

L'attore in ascolto

Premessa

L'ascolto è una attività fortemente selettiva, ascoltare vuol dire scegliere di concentrare la propria attenzione su uno o più elementi che vengono messi momentaneamente in primo piano rispetto ad altri che rimangono maggiormente sullo sfondo.

E' esattamente ciò che si propone questa articolata proposta di laboratori, nella quale, di volta in volta, vengono messi sotto la lente di ingrandimento della nostra attenzione alcune tematiche di studio mentre altre, pur rimanendo sempre presenti, vengono relegate temporaneamente in secondo piano.

Inoltre, nel rapportarsi con l'essere umano e con le sue attività creative, bisogna sempre considerare due direzioni di lavoro: la prima procede dall'esterno, dal mondo esteriore e fenomenico, verso l'interno, verso quel nucleo essenziale che attraverso i sensi sperimenta la vita.

La seconda, al contrario, procede dall'interno, lì dove avviene l'elaborazione più intima delle conoscenze, verso l'esterno fino a strutturarsi in comunicazione con altri esseri umani.

E' dalla continua interazione fra queste due dimensioni che la ricerca potrà progredire.

L'ascolto dell'artista dovrà dunque anch'esso avere sempre una duplice tensione, verso il lato interiore dell'individuo e della vita, e verso le manifestazioni esterne che la vita stessa propone e che l'artista elabora nella sua attività.

Introduzione

Molteplici sono le problematiche cui un attore deve far fronte nella propria preparazione professionale, ma tutte scaturiscono da una singola esigenza di fondo: creare una comunione fra chi conduce il gioco della comunicazione (l'attore) e chi accetta di seguirlo (lo spettatore).

I diversi laboratori che verranno di seguito proposti intendono lavorare ciascuno su una problematica diversa del lavoro dell'attore, magari su un diverso aspetto tecnico della sua professionalità, ma tenendo sempre ben presente la matrice unica di questi aspetti differenti e la finalità comune che li lega. Tenendo presente, cioè, che è impossibile lavorare a fondo su una tematica senza considerare attentamente il quadro generale in cui questa tematica è inserita.

La prima sezione di questi laboratori prenderà in esame, in maniera abbastanza analitica, gli aspetti più tecnici del lavoro attoriale, quali ad esempio il training fisico, quello vocale, la dizione, il gesto, ecc, senza mai prescindere però dal mettere in relazione tali aspetti tecnici con la sensibilità più profonda dell'essere umano che li pratica. La tecnica deve sempre essere considerata qualcosa che scaturisce da e si pone al servizio della conoscenza interiore dell'uomo e non come un mero strumento per eseguire dei compiti.

La seconda sezione si occuperà invece di quello che potrebbe essere definito il “cuore” della pratica attoriale, si prediligerà cioè lo studio di una modalità meno analitica e più intuitiva della conoscenza, si lavorerà sulla capacità di entrare in contatto con un fenomeno in maniera immediata, cioè senza la mediazione di un lavoro di analisi ma tramite una adesione fisica, emotiva e mentale incondizionata e priva di giudizio, fino ad arrivare alla identificazione con il fenomeno stesso e con la sua qualità energetica.

In entrambi i casi l'attitudine fondamentale da ricercare è una sola: l'attitudine all'ascolto. Un ascolto da un lato analitico e selettivo, capace, grazie alla consapevolezza tecnica, di scomporre la percezione in singole componenti, in singole unità percettive e, al tempo stesso, un ascolto intuitivo capace di cogliere una realtà nel suo insieme, e capace di aderirvi con immediatezza, senza che alcun giudizio si frapponga con essa.

Questo perché l'arte attoriale, ai suoi livelli più alti, è una perfetta miscela fra la capacità di aderire intuitivamente, dal di dentro, in modo totale ed incondizionato all'essenza più intima della realtà che si vuole rappresentare, e la capacità di osservare analiticamente, dall'esterno, la propria espressione di quella realtà controllando, con la maggiore precisione possibile, la forma di tale espressione nei suoi elementi costitutivi (gesto, dizione, vocalità, ecc.).

