



## ESPRESSIONE CORPOREA

*Laboratorio teatrale per il Centro Diurno disabili*



*Per fare sentire e amare la musica al bambino non basta sviluppare in lui le facoltà uditive, bisogna sviluppare anche quell'elemento più fortemente sensoriale e più intimamente legato alla vita che è il ritmo, il movimento!*

Émil Jacques Dalcroze

### PREMESSA

Il teatro non è soltanto il luogo dello spettacolo. Le più recenti forme di Ricerca teatrale (Grotowski, Barba, Living Theatre) hanno delineato importanti e numerose possibilità che la dimensione del laboratorio può creare non solo da un punto di vista sociale ma anche per ciò che riguarda l'espressività nel linguaggio corporeo degli individui; ovvero, creare le condizioni per stabilire forme di comunicazione che aiutino la persona a rendere più vasto il proprio vocabolario. Proprio per questo il teatro è diventato uno spazio alternativo di comunicazione e condivisione in molti contesti della nostra società: scuole, università, associazioni, luoghi di detenzione, luoghi disagio e anche nei servizi sociali dedicati ai disabili cognitivi e fisici.



## MODALITA' DI INTERVENTO

Con *Espressione corporea* si darà avvio ad un laboratorio teatrale pratico incentrato su ciò che è essenziale nel teatro e che ha una funzione rigenerante nelle persone che lo praticano: la RELAZIONE.

Lavorare sulla relazione significa concentrarsi, aprirsi all'esterno, ricevere stimoli e darne. Significa comunicare emozioni ed essere presenti nel contesto in cui si agisce.

Nel laboratorio si lavorerà su diversi modi di mettersi in RELAZIONE:

- **CON IL CORPO.** Il corpo è il nostro principale strumento per metterci in relazione. Si cercherà di creare nei partecipanti la capacità di sentire il proprio corpo. Di Lavorare su di sé attraverso il movimento inteso come scioglimento delle tensioni principali e capacità di strutturare *azioni fisiche*.
- **CON LO SPAZIO.** Sarà data importanza al movimento nell'*ambiente*, alla propria capacità di confrontarsi e orientarsi in uno spazio circoscritto. Sarà coltivata la capacità di abitarlo in modo creativo e dialogare con esso in modo armonico, cercando di accrescere la consapevolezza.
- **CON I PRORPI COMPAGNI.** Il laboratorio teatrale insiste sul lavoro di *gruppo*. Alimenta, arricchisce e mette in gioco i rapporti interpersonali creando nuove condizioni espressive. E' il luogo dove si generano nuove relazioni, dove si cerca una comunicazione libera, diretta, spontanea, seguendo comunque indicazioni precise. E' il luogo dove si impara a concepire l'altro, rispettarlo e instaurare con lui/lei una sorta di dialogo che arricchisce la gamma di emozioni e di esperienze sensoriali.
- **CON LA MUSICA.** La musica è un elemento di dialogo immediato, capace di suscitare l'immaginazione in modo sorprendente. Nel laboratorio le azioni dei partecipanti e la musica saranno in dialogo costante per far emergere il *ritmo* e l'*improvvisazione* e di conseguenza la possibilità di un espressività senza condizionamenti ma che fluisce in base alle reazioni spontanee dell'attore/attrice.
- **CON LA VOCE.** La voce è il suono del nostro respiro, delle nostre vibrazioni interne. Qualcosa che abbiamo dentro e che possiamo tirare fuori senza sforzo. Liberare in modo organico la nostra voce significa essere concentrati su se stessi, causare *vibrazioni* positive all'interno del nostro corpo, significa cercare nuovi colori del nostro modo di essere; nuove possibilità di esternare la nostra



personalità. Svolgeremo esercizi legati alla respirazione, ai risonatori, alla proiezione della voce come elemento per dialogare. Impareremo dei canti in coro perché cantare allenta le tensioni, favorisce il buon umore e crea unione nel gruppo.

Il laboratorio avrà la durata di un'ora e mezza per ogni incontro e sarà condotto dal regista, pedagogo e attore Luca Vonella del Teatro a Canone (tel. 333.2014.888 – [lucavonella@teatroacanone.it](mailto:lucavonella@teatroacanone.it)).