



Extrait du Close-Up.it - storie della visione

<http://www.close-up.it/roma-4-e-5-maggio-in-scena-che-disagio-un-progetto-teatrale-acting-lab>

# Roma, 4 e 5 maggio: in scena "Che disagio", un progetto teatrale Acting Lab

- NEWS -



Date de mise en ligne : giovedì 3 maggio 2018

Sarà presentato **venerdì 4 e sabato 5 maggio** presso il **Teatro Altro Spazio di Roma** (via Tiburno, 33), lo spettacolo "*Che disagio*", un progetto **Acting Lab** con la regia di **Giorgia Mangiafesta**.

### **La regista così descrive lo spettacolo:**

"*Benvenuti al nostro "Final Lab"*, l'esperienza conclusiva del percorso fatto insieme quest'anno nel corso "Free" di **Acting Lab**. Ho scelto tutti testi che parlano di disagio perché è un'emozione che tutti sperimentiamo, sebbene con sfumature completamente diverse. La canzone di apertura "true colors" parla proprio dell'esperienza che ogni anno facciamo all'interno del nostro gruppo, nonostante le difficoltà personali riusciamo sempre a vederci con i nostri veri colori, durante l'anno di lavoro la parte più luminosa di noi diventa visibile, cementando amicizie che vanno al di là dell'età, del vissuto, dei diversi inquadramenti sociali. Lo spirito di **Acting Lab** nasce da qui. Nonostante la vita sia spesso complicata possiamo scegliere di recitare, ballare, cantare e coltivare i momenti di gioia. Grazie di condividere questo momento con me e il mio bellissimo gruppo".

### **Vi presentiamo di seguito una presentazione da parte di Giorgia Mangiafesta del progetto Acting Lab**

Ho iniziato a recitare a quattordici anni nel 1988 al teatro dei Satiri e da allora l'esperienza teatrale è diventata parte della mia vita; l'interesse verso le dinamiche personali necessarie alla creazione di un personaggio mi ha portato alla scelta di studiare psicologia. Dopo essermi laureata nel 1998, mi sono trasferita a New York dove ho studiato cinque anni al Lee Strasberg Theatre Institute e dove, contemporaneamente, ho avuto molte esperienze teatrali. Tornata in Italia nel 2004, sono stata per molti anni assistente di Beatrice Bracco nel suo "Teatro blu" nell'Officina d'arte al Borghetto proprio accanto alla vostra sede. L'incontro con lei è stato molto importante sia dal punto di vista umano che da quello professionale, perché mi ha portato a maturare la scelta di andare al di là del lavoro sul personaggio, dedicandomi anche a quello che porta all'allestimento completo di una scena. Questo percorso di insegnamento nato grazie a lei nel 2009 prosegue ancora oggi alla Accademia da lei fondata. Nel 2015 ho voluto dare uno sviluppo ancora più forte al mio ruolo di insegnante fondando un'associazione, "Acting Lab", un laboratorio di studio in cui lavorare alla formazione degli attori. Una parte dei lavori che sorgono negli incontri di Acting Lab sono visibili nelle fotografie e nei video pubblicati sulla pagina Facebook e sul profilo Instagram (Acting\_lab).

### **IL MIO LAVORO**

Ho scelto di insegnare in un modo che privilegi l'anima dell'attore.

Si tratta fondamentalmente di portare l'attore non a "rappresentare" o a "recitare" (inteso come citare due volte un testo), ma a vivere un'esperienza sul palcoscenico. Per questo per la mia associazione ho scelto il nome Acting, che richiama il significato inglese di fare, agire sul palcoscenico. Troppo spesso a teatro si ha l'impressione che l'attore si sia dimenticato di essere un essere umano; tra paure e tensioni una volta in scena si esprime con mimica e gesti troppo carichi, gridando, sottolineando fino all'assurdo, forzando meccanicamente emozioni che non prova. Si ha davanti un attore che si dibatte in scena, cercando di sopravvivere all'esperienza piuttosto che partecipare, 'divertirsi' e goderne.

Non deve essere per forza così.

C'è un lavoro da fare, un allenamento che potenzi la capacità di essere presenti e la fiducia in se stessi e che consenta al momento in cui si entra in scena di lasciarsi andare. Questo lavoro è un processo vivo. Con ogni artista è un movimento diverso da sviluppare insieme e che deve armonizzarsi con lo stadio preciso che l'allievo ha raggiunto nel proprio sviluppo.

## LE AREE DEL LAVORO

### IL CORPO

Ogni lezione inizia con il muoversi con la musica. Aprendo il corpo, risvegliando ogni sua parte, cercando di far fluire l'energia. Per far questo uso tecniche mutuata dalla bioenergetica, dal Qi Gong, Yoga e Pilates. Ma anche dalla danza come la contact improvisation.

### IL RILASSAMENTO

Il rilassamento è la base del lavoro creativo. E' molto importante per un artista liberare le emozioni intrappolate nel corpo per poter usare tutto di sé e sciogliere eventuali blocchi. Come gli atleti si riscaldano prima di una gara, gli artisti prima di andare in scena devono far propria una routine di rilassamento. Insegno ai miei allievi diverse tecniche tra le quali in seguito poter scegliere quella che più funziona per loro: dalla sedia di Stanislavskij- Strasberg, al training autogeno, alla PMR (progressive muscle relaxation), tecniche di auto massaggio, di respirazione o anche muoversi liberamente al suono dei tamburi africani.