I laboratori

1- L'accordatura - Il training fisico e vocale dell'attore

L'attore deve imparare a vivere il proprio corpo come una realtà complessa, all'interno della quale non è mai possibile scindere l'aspetto anatomico e fisiologico da quello emotivo e da quello mentale. Il training dell'attore ha come finalità il raggiungimento di una comunicazione più possibile completa fra questi tre livelli dell'esperienza sensibile umana.

Volendo utilizzare una metafora musicale, bisogna che le varie corde che costituiscono lo strumento umano imparino a risuonare l'una con l'altra, a risponderci reciprocamente.

A nulla serve avere un buon controllo delle componenti fisiche e vocali dello strumento se queste non sono in strettissima relazione con le componenti emotive e mentali. L'attore deve essere consapevole di come una situazione emotiva si traduca, nel proprio corpo, in una tensione muscolare e, al tempo stesso deve saper ritrovare quella determinata esperienza fisica per ricontattare l'esperienza emotiva e mentale che l'ha generata.

Il corpo dell'attore così inteso è lo strumento che gli consente di esplorare e conoscere il mondo circostante, come un'antenna che capta le frequenze dell'ambiente.

Più il corpo è duttile più esso avrà la capacità di rispondere, modificandosi, alle esperienze sensibili che sperimenterà. E questa stessa duttilità sarà la chiave che gli consentirà di lavorare sull'interpretazione. Poiché l'espressione dell'attore altro non è che la sottile capacità di far trasparire a livello corporeo, vocale ed emotivo ciò che egli sta “ascoltando” in quel preciso momento. La parola d'ordine è sempre ascoltare. Ascoltare una esperienza che sta avvenendo in quel momento, o ascoltare la memoria di un'esperienza avvenuta in precedenza. O addirittura, visto che l'uomo è dotato di immaginazione, ascoltare il possibile sapore di un'esperienza che non è mai avvenuta ma che potrebbe avvenire.

E' tramite l'ascolto che l'attore diventa per il pubblico un amplificatore di sensazioni, emozioni e pensieri, riuscendo così a coinvolgere lo spettatore nella medesima esperienza di percezione che egli sta conducendo nel momento della rappresentazione.

Uno degli obiettivi principali sui quali l'attore deve lavorare è la possibilità di avere uno strumento che gli consenta di aderire ad esperienze anche molto diverse fra di loro, uno strumento libero il più possibile da rigidità, capace di risuonare con una gamma di energie più ampia possibile. Egli deve dunque trovare la giusta "accordatura", il giusto equilibrio psico-fisico che gli consenta di vibrare in più modi e a più livelli.

Questo corso è particolarmente finalizzato alla conoscenza analitica dello strumento corpo ed alla sua "accordatura", focalizzandosi in modo particolare sull'aspetto fisico ed anatomico, ma senza mai perdere di vista le relazioni con le componenti emotive e mentali dell'esperienza.

Come un violinista dovrà avere una approfondita conoscenza tecnica del suo violino perché questo possa restituire e farsi tramite di una dimensione sonora piena di emozione e di pensiero artistico, così l'attore dovrà imparare a conoscere e ad "accordare" il proprio strumento fisico e vocale per poterlo impiegare al meglio e consapevolmente nel gioco della comunicazione teatrale.

Elementi principali del lavoro fisico saranno la colonna vertebrale ed il suo allineamento, il rapporto del proprio peso con la terra lungo l'asse di tale colonna, i piedi che ricevono il peso di tutto il corpo e lo distribuiscono al suolo, il bacino in quanto cerniera e articolazione fra parte alta e parte bassa del corpo, la libertà di movimento degli arti e della testa. Il tutto finalizzato inoltre alla percezione corretta dei meccanismi di emissione della voce e di controllo fine delle qualità vocali, meccanismi che, grazie alla raffinata funzione di controllo dell'orecchio, non sono assolutamente scindibili da una consapevolezza corporea generale.

