

- 2) Estratti da: C. Spadola, *Biomeccanica teatrale e movimento scenico. Training ed esercizi*. Seminario condotto da Nikolai Karpov e Claudio Spadola al Centro Universitario Teatrale di Perugia dal 5/10/1998 al 17/10/1998. Materiali raccolti e curati dall'autore.

(...)

**5/10/1998.**

1. *Riscaldamento.*

Nel *Riscaldamento* è importante fare scioglimento delle giunture, stiramenti, esercizi di coordinazione, d'equilibrio e salti. Si possono fare esercizi in cui sono compresenti molti di questi tipi di lavoro, ma il più costante deve essere quello dell'equilibrio. E' utile anche passare da un tipo di esercizio all'altro ripetutamente, come in una torta a strati, l'importante è finire il *riscaldamento* con esercizi più dinamici, non iniziarlo con esercizi troppo difficili per i quali il corpo deve essere preparato e cambiare anche i tempi di esecuzione di uno stesso esercizio.

(...)

**6/10.**

(...).

**7/10.**

1. *Riscaldamento (...).*

- Molleggiare sulla *posizione 3 punti d'appoggio*. Fare 3 molleggi e poi saltare sui 3 punti senza fare rumore.
- Sedersi sul tallone di una gamba piegata con l'altra distesa lateralmente e le mani poggiate avanti a terra. Ai miei comandi cambiare la gamba distesa con quella d'appoggio scaricando il peso sulle mani.
- *Breakdance*. Ora scaricando il peso sulla gamba d'appoggio liberiamo il peso dalle mani, la gamba distesa lateralmente, quindi, può girare di 180° e passare sotto le mani. Ora, scaricando tutto il peso sulle mani avanti, liberiamo il peso dalla gamba d'appoggio, la gamba distesa, quindi, può girare di altri 180° e passare sotto il piede della gamba d'appoggio. Continuare acquistando velocità, fluidità e coordinazione.
- Sciogliere le caviglie. Fare un grande passo in avanti a destra, appoggiare le mani a terra e fare *capriola laterale*. Dopo aver rotolato sulla schiena, ritornare nella *posizione 3 punti d'appoggio*. Da qui risalire in piedi spingendo con i tre arti d'appoggio e facendo un grande passo indietro con la gamba su cui non poggiamo. Ripetere a sinistra.

2. *Camminata a ragno laterale.*

- *Posizione 4 punti d'appoggio pancia verso l'alto*. La mano destra si alza, incrocia e si appoggia a terra a sinistra del corpo seguita dalla gamba destra, fino a trovarci di nuovo nella *posizione 4 punti d'appoggio ma a pancia sotto*. Da qui alzare la mano sinistra seguita dalla gamba sinistra fino a ritrovarci nella posizione di partenza.
- Ora fare il giro completo facendo partire sempre prima la gamba e poi la mano.
- Ora fare lo stesso facendo partire prima la mano, poi tutte e due le gambe e poi l'altra mano.

3. *Ginocchia sui gomiti*. Allargate le gambe, piegatele e abbassatevi a terra fino a poggiare i palmi delle mani a terra toccando le ginocchia con i gomiti. Lentamente scaricate il peso del corpo in avanti fino a sollevare i piedi e a rimanere in equilibrio con le ginocchia poggiate sui gomiti. Non ci si appoggia sui muscoli ma sulle ossa.

- *Tutte e due le gambe su un gomito.* Ora poggiate i palmi delle mani a terra ma poggiate tutte e due le gambe su un gomito rimanendo in equilibrio.

