

3) Estratti da: C. Spadola, *Biomeccanica e movimento scenico. Lezioni di Gennadi Bogdanov e Nikolai Karpov al GITIS di Mosca*. A.a. 1997-98. Materiali raccolti e curati dall'autore.

(...)

24/9. **Movimento scenico** (registi). Insegnante N. Karpov.

-*Riscaldamento e rotazioni.*

-*Bastoni.* (...) Oltre ai soliti esercizi provare a lanciare in aria il bastone, appoggiato su un piede, alzando il piede di lato in maniera decisa, farlo ruotare in aria di 180° ed afferrarlo con la mano. Per riuscire a lanciare il bastone in aria la posizione del bastone sul piede è fondamentale. Provate ad alzare il piede di lato fino a riuscire a trattenere il bastone tra stinco ed esterno del piede. Riprovate in maniera più decisa e riuscirete a lanciare il bastone in aria in modo che faccia la parabola necessaria ad un'agevole presa con la mano.

-*Otkaz.* Saltare sul posto. Ora provare senza l'aiuto delle braccia, ora senza l'aiuto delle ginocchia. Sentire la differenza. In coppia, lanciarsi il bastone. **Il movimento, la frase, termina quando il partner che riceve esaurisce l'inerzia, točka** (ovvero il "punto" della frase). Provare ora con le braccia attaccate al busto. Sentire la differenza: **In entrambi i casi cosa c'era in più la prima volta? La possibilità della preparazione del movimento e quindi anche il suo controllo fino in fondo, etc. etc. Questa preparazione è l'otkaz.**

25/9. **Biomeccanica** (attori e registi). Insegnante Gennadi Bogdanov.

-Muoversi, camminare, fare tutto pensando ad una musica interna, il proprio ritmo. Partire dallo spostamento del peso, i piedi, anche le braccia lavorano, sentire il proprio ritmo e anche il ritmo dell'altro.

-Sbattere un piede per terra (come se si schiacciasse un insetto). Fare dei grandi *otkazy* e mettere sempre il *točka*. Ora camminare con questi sbattimenti, chiari, mettendo sempre il *točka*.

-Sciogliere una caviglia alla volta, sperimentare varie possibilità impensabili. Ora camminare sul lato esterno di un piede, ora sul lato interno, ora sui lati esterni dei due piedi, ora sui lati interni. I piedi per un attore sono importantissimi, **tutto parte dal terreno [principio di Guglielmo, n. d. a.]**.

29/9. **Biomeccanica** (registi).

La biomeccanica è un sistema per la scena teatrale. Un esempio di *otkaz* [ *otkaz* in russo letteralmente significa "rifiuto", n. d. a.] nella recitazione dell'attore può essere quello di due persone che si conoscono intimamente e che si rivedono dopo sei anni, non è detto che si debbano subito abbracciare, anzi, bisogna lavorare con la fantasia, rifiutare la variante più ovvia e trovarne un'altra altrettanto possibile e proprio per questo anche più vera. Per esempio i due potrebbero proprio rifiutarsi a vicenda, guardarsi a distanza, riconoscersi lentamente, non sopportare i cambiamenti e addirittura sfuggirsi. **Bisogna aiutare lo stesso pubblico a rifiutare.**

- *Serpente.* Sciogliere tutte le giunture nell'es. del *serpente*.

- *Per svegliarsi.* Per svegliare il corpo intorpidito, massaggiarsi molto energicamente i lobi delle orecchie, la punta del naso con il palmo della mano e respirare ampiamente.

-**Cercare il proprio posto nello spazio, ascoltando i partners, sé stessi e lo stesso spazio.** Una volta trovato assumere la posizione iniziale di lavoro, "neutra" (la *stoika*). Attraverso *l'otkaz*

scaricare il peso del corpo dal piede destro al sn. Seguendo questo ritmo scomposto in 3 momenti: *iii(=otkaz) ras(=1) dva(=2)*, fare prima *l'otkaz*, poi sollevare il tallone del piede destro (*ras*), poi fare il passo e far atterrare il piede destro con la punta sollevata fino a poggiare di nuovo tutta la pianta (*dva*), di nuovo *otkaz* (scaricare il peso sul piede destro), sollevare il tallone del piede sn., etc. etc. Camminare seguendo sempre questo ritmo intrinseco.

2/10. **Biomeccanica** (attori e registi). Insegnante Gennadi Bogdanov.

Bisogna prepararsi per continuare il lavoro e non per cominciare. Attenzione a non essere tesi col corpo. La biomeccanica dà il senso dello spazio e dei vari rapporti al suo interno.

- Camminare e sentire i piedi ad ogni passo, anche le mani. Sentire il proprio corpo nella posizione sia sulla gamba destra che sulla sn. Al comando: "hop!" (= stop), fermarsi e sentire la posizione, il peso. Ora l'insegnante dirà: "gamba destra e hop!" Bisogna trovare una posizione interessante scaricando il peso sulla gamba destra. Allo stesso modo si devono eseguire i comandi: "gamba sn. e hop!", oppure "entrambe e hop!".

- Continuare a camminare nello spazio senza avvicinarsi troppo ai partners e avendo sempre un *točka* di direzione.

- *Ritmo*. Camminare con cadenza (tutto il corpo) fluidamente.

- Ora in due camminare non all'unisono ma mantenendo lo stesso ritmo fino alla fine.

- Lo stesso in tre.

- Ora formare due linee, ognuno passa il ritmo all'altro.

- *Orchestra*.

- *Preparazione alla corsa*. Sul posto, assumere la posizione biomeccanica di *preparazione alla corsa*, ma con il peso del corpo sulla gamba destra e la punta del piede sn. alzata, il busto, le braccia e le gambe devono essere su un'unica superficie verticale; sentire il *contrappunto* (due linee contrarie di sviluppo dell'azione) delle braccia e delle gambe. *Otkaz* e scaricare più volte il peso da una gamba all'altra, col contrappunto delle braccia che si muovono e battendo il ritmo sempre col piede d'appoggio.

- *Come un organismo*. Dalla posizione di *preparazione alla corsa*, scegliere un *točka* nello spazio, *raccogliere il proprio corpo verso l'interno, verso il baricentro, verso il točka da cui devono partire tutti i movimenti come se fosse il centro di una ragnatela*. Questo è *l'otkaz*, un momento di compressione verso questo punto. E poi raggiungere il *točka* scelto nello spazio, questo è il *possyl*, un momento di espansione verso l'esterno, verso il *točka* di direzione del proprio movimento sulla scena, sempre in relazione a tutto lo spazio (partner, scenografia, sé stessi, *rakurs*). L'azione deve essere un movimento di compressione ed