2 - Aprirsi al mondo – Il respiro dell'attore

Nella respirazione abbiamo l'alternarsi di un momento di assorbimento di energia dall'esterno verso l'interno e un successivo momento di proiezione verso l'esterno dell'energia rielaborata all'interno dell'organismo.

Ma la respirazione non è solo un meccanismo fisiologico di scambi gassosi fra il corpo e l'ambiente. E' anche un sottile processo di comunicazione fra l'essere umano e il mondo che lo circonda.

Dunque le sue fasi sono la cellula principale della dinamica, che l'attore deve ben conoscere, di alternanza di "impressione" ed espressione, di acquisizione di conoscenza e di elaborazione e comunicazione della conoscenza acquisita.

Le modalità con cui avviene il processo della respirazione possono fortemente influenzare sia la nostra capacità di vivere appieno l'esperienza di conoscenza della vita, sia quella di comunicare tale esperienza nell'espressione.

E' dunque fondamentale per l'attore conoscere a fondo tutte le componenti fisiologiche e muscolari di tale processo e le relazioni di queste con la dimensione emotiva e mentale.

Ogni singola percezione con cui l'attore si mette in relazione possiede una sua peculiare energia e questa energia donerà una particolare forma e dinamica prima di tutto all'atto respiratorio, sia alla fase di inspirazione che a quella di espirazione che ne consegue.

A partire da ciò l'energia di cui l'attore è in ascolto attraverso la dinamica respiratoria si trasmetterà al movimento, al gesto, alla vocalità e alla parola. E in generale alla relazione dell'attore con l'ambiente circostante.

La respirazione è il primo importante momento in cui l'attore deve esercitare la capacità di ascolto che è alla base della sua pratica artistica.

Il corso intende dare gli strumenti, prima di tutto fisici, che possano ben predisporre il corpo ad una dinamica respiratoria corretta e profonda. Intende inoltre fornire, attraverso l'esperienza pratica, elementi di conoscenza analitica delle catene muscolari che entrano in gioco nel processo respiratorio. Il tutto perché sia messo al servizio della capacità dell'attore di ascoltare, ed elaborare le energie e le informazioni percepite nella comunicazione teatrale.

3 – Il corpo che vibra – La vocalità dell'attore

L'esperienza vibratoria è una delle esperienze più coinvolgenti, e talvolta sconvolgenti, che un essere umano possa provare.

Vibrazioni diverse, frequenze vibratorie diverse, hanno un diverso effetto sul nostro organismo e sulla nostra psiche. Le frequenze più gravi ci coinvolgono maggiormente sul piano corporeo, mentre via via che ci si sposta verso la fascia alta delle frequenze la risposta acquista una qualità più psichica e mentale. Di conseguenza le nostre emozioni cambiano a seconda della qualità vibratoria di cui siamo in ascolto.

Nella comunicazione teatrale, prima ancora del livello linguistico verbale, dobbiamo considerare il piano vibratorio puro e semplice della nostra voce.

Il livello verbale è maggiormente legato alla comunicazione di significati razionali, mentre la qualità vibratoria della nostra emissione vocale è maggiormente responsabile del piano emotivo della comunicazione.

La vibrazione vocale è una esperienza prima di tutto fisica ed è dalla fisicità del corpo che essa nasce.

Più ricca è la capacità vibratoria del corpo che emette la voce, più ampia sarà la possibilità di coinvolgere lo spettatore tramite l'esperienza vocale.

Una voce che ben risuona, a più livelli, nel corpo dell'attore avrà la capacità di suscitare, per risonanza, per induzione, le stesse vibrazioni nel corpo dello spettatore. E di evocare, di conseguenza, in lui le stesse emozioni che a quelle frequenze sono legate. Come si dice nel linguaggio comune, avrà la capacità di toccare le stesse corde.

Lavorare sulla vocalità significa dunque necessariamente lavorare sulla fisicità del corpo che emette vibrazioni, sulla possibilità di questo corpo di vibrare più liberamente e totalmente possibile, eliminando le rigidità che possono impedire il percorso fisico della vibrazione.