#### 4. *Cadute a terra.*

- *Caduta a fucile.* Fare un passo indietro e sedersi a terra mantenendo una gamba dritta come una canna di fucile e facendo contrappeso con le braccia in avanti. Immaginare che qualcuno vi abbia dato una spinta e cadete indietro.
- *Caduta indietro.* Ripetere la *caduta a fucile* ma prima di sedersi a terra aprire lateralmente la gamba d'appoggio piegata, in modo da atterrare e scaricare il peso sulla coscia e poi sul bacino.
- *Caduta laterale senza mani.* Riscaldare le caviglie spostando il peso lateralmente. Facendo contrappeso con le braccia, arrivate al massimo dello sbilanciamento laterale. Poi cadete sedendovi con una gamba dritta e l'altra piegata. Fate un po' di stiramenti col busto, cambiando anche la posizione delle gambe. Ora il busto va un po' indietro, poggiate la mano, piegate la caviglia in modo da appoggiarsi sul lato del piede, slancio e risalite in piedi.
- *Caduta avanti con rotazione.* Fare un passo col piede destro in avanti, scendere ruotando il corpo di 180° e sedersi a terra. Risalire usando lo stesso processo e usando tutto il lato del piede. Questo esercizio ha una forma precisa entro la quale si deve stare senza troppa libertà, diversamente da come invece accadeva nell'esercizio de *La corda*.
- *Caduta laterale.* Cadete lateralmente facendo contrappeso con le braccia e scaricando il peso sul lato esterno del piede poi sul bacino e poi sulle mani (arrivando nella posizione simile a quella dell'*étude* "Lancio della pietra"). Risalire su con lo stesso processo e passando per gli stessi punti.
- Ora sollevare una gamba di lato e calciare il piede d'appoggio. Ripetere saltando e calciando sempre il piede d'appoggio. Sviluppare l'esercizio fino a fare la *caduta laterale*. Una volta caduti bisogna pensare subito a risalire (*possyl*).

[Aneddoto di Nikolai su un vecchio attore che, acclamato dal pubblico, è caduto entrando in scena e subito si è rialzato come una molla, il pubblico ha applaudito ancora più forte.](#)

Pausa.

#### 5. *Discese dal tavolo.*

- *Da sdraiati e con la gamba più lontana.*
- *Da sdraiati e con la gamba più vicina.*
- *Da distesi a pancia sotto.*
- Rotolare da un'estremità all'altra del tavolo e arrivati al bordo pensare alla variante ottimale di discesa.
- *Da distesi a pancia sotto con capriola.* Distesi a pancia sotto, un partner solleva un'estremità del tavolo e vi fa scivolare fino a quando non poggiate le mani a terra e continuate a scendere facendo la *capriola* in avanti.
- Ora partendo da in piedi sul tavolo, fare l'esercizio de *La corda* e sviluppare la discesa fino a terra scegliendo ogni volta la variante ottimale.

#### 6. *Giocando con l'equilibrio.*

- Sparpagliatevi nello spazio, sedetevi. Immaginate di essere dei bambini che non si sono mai alzati in piedi ma che hanno tanta voglia di farlo. Per farlo bene dovete trovare un modo comodo tra le diverse varianti. Una volta in piedi dovete tenere l'equilibrio fino a quando non cadete di nuovo. Ma voi non volete cadere. [In questo rifiuto dovete organizzare la caduta come attori, secondo le regole apprese \(cfr. 16/10\).](#) Arriverete a terra in una nuova posizione e da quella posizione ricominciate da capo. Ora riuscite a tenere l'equilibrio in piedi. Provate a fare il primo passo della vostra vita. Ascoltate il vostro corpo.

- Ora non siete più i bambini dell'esercizio precedente. Immaginate che qualcuno vi abbia dato una spinta alla spalla destra, **cercate di capire il processo della perdita dell'equilibrio e contrastate la vostra caduta**. Ora la spinta è da dietro.
- Ora, in coppia, spingetevi in vari punti e sviluppate le cadute.
- Ora tutti in cerchio. Uno studente riceve una spinta e sviluppa la sua caduta andando verso un altro studente che frena la sua caduta, *otkaz* e gli da un'altra spinta, e così via. **Cercate la verità dello sviluppo della caduta**.
- Di nuovo in coppia, uno poggia la schiena ai piedi del partner sdraiato a terra e con le gambe sollevate. *Otkaz*, spinta, sviluppo della spinta e *točka*. *Otkaz* e indietreggia verso i piedi del partner a terra che frenano la caduta fino al *točka*, e così via.
- 7. *Lotta*. In coppia, uno corre verso l'altro, questo riceve il partner e sviluppa la sua spinta cadendo insieme a lui a terra. **Dovete arrivare al punto critico dell'equilibrio, quando il passo diventa necessario, altrimenti perché vi muovete?**
- Ora i due possono sviluppare la spinta immaginaria incontrandosi oppure per evitare lo scontro possono organizzare il percorso e la caduta provocata dalla spinta in modo da non scontrarsi.
- 8. *Impulsi*. Ora dico "colpo alla pancia", poi batto le mani e tutti dovete ricevere il colpo e sviluppare la caduta senza farvi male. Ripetete con "lancia dietro la schiena", "colpo di pistola allo stomaco", ecc.
- Ora, partendo in piedi sul tavolo, ricevere colpi e sviluppare varie cadute. **Bisogna padroneggiare almeno 7 cadute a terra, 7 dal tavolo e 7 dalla sedia per riuscire a sviluppare la vostra caduta originale e unica, con quelle sfumature che solo voi potete fare. Come una firma, ognuno scrive in modo diverso anche se le lettere dell'alfabeto sono uguali per tutti.**

Pausa.

