è proprio questo: Introspezione, meditazione, concentrazione, esternazione, azione ... recita, che ciascuno di noi conosce, perché è l'elemento fondante dell'esistenza umana che un ipotetico creatore ha generosamente dotato di scibile, dunque intrinseca, dal momento che pensare, parlare, ragionare, scrutare, scindere, valutare, obiettare, costruire e mille altre cose, l'uomo le fa con naturalezza, senza rendersi conto che di fatto sta recitando la sua vita vera.

Commiato

Con lo studio dei monologhi e con quest'ultimo riferimento all'aspetto comico, ritengo chiusa questa trilogia **leggo scrivo recito**. Voglio credere che il tempo che abbiamo trascorso insieme, impegnati nello studio di approccio alle forme teatrali, sia stato speso bene e che a fine lavoro abbia lasciato dentro ciascuno di voi un tangibile segno di "*traguardo raggiunto*" simile al traguardo che un corridore raggiunge in una gara ciclistica a tappe. La prima tappa l'avete percorsa con me. La seconda, per chi vorrà proseguire, la percorrerete con un maestro professionista.