In questo corso cercheremo di focalizzare la nostra consapevolezza su tutto il percorso della vibrazione vocale, a partire dalla sua origine all'interno della laringe, nelle corde

vocali, e seguendo la sua propagazione all'interno dell'organismo, prima, e all'esterno, nell'ambiente che riceve la nostra emissione, poi.

Scopriremo come la vibrazione vocale stessa può essere un ottimo strumento per eliminare blocchi e rigidità del nostro apparato scheletrico-muscolare, il quale, via via che si scioglie sarà in grado di ospitare meglio tale vibrazione.

L'obiettivo da raggiungere è vivere la voce come una realtà fisica capace di incidere sull'ambiente circostante esattamente come un gesto, un movimento nello spazio, anzi, con efficacia ancora maggiore in quanto essa agisce su un piano più sottile e quindi più profondo.

Senza mai prescindere, naturalmente, dalle implicazioni emotive e mentali che qualsiasi esperienza umana comporta.

4 – Entrare in risonanza - Il cuore della pratica attoriale

Se dovessi definire l'attore con una sola immagine, lo definirei un'antenna.

Un'antenna però non neutra, che oltre a ricevere informazioni dallo spazio circostante, le rimette dopo averle rielaborate e trasformate.

Si può percepire la realtà con una modalità razionale, scomponendola analiticamente in tante piccole parti che possano poi essere riassemblate in una sintesi, oppure la si può percepire con una modalità intuitiva.

Credo che entrambe le modalità siano necessarie ad un attore e che la loro interazione possa far sì che si completino a vicenda.

E credo altresì che entrambe le modalità possano essere esercitate con un allenamento specifico.

In questo corso ci si propone di allenare la modalità intuitiva.

La capacità, cioè, di conoscere una realtà senza la mediazione di un lavoro di analisi ma tramite una adesione, fisica, emotiva e mentale, incondizionata e priva di giudizio, fino ad arrivare alla identificazione con il fenomeno stesso e con la sua qualità energetica. Diventare quindi tutt'uno con la realtà che vogliamo conoscere, fondendoci con essa fino a non poterla quasi più distinguere da noi stessi.

E' importante sottolineare il "quasi", poiché in realtà la consapevolezza del processo in atto e dei mezzi attraverso i quali tale processo si attua è lo strumento che ci consente di marcare sempre un confine fra la nostra identità e quella del fenomeno con cui ci stiamo fondendo.

I mezzi più adatti per un attore per allenare la modalità intuitiva sono la voce e lo sguardo.

La voce. La voce umana, oltre ad essere strumento di es-pressione, può essere utilizzata anche come strumento di "im-pressione", cioè di acquisizione di conoscenza. Le caratteristiche neurologiche del circuito orecchio-voce possono far sì che le qualità timbriche della nostra voce si fondano, per risonanza, e diventino tutt'uno con le qualità timbriche di un'altra fonte sonora, sia essa un'altra voce o il suono di uno strumento musicale.

Delle qualità esterne a noi possono dunque plasmare la nostra espressione vocalica senza che avvenga un lavoro cosciente sui parametri della voce, ma unicamente attraverso una adesione intuitiva e immediata con la fonte con cui ci mettiamo in relazione.

La riprova della avvenuta fusione fra i due fenomeni sonori sarà ben evidente anche agli orecchi di un osservatore esterno che non potrà più ben distinguere una fonte sonora dall'altra.

Ma sarà ancora più evidente per la persona che sta sperimentando il processo di risonanza poiché la fusione in atto si rifletterà potentemente anche sul piano emotivo. Abituati come siamo a percepire la voce che emettiamo come la "nostra" voce, sarà piuttosto disorientante avere la sensazione che essa si trovi improvvisamente fuori da noi e condivisa con un'altra fonte sonora, soprattutto se questa fonte è un'altra persona.

Inoltre le qualità timbriche ed energetiche dell'altra fonte sonora avranno modificato, quasi inconsapevolmente, le qualità della nostra emissione, per cui ci ritroveremo spesso ad emettere una voce che non riconosciamo più come nostra.