9. Varie *capriole* sui materassini, vari *caricamenti* in coppia e *capriole*, varie *capriole* in aria con 1 o 2 partners usando anche la "scala svedese".

## 8/10.

1. *Riscaldamento* (Vari stiramenti con l'equilibrio, ecc.).  
(...).
2. *Burattino*. Dalla posizione di *stoika*, sentirsi tirati per un filo in punti precisi: spalla destra avanti, sinistra avanti, destra dietro, destra avanti, centro del petto avanti. Provate a farlo andando a sbattere col petto nel palmo della mano alzata. Il tiro è secco e rapido. Dopo l'impulso bisogna ritornare nella posizione iniziale. Spostare ora il peso sulla gamba sinistra: ginocchio destro in alto, poi in avanti. Cambio gamba e ripetere. Ritornare in *stoika*: gomito sinistro in alto, avanti, ecc..  
Questa è pura Meccanica. Il movimento si crea nel punto dove si applica il *momento* della forza e ne riceve la direzione. Grazie al lavoro dei nostri muscoli siamo in grado di far partire la forza dall'interno, creandola, ma può venire anche da fuori. Il movimento si sviluppa finché dura l'inerzia del *momento*. Inoltre il movimento si distribuisce sempre a forma di onda. Anche una macchina che procede velocemente si muove come un'onda sulla strada, allo stesso modo si muovono le onde radio, e i microrganismi che osserviamo al microscopio. Solo che nella vita quotidiana non facciamo caso a questa dinamica.
- *L'onda*. Continuare l'esercizio precedente col gomito, il polso, le falangi, falangine e falangette della mano. Poi la fronte, il naso e il mento. Petto, pancia, bacino e ginocchia. Tutti

questi sono punti spezzati, ora uniteli nell'onda senza perderne nessuno. Ora fate l'onda dalla spalla alle falangette della mano (in tutto sono 6 punti), e tornate indietro.

- Ora facciamo ruotare la spalla, questo è come l'*otkaz* per passare l'onda e propagarla fino al bacino che ruota. *Otkaz* del bacino e l'onda si propaga fino alla testa che ruota. *Otkaz* e onda fino al piede destro che ruota, *otkaz* e onda fino al polso sinistro che ruota, *otkaz* e onda fino all'altro polso che ruota, *otkaz* e onda fino al piede destro. Improvvisate facendo viaggiare l'onda per il vostro corpo. Provate a sbattere le mani dietro le ginocchia per prendere l'impulso da propagare come un'onda che passa per il bacino, petto, spalle, mento, naso, fronte e ritorna indietro.

(...).

## 9/10.

1. *Riscaldamento (...).*

2. *Varie abilità col bastone.*

- *Lancio.* Lancio del bastone con una mano, giro di 180° e ripresa. Ripetere facendolo ruotare di 360°. Ripetere riprendendolo con l'altra mano. Ripetere camminando.
  - *Elica.* Scomposizione e analisi di tutto il movimento. Ripetere senza fermarsi nei *točka*. Ripetere camminando lateralmente. Ripetere facendo girare il bastone sotto una gamba.
  - *Elica e rotazione di 360°.* Ripetere facendolo girare dietro la schiena (in realtà è il bastone che sta fermo e siete voi che girate di 360° tenendo fermo il bastone che continua a girare ad *elica*).
  - *Charlie Chaplin.* Impugnare il bastone a circa 10 cm. dall'estremità, col pollice verso il centro del bastone. Farlo ruotare intorno al polso di fianco al corpo. Aiutarsi molleggiando le gambe. Camminare.
  - *Scivolo del bastone sulla spalla.*
  - *Giro del bastone tra le dita.*
  - *Pendolo del bastone.* Impugnare il bastone 10 cm. dall'estremità con il pollice verso l'estremità, facendo ripetutamente un passo a destra e uno a sinistra, far dondolare il bastone fino a farlo ruotare intorno al perno della mano e riprenderlo nella parabola discendente.
  - *Lancio del bastone con la gamba e presa al volo* (cfr. C. Spadola, *Biomeccanica e movimento scenico. Lezioni di Gennadi Bogdanov e Nikolai Karpov al GITIS di Mosca. A.a. 1997-98, paragrafo 24/9*).
  - Combinare l'esercizio di equilibrio del bastone sulle dita con le altre abilità, passando per i *točka*.
- (...).