### LA VOCE

La nostra voce è uno strumento con cui trovare un'armonia. Durante il rilassamento è necessario iniziare a rilassare anche la voce emettendo dei suoni lunghi, diaframmatici, non solo allo scopo di riscaldare la voce ma anche per abituarci a collegare corpo e voce, a sentirli come un'unità. Anche nel ballo gli allievi sono sempre invitati a esprimere quello che provano col suono.

### IL LAVORO SENSORIALE

Gli esercizi di memoria sensoriale sviluppati da Lee Strasberg sono una magnifica scorciatoia per l'inconscio, insegnano agli artisti a contattare atmosfere, sensazioni e sentimenti. Risvegliare la consapevolezza sensoriale significa potenziare la capacità di fare esperienza della realtà e dunque di esprimere il proprio talento.

### LA MUSICA

La musica, come diceva Platone, ha la capacità di toccare gli angoli più profondi dell'anima e fa spiccare il volo all'immaginazione. Uso la musica come canale principale di apertura emotiva e spirituale. Entrando nella musica si diventa presenti, ci si lascia toccare e ballando, urlando, tremando o piangendo ci si libera attraverso l'espressione di sé. In particolare uso molto un esercizio in cui chiedo ai miei allievi di "diventare la musica". La musica diventa il copione. Durante questo esercizio si cambia a ogni canzone personaggio, luogo, emozione interagendo con gli altri. Ci si abitua a entrare velocemente in mondi diversi dal nostro e a lasciarsi sorprendere da ciò che si fa. Anche in tutti i lavori di rilassamento uso la musica. Diversamente dalla conoscenza verbale o visiva, il suono lavora direttamente sul nostro stato emotivo.

### IL RITMO

Ogni situazione ha un ritmo. Le persone, le stagioni, i personaggi delle opere, le emozioni, i paesi del mondo, tutto ha un ritmo proprio. Se osserviamo dalla finestra una giornata di pioggia possiamo percepirne il ritmo, che sarà molto diverso da quello di una giornata assolata. Lavorare con il ritmo può aiutare non solo a percepire il nostro ritmo

interno e ad appropriarcene ma anche a uscire da noi e entrare in stati emotivi diversi. Negli esercizi con il ritmo si fanno diverse azioni con ritmi diversi, si può riordinare la stanza, rifare il letto o prepararsi per una serata romantica.

### L'ASCOLTO

Noi raccogliamo molte più informazioni dal suono di quanto normalmente realizziamo. Molto spesso il tono di una conversazione ci dice molto di più delle parole stesse.

Per tutti gli artisti è importante uscire dal rumore interno, dal rumore della mente per stare nel fuori, in ascolto del partner e del pubblico. Per lavorare sull'ascolto uso il 'Repeat', una tecnica di Sanford Meissner che lavora sulla ripetizione di frasi che vengono "rimbalzate" da una persona ad un'altra.

### LA CONCENTRAZIONE

Il nemico di ogni artista è il critico interiore. Quella parte che rimane vigile a controllare continuamente come stiamo andando, se siamo bravi, non bravi, che ci giudica. L'alleato è la concentrazione. Come dicevano i maestri zen non si può stare seduti e in piedi allo stesso tempo. Bisogna imparare a concentrarsi esclusivamente sul compito e lasciarsi assorbire completamente, a lasciarsi rapire dall'arte. Per far questo trovo utilissimi i giochi. Quando si gioca non c'è tempo per giudicarsi. L'allenamento alla concentrazione avviene anche in ogni altro momento della lezione come nel rilassamento o nel lavoro sensoriale.

### LA CREATIVITA'

Per sviluppare la parte destra del cervello, quella dell'intuizione e della creatività durante le lezioni propongo agli allievi visualizzazioni creative, lavori con i colori, maschere e musica per aprire i canali dell'immaginazione.

### L'IMPROVVISAZIONE

Come nell'improvvisazione musicale o in quella della danza l'improvvisazione teatrale richiede le stesse abilità: abbandonarsi al fluire della musica, delle emozioni, accordarsi con gli altri. Inoltre nelle improvvisazioni non ci sono errori, lavorare con l'improvvisazione insegna ad abbandonare la paura di sbagliare e ad aprire la mente ad infinite possibilità creative.

### IL LAVORO PER TUTTI GLI ARTISTI

Credo che questo tipo di lavoro sia utile per tutti i performer delle arti dello spettacolo, cantanti, anche lirici, musicisti, danzatori. Sono convinta che sia fondamentale per tutti coltivare se stessi attraverso un training che gli consenta di arrivare al momento della performance in uno stato di calma creativa. Un training che apra per l'artista la porta alla magia. Per cantare, danzare, suonare "ispirati". Per poter rivelare la propria anima al pubblico, per poter viaggiare in ogni cosa con fiducia. Poter fluire e non sentire ostacoli o blocchi alla propria libertà espressiva.

Ho lavorato con cantanti, cantanti d'opera, musicisti, danzatori e tutti hanno trovato un modo di espressione artistica più vero e più coinvolgente.

Fare un concerto, interpretare un testo, cantare una canzone è come scrivere sulla sabbia in riva al mare, un momento unico che non esisterà mai più uguale, ed è in questo che si trova la sua magia. La tensione, la

## **Roma, 4 e 5 maggio: in scena "Che disagio", un progetto teatrale Acting Lab**

---

strutturazione troppo rigida, la finzione non danno spazio a questa magia. Pur rispettando dei punti fermi, come il testo nel caso di un'opera teatrale o lo spartito per una sinfonia, si possono far aprire le ali agli artisti per dar vita a qualcosa di inaspettato che nasce dall'ispirazione del momento presente.