E' molto difficile descrivere con le parole, che sono molto più adatte all'analisi, un processo che è puramente intuitivo. Ci vorrebbe forse un poeta. Solo sperimentando in prima persona si può arrivare a capire di cosa sto parlando.

Lo sguardo. Una volta approfondita la pratica della risonanza attraverso il mezzo vocale è possibile trasferire pian piano tale pratica sul piano dello sguardo. Le informazioni che ci arrivano attraverso il canale visivo sono fra le più potenti e le più pure dal punto di vista energetico. Attraverso lo sguardo di una persona che ci sta di fronte possiamo cogliere in qualche modo la sua anima, la sua essenza più intima. E possiamo, per risonanza, trasferire quella qualità energetica sui nostri occhi e, di conseguenza, su tutto il nostro corpo, facendo nostre le tensioni muscolari che sono legate a quella qualità di sguardo e al pensiero che le ha originate.

Lo sguardo è, più della voce, legato ad un pensiero, ad una qualità mentale, quindi alla parte più sottile e psichica dell'individuo. La vibrazione energetica che possiamo cogliere in uno sguardo e assumere per risonanza su di noi è un ponte verso un livello di risonanza ancora più intimo e profondo.

Non si tratta di tecniche volte alla costruzione di un personaggio o di una interpretazione, ma di un allenamento ad ascoltare la vita senza sezionarla e a cogliere le qualità intime ed essenziali di un qualsiasi fenomeno per poterle assimilare e rendere fruibili ad uno spettatore nel gioco della comunicazione teatrale.

5 - Le porte della percezione – Sensazioni ed espressione

Sperimentare sensazioni è una fonte di piacere o di dolore per qualsiasi individuo. Per un attore diventa anche una vera e propria base della sua professione. Le nostre emozioni sono spesso legate a delle sensazioni che stiamo vivendo in quel preciso momento o a delle memorie di sensazioni sperimentate nel corso della vita.

Quando parlo di sensazioni parlo prima di tutto di esperienze sensibili legate alla percezione attraverso i cinque sensi, attraverso le cinque porte di cui il nostro organismo dispone per affacciarsi sulla realtà a lui esterna e per mettersi in relazione con il mondo.

Nel momento in cui perdiamo la capacità di vivere con intensità la sfera del sensibile perdiamo anche la capacità di comunicare in maniera vivida ed efficace.

Le parole ed i gesti di un attore devono sempre possedere una carica erotica che deriva proprio dall'intensità e dalla definizione delle sensazioni che sta provando in quel preciso

momento, siano esse procurate da qualcosa che avviene in scena o siano recuperate nella memoria e fatte rivivere.

Anche la memoria emotiva dell'attore, di cui tanto spesso si parla, non può prescindere dalle sensazioni che a quelle emozioni sono inscindibilmente legate. La componente fisica dell'esperienza non può mai essere tralasciata senza che la comunicazione diventi sterile ed inefficace.

L'attore è in un certo senso un professionista della sensazione e in quanto tale deve raffinare la sua capacità di percepire e di farsi permeare dalle sensazioni e dalle emozioni che alla percezione dei sensi sono legate.

Egli deve essere in grado di assaporare tutta la componente fisica, oltre che quella emotiva, della percezione in atto per poterla poi utilizzare più finemente possibile nel momento della comunicazione teatrale.

I cinque sensi possono essere allenati in funzione di una percezione sempre più raffinata e consapevole. E' quanto ci si propone in questo corso.

Tatto, udito, vista, gusto e olfatto saranno oggetto della nostra indagine, ne ricercheremo i limiti, lavoreremo sulle soglie percettive cercando di ampliarle.

Esploreremo la sinestesia, cioè le relazioni che esistono fra i sensi, e la possibilità di tradurre creativamente una percezione sperimentata con un senso nel linguaggio specifico di un altro senso.