## 10/10.

1. *Riscaldamento (...).*

2. *Impulsi e perdite d'equilibrio.* L'insegnante dirà dei punti precisi del corpo e poi conterà fino a 3. All'1 dovete sentire con precisione il punto da dove venite tirati da un filo immaginario. Al 2 dovete sentire l'impulso in maniera più attiva, e al 3 l'impulso sarà così forte da farvi perdere l'equilibrio. Spalla destra avanti, spalla sinistra indietro, centro del petto, centro della schiena indietro, ginocchio destro avanti, naso a sinistra, naso avanti, bocca avanti, mento avanti.

- Ora darà i comandi senza contare, sentite velocemente l'impulso che parte da un punto e poi subito da un altro.

- Ora l'impulso non è più originato dal filo che vi tira ma da una spinta che vi fa perdere l'equilibrio e che dovete sviluppare fino alla caduta a terra.
- Ripetere arrivando nella *posizione 3 punti d'appoggio*.
- Fare l'esercizio de *L'onda* passando per questi punti: ginocchia avanti, bacino, petto, spalle, mento, naso, fronte, e viceversa.
- Ora fianco sinistro avanti, ginocchio in avanti e dita dei piedi in avanti facendo un passo. Ripetere con l'altra gamba. Ora l'onda gira nel bacino e poi si propaga nella gamba (cfr. *Passo in 3 točka*).
- Ora spalla sinistra in avanti, petto, pancia, anca destra, ginocchio destro, piede che fa il passo in avanti. Ripetere partendo dall'altra spalla.
- Ora onda dalla spalla alle falangette della mano.

3. *9 velocità*.

4. Ripasso dei *caricamenti* in coppia.

(...).

**12/10.**

(...).

3. Ripassare in 3 minuti tutte le *abilità col bastone*.

- Continuate con la musica (*ragtime*).

- Continuate **lavorando per frasi**.

- Continuate pensando di avere le *gambe matte*, adesso sono le gambe la cosa più importante non il bastone. Potete anche improvvisare frasi semplici oppure non studiate finora. Fate solo le *abilità* che riuscite a fare bene.

- *Dialogo col bastone*. Continuate pensando che il bastone sia il vostro partner. Quando metto la musica muovetevi col partner/bastone, quando tolgo la musica fate lo stop. Dimenticate tutte le *abilità col bastone* imparate finora, improvvisate ascoltando il carattere della musica (*rock'n'roll*). Stop musica, **sentite il vostro respiro e pensate a come potete muovervi da quella posizione**. Continua la musica, muovetevi in tutto lo spazio, **mostratemi come lavorano le dita dei piedi**. Ora continuate tenendo l'equilibrio su un piede. **Lavorate col cervello non meccanicamente**. Quando finisce la musica tenete la posizione.

(...).

17. (...) *Lancio del bastone*. Lanciarsi il bastone in coppia. Trovate la preparazione ottimale al lancio usando tutto il corpo e guardando il partner, poi sviluppate liberamente il *possyl* fino al *točka*. **“Rifiutate” la posizione finale per prepararvi liberamente al nuovo lancio, “rifiutando” di lanciare subito il bastone ed evitando di essere formali. Allungate questi due momenti. (otkaz in russo letteralmente significa “rifiuto”, n.d.a.)**

- Ora continuate in coppia muovendovi tutti nello spazio alle *9 velocità*. Fate una pausa prima e dopo il lancio; **finita la frase mettete il točka e ricominciate con l'otkaz**.

- Ora esercizio delle *9 velocità* in gruppo con un solo bastone da lanciare, poi 2, 3, 4.

18. *Lancio del partner*. Ora invece del bastone, si lancia in coppia un terzo partner che si muove dopo esser stato lanciato e aver perso l'equilibrio, e organizza la sua caduta nello spazio spostando continuamente il centro del suo peso. Una volta che viene frenato da un partner, finisce una frase e si mette il *točka*. Si devono cambiare i ruoli dopo non oltre 5 frasi.

- Ripetere con la musica (valzer). **Non illustrate che è un valzer, potete fare diversi movimenti tenendo il valzer dentro di voi**.

- Ora tutti gli studenti formano un cerchio e due studenti ricevono la spinta/impulso. Questi devono cercare di non scontrarsi organizzando la loro caduta cambiando il centro del loro peso. Dopo minimo 3 frasi, massimo 5, devono cambiare ruolo con l'ultimo partner che ha frenato il loro impulso. Quelli che stanno fermi in cerchio devono essere sempre pronti.



- Ripetere con il valzer.
- Ripetere con 4 studenti che ricevono la spinta/impulso all'interno del cerchio. Questi non devono correre ma volare leggeri nello spazio lavorando con le gambe forti e sentendo sempre la posizione delle loro mani.
- Ora cercate anche gli **accenti della musica per fare gli *otkazy*, sottolineare i *possyl* o mettere i *točka*** lunghi. Partite da una posizione fissa (*točka* iniziale).  
19. *Fraseggiando*. Ora ognuno si muove lavorando per frasi nello spazio mettendo gli accenti con la musica. Ora ancora più attivi e facendo attenzione a quando si indietreggia.
- Ora aggiungiamoci *capriole* avanti e indietro.
- *Fraseggiando come matti*. Ora ripetere ma come se foste in un manicomio, dovete **essere matti ma nelle regole e col valzer. Fate movimenti dinamici non costanti.**
- *Contrappunto*. Ora continuate a **tenere dentro il valzer anche se la musica diventa un tango. Sentite il carattere, non solo il ritmo del movimento; la sua melodia così come la sentite nella musica o in un discorso.**
- 20. Ripassate la *sequenza "tango"*.

### 13/10.

1. *Riscaldamento*. Scegliere e fare una sequenza di 5-7 esercizi diversi e per voi interessanti tra quelli di scioglimento delle giunture, di stiramento, equilibrio, salti, ecc., **l'importante è che si passi da un esercizio all'altro senza spegnere la concentrazione. Si può anche mettere il *točka* e pensare a quale esercizio fare dopo o cambiare posizione nello spazio.**
2. *Riscaldamento a terra*.
  - *Girandola*. Dalla *posizione 4 punti d'appoggio pancia verso l'alto*, un piede, passando sotto di voi, cambia punto d'appoggio insieme alla mano diagonalmente opposta che invece passa sopra di voi, facendovi ruotare di 90° (*pancia verso il basso*). Continuare facendo un giro completo tornando a pancia su, notate, però, che la posizione spaziale è diversa da quella iniziale, siete cioè orientati in modo diverso. Continuare a fare giri allo stesso modo fino a quando non tornate alla posizione spaziale iniziale. In tutto quante sono le posizioni possibili? Ora provate a farlo più velocemente.
  - Ora dalla *posizione 3 punti d'appoggio (2 piedi e 1 mano) con la pancia verso l'alto*, *otkaz* e mantenendo il bacino alto salite come un'onda fino in piedi. Poi, allo stesso modo, ridiscendete sull'altra mano e risalite.
  - *Matrioshka*. Sedetevi a terra e prendetevi i piedi con le mani mettendoli molto vicino al bacino e allargando le gambe. Cadete su un fianco mantenendo la schiena curva, rotolate sulla schiena, sfruttate l'inerzia del movimento per risalire sul fianco opposto sempre con la schiena incurvata, e così via.  
(...).
4. *Abilità coi bastoni*.
  - *Sequenza di 8 frasi col bastone e con la musica*. **Il *točka* deve essere un certo periodo di tempo in cui accumulate energia per fare il movimento successivo. Dalla musica bisogna prendere il carattere e il ritmo. Cercate di corrispondergli attraverso il movimento delle gambe.**
  - *Possyl del bastone*. Lasciare cadere il bastone orizzontale e riprenderlo prima che tocchi terra. Lasciarlo con una mano e prenderlo con l'altra. Trovate la posizione ottimale delle gambe.
  - Ripetere in coppia. Uno tiene con due mani il bastone orizzontale all'altezza del bacino, lo lascia cadere orizzontale e l'altro lo deve prendere. **Non reagite elettricamente decidendo di afferrare subito il bastone. Pensate al *possyl* del bastone, alla sua prospettiva. Pensate di poterlo prendere fino a un cm. da terra, cioè fino a poco prima del *točka*.** [Lasciarsi decidere

dal bastone rende più veloci. Il tempo della decisione è un tempo perso; per questo tra i due duellanti vince sempre quello che estrae la pistola per secondo, *n.d.a.*].