Ma soprattutto cercheremo di prendere consapevolezza di come una sensazione di partenza possa tradursi in un movimento, in un gesto, in una espressione vocale, in un nucleo interpretativo di un personaggio o di una situazione.

6 – Il pensiero dell'attore

Percezioni, sensazioni, esperienze di vita, emozioni: sono il bagaglio che qualsiasi individuo comincia ad accumulare ed elaborare fin dai primi istanti di vita, ancora prima della nascita a questo mondo, dice qualcuno, durante i mesi della gestazione uterina.

L'essere umano possiede poi, unico probabilmente fra gli esseri viventi, una capacità di astrazione che lo porta ad elaborare, consapevolmente o meno, un pensiero a partire da tutto questo bagaglio esperienziale, a partire dalla memoria di esso.

Tutto ciò che viene vissuto su un piano fisico, sensibile ed emotivo viene elaborato e raffinato nella dimensione mentale della quale sicuramente il cervello, con le sue funzioni superiori della corteccia, è il principale responsabile, artefice e regista.

Ma questa dimensione mentale non perde mai, in realtà, la sua relazione con le esperienze che l'hanno generata, la sua relazione con la dimensione fisica ed emotiva.

Ed infatti il cervello stesso, che siamo soliti identificare con la massa che risiede nella scatola cranica, è composto in realtà anche dal midollo spinale, una lunga appendice che scende lungo tutta la colonna vertebrale e che, attraverso il sistema nervoso mantiene una costante relazione con tutti gli organi, gli arti, i visceri, perfino con i peli e le unghie dei piedi, in pratica con tutto il corpo, da cui riceve e a cui invia costantemente informazioni.

Il linguaggio verbale consente poi all'uomo di dare una struttura, una forma concreta al pensiero, alla dimensione mentale, gli consente di osservarlo, maneggiarlo ed esplorarlo, persino di migliorarlo e perfezionarlo. In una parola, di conoscerlo.

Ma non bisogna mai dimenticarsi, e tanto meno lo deve dimenticare un attore, che la matrice del pensiero umano è molto materica, legata a percezioni, sensazioni, emozioni, momenti di vita vissuta.

Ed è in tutto ciò che il pensiero deve poi tradursi quando viene posto su un palcoscenico, quando viene messo in scena, quando viene trasposto in linguaggio artistico.

Il pensiero è l'energia più potente che un attore ha a disposizione per il proprio lavoro, saperlo dominare e mettere al servizio della rappresentazione deve essere il suo principale obiettivo. Ma è necessario che il pensiero dell'attore sia sempre intriso di memoria fisica, di sensazioni, di memoria emotiva e non perda mai la sua relazione con esse.

Allora, il corpo, che è lo strumento dell'attore, reso duttile dal training corporeo-vocale e allenato a rispondere agli stimoli, potrà essere messo al servizio del pensiero e potrà essere da esso modellato, come la creta viene modellata dalla mano dello scultore.

Il lavoro principale dell'attore consiste dunque nel saper padroneggiare, attraverso una concentrazione ben focalizzata sulle immagini mentali, il proprio pensiero, lasciando che il corpo risponda intuitivamente e per risonanza a quelle immagini, lasciando che il movimento e la voce siano plasmati dalla qualità energetica di esse.

E al tempo stesso prendendo il più possibile precisa consapevolezza della risposta dello strumento-corpo all'energia del pensiero, prendendo consapevolezza di come tutta la struttura psico-fisica si riorganizza a partire dall'impulso dato da quell'energia.

La risposta corporea potrà poi essere strutturata con modalità e stili di comunicazione che dipenderanno anche da scelte culturali e dalle condizioni in cui tale comunicazione avviene (attraverso il mezzo cinematografico o sulle tavole di un palcoscenico, con un pubblico molto vicino o piuttosto lontano...), ma l'interprete non dovrà mai perdere il contatto con la matrice energetica data dal pensiero, dall'immagine mentale, se non vorrà che la sua interpretazione sia solo un involucro, magari molto bello ma senza reali contenuti.

Di tutto questo ci occuperemo in questo laboratorio.