- Ora, di nuovo da soli, lanciatelo in alto con le due mani usando tutto il corpo e riprendetelo con le due mani usando tutto il corpo, morbidamente.
  - Ora lanciatelo come prima ma prendetelo con una caviglia, frenandolo con lo stesso processo con cui lavoravano prima le mani.
  - *Lancio del bastone con la gamba e presa al volo.*
  - Ora in coppia, uno lancia contemporaneamente 2 bastoni all'altro. Fate l'*otkaz* insieme.
  - Ora prima di lanciali, chi li ha in mano, deve prima farne ruotare uno di 360° riprendendolo con la stessa mano, poi l'altro, poi tutti e due contemporaneamente e poi farli ruotare entrambi alla *Charlie Chaplin*.
  - *Catena*. In coppia con due bastoni tenuti con i palmi delle mani, uno guida l'altro. Non muovetevi a specchio e fate dei cambi guida **comunicando con l'*otkaz***.
  - Ora il partner guidato chiude gli occhi. Cambiate le velocità.
  - Ora chiudete tutti e due gli occhi ma decidete chi è la guida. Risparmiate i movimenti, non fatene troppi con le mani e **lavorate con tutto il corpo, soprattutto i piedi**.
5. *Varie capriole, prese e caricamenti.*

(...).

**14/10.**

(...).

**15/10.**

1. *Riscaldamento* (...).

- Ora continuate a riscaldarvi individualmente con una musica che ha tre *movimenti* di diverso tempo, cambiate la velocità degli esercizi scelti a seconda del tempo della musica. Ricordo che quando la musica finisce si deve tenere il *točka*. Se dico velocità 7, per esempio, dovete tutti cambiare posto nello spazio camminando a quella velocità e continuare a fare gli esercizi a quella velocità.

E' importante, durante il *riscaldamento*, cambiare tempi e impiegare più energia nell'ultima fase. Bisognerebbe fare quotidianamente un *training* di almeno 7 minuti per allenare la *memoria del corpo*.

(...).

**16/10.**

1. *Riscaldamento* (...).

2. *Fraseggiando*. Con la musica (del film *Pulp fiction*), muovetevi nello spazio liberamente o facendo esercizi, **l'importante è che lavoriate per frasi mettendo precisamente i *točka***.

Nessuno ha messo precisamente i *točka*, ecco perché avete tutti il fiatone. Inoltre non vi distribuite bene nello spazio, vi guida solo l'inerzia del movimento, non vi organizzate nello spazio e quindi vi disturbate l'un l'altro. Non avete la sensazione di quello che vi succede nel corpo e quindi non potete neanche diversificare i movimenti.

3. *Corse, salti e capriole*.

- Correte poggiate una mano su un banco, prendete la spinta e lo slancio e saltate poggiando una gamba sul banco. *Točka*.

- Ora ripetete e subito scendete, girate intorno al banco e saltate e scendete di nuovo altre 2 volte girando sempre intorno al banco. Poi, una volta scesi, giratevi di 180° e fate la *capriola* sul materassino che è disposto ortogonalmente dopo il banco.
- Ripetete l'es. e subito dopo di voi deve partire un partner che fa le stesse cose. Tenete una distanza l'uno dall'altro in modo da non infastidirvi, soprattutto nel momento del giro intorno al banco.
- Ora sistemate il banco sulla stessa linea in cui si trova il materassino, correte, saltate con o senza l'appoggio della mano, saltate giù, fate la *capriola* sul materassino, tornate davanti al banco, fate la *discesa dal tavolo con capriola*, e *točka*.
- Ripetete senza fare la *capriola* sul materassino.

Dovete cercare le posizioni ottimali per passare da un'azione ad un'altra, per esempio, quando saltate giù dal banco per correre di nuovo davanti al banco. Dovete passare per i vari *otkazy*, che sono i "rifiuti" delle azioni contrarie ad ogni azione. Per esempio, pensate che vi siete dimenticati qualcosa e datevi un secondo (*točka*) per farvi nascere (*otkaz*) l'azione seguente, cioè il tornare indietro. E inoltre quando state tornando indietro per fare la *discesa dal tavolo con capriola*, forse voi stavate "semplicemente tornando indietro" quando qualcuno è venuto all'improvviso per farvi del male e voi lo "rifiutate" indietreggiando fino a sedervi sul tavolo, e continuate a "rifiutarlo" quando fate la *discesa dal tavolo con capriola*.

Ripetete pensando a queste situazioni particolari, e restando sempre pronti ad improvvisare. State attenti, però, a non rischiare, lo spettatore non vuole essere spaventato dall'attore ma dal personaggio, questo è quello che vuole e ama vedere in teatro. Non deve pensare: "Ma che sono matti a fare tutto realisticamente come al cinema?" Né deve, però, pensare: "Certo sono finti, ma del resto questo non è mica cinema!". Deve esserci una terza variante, il teatro, in cui lo spettatore non deve essere impaurito da un'azione irresponsabile dell'attore, perché altrimenti inizia a preoccuparsi per lui e non segue più ciò che l'attore vorrebbe fargli seguire, cioè l'evoluzione del personaggio e anche dei suoi momenti pericolosi.

Pausa.

4. *Sviluppo della caduta nel "labirinto"*. Tutti sedetevi o sdraiatevi a terra, assumete qualsiasi posizione. Uno studente in piedi, riceve un *impulso* e deve svilupparlo camminando e muovendosi per tutto lo spazio, organizzando il suo corpo e il *possyl* della sua caduta in modo da non calpestare i partners. Quando decide di fermarsi fa esaurire il suo impulso in una posizione a terra.
  - Ripetete, ora, però, sono 2, poi 3 e poi 4 contemporaneamente, gli studenti che ricevono l'impulso e sviluppano la caduta nello spazio. Dovete risparmiare i passi, contateli, pensate a dove siete e giocate con la tensione delle gambe. Voi come personaggi volete fermare il movimento, la caduta, ma come attori la dovete organizzare e sviluppare nel "labirinto" dei corpi a terra. Improvvisate giocando col peso del corpo.
  - *Sviluppo della caduta dal tavolo*. Ora trasferite questo gioco sulle pedane. Ricevete un *impulso* in piedi sul tavolo, capite in che punto preciso lo ricevete e quale forza occorre prima che vi venga a mancare l'equilibrio, poi organizzate la vostra caduta a terra. Dovete sentire il conflitto tra la vostra coscienza, l'attore ( $A^1$ ), che sa che deve cadere, e il vostro corpo, il personaggio ( $A^2$ ), che non vuole cadere. Mejerchol'd diceva, infatti, che l'attore che recita un personaggio (N) si può riassumere nella formula  $N = A^1 + A^2$ .
  - Ripetete con la musica (tango). Immaginate che questa musica si intitoli *Caduta*. Mettete i *točka* e controllate il movimento delle vostre braccia.



- Ora dovete ricevere un impulso e dovete cercare di restare sopra il praticabile. Quando batto le mani dovete fare stop e tenere il *točka*. Quando dico: “Via!”, dovete ricevere un nuovo impulso. Solo dopo il terzo “Via!”, dovete sviluppare la caduta fino a terra.
  - Ora ripetete da soli senza segnali.
  - Ora ripetete in due su uno stesso praticabile con i segnali dell’insegnante.  
Siete giovani e volete tutto e subito, perciò lavorate a trama grossa, invece dovete lavorare all’uncinetto, ricamare.
5. Ripasso di *capovolte e capriole in aria*.
- *La botte ovvero capriola laterale sul tavolo con le braccia ad arco.*
  - Ripetete facendo *la botte* su un partner che fa da tavola (schiena dritta e spalle più alte del sedere) e con un assistente che controlla da dietro.
  - *Capriola in aria a 2 + assistente.* L’assistente al lato sinistro del partner gli mette una mano sulla spalla sinistra e con l’altra gli tiene il polso sinistro. Voi al lato destro del partner poggiate il braccio destro davanti al suo petto e fate perno con la vostra anca destra sotto e dietro il bacino del partner che con le mani si tiene al vostro braccio destro. *Otkaz* insieme in avanti e il partner prende l’impulso per andare in alto, richiamare le ginocchia al petto, fare la *capriola indietro* in aria con il vostro aiuto e atterrare in piedi.
  - *Caricamento schiena/schiena a tavola e discesa con capriola.*
  - Ripetere ma alla fine i due partners tengono ancora per le spalle lo studente che ha fatto la *capriola* in aria, *otkaz* e lo tirano indietro, se ne vanno ma l’altro li insegue e li ferma poggiando le mani sulle loro spalle, i due, allora, lo prendono, *otkaz* e lo tirano di nuovo via, l’altro ritorna passando le braccia intorno ai loro colli e fanno la *capriola in aria a 3*.

Pausa.

6. Ripassate solo le ultime 3 frasi aggiunte da voi alla *sequenza “tango”* con la sedia e aggiungetene altre facendo vostri gli esercizi appresi e [provando a cambiare i rakursy](#).  
Tra voi e il partner dovrebbe esserci sempre un filo sottile ed elastico, che può allungarsi ed accorciarsi ma mai spezzarsi, anche nelle *capriole*. Non dovete mai perdere il contatto, neanche nel *training* individuale, se non perdetevi il contatto con voi stessi non perderete neanche il contatto col pubblico.
7. Ripassare la *sequenza di 8 frasi col bastone*.

**17/10.**

(...)

*Esercizi sugli impulsi.*

- *Impulsi e perdite d’equilibrio.* Fate l’esercizio seguendo questa sequenza: ginocchio sinistro, bacino avanti, bacino indietro, ginocchio dietro, piede di lato, petto avanti, spalla avanti.
- Ora improvvisate da soli la sequenza, le velocità e le direzioni.  
L’impulso è una scarica d’energia breve ma intensa. Dopo l’impulso bisogna rilassare subito.
- Si possono ricevere due impulsi contemporaneamente, per esempio: gomito destro indietro e ginocchio destro in avanti, oppure pollice destro su e indice destro in avanti, come se si dicesse “Guarda come è bello!”. Così nascono le caratteristiche dei personaggi. Oppure ci può essere un personaggio che cammina ricevendo un impulso alla spalla sinistra in avanti prima di fare ogni passo.  
Queste sono cose che succedono veramente nella vita, basta guardare attentamente. Per esempio una persona forte può dare la mano partendo dalla spalla, mentre una debole partendo dall’apertura della mano (come se chiedesse sempre la carità). Si può anche partire da un

movimento astratto per arrivare ad un movimento reale, l'importante è mantenere la prospettiva. Oppure ci può essere una persona che ha sempre fame e sente sempre l'odore, così che riceverà spesso un impulso del naso in avanti.

- Provate a sbattere le mani dietro le ginocchia per prendere l'impulso da propagare come un'onda che passa per il bacino, petto, spalle, mento, naso, fronte e ritorna indietro fino a svilupparsi in un passo.
- Ripetere l'onda davanti al muro. Se toccate il muro col naso non potete toccarlo con la fronte, e se toccate col mento non toccate col naso, e così via fino alle ginocchia.

*Esercizi sul tormoz.*

- Partite tutti dal fondo della sala. Quando batto le mani fate l'*otkaz* e correte, al secondo battito fate lo *stop* e tenete la posizione. Quelli di dietro devono tener conto dell'*otkaz* di quelli davanti e non possono partire e correre prima di loro. Ora dalla posizione finale preparatevi a correre indietro al mio nuovo battito di mani e a fermarvi nello *stop* quando le ribatto.
- Ora ognuno parte, corre e si ferma da solo davanti a possibili ostacoli correndo in tutte le direzioni.

Il *movimento consapevole* è il movimento che ha sempre in sé la possibilità del freno, che deve essere sempre molto morbido oltre che sempre attivo, per questo è importante avere sempre il controllo delle gambe e quindi del centro del corpo. La logica, infatti, è quella del traffico cittadino anche perché si deve essere in grado di vedere a 360°.

- *In 2 file distanti.* Disporsi in due file distanti, ognuno di fronte al proprio partner. Al mio comando dovete correre molto attivamente al centro, entrare in contatto col partner toccandovi con l'indice (nonostante dobbiate sempre lavorare con tutto il corpo) e tenere la posizione. Dalla posizione fate *otkaz* e correte indietro fino al punto di partenza e ricominciate. Istintivamente si correrà e si tenterà di toccare subito il compagno rischiando di non frenare sufficientemente. In realtà nessun comando obbliga a questo. Si può correre, frenare alla distanza di un passo e poi toccarsi lentamente.

In ogni compito bisogna trovare la propria libertà, comodità, rispettando rigorosamente le regole della struttura (partitura), riempiendone i vuoti (*libertà e adattamento*).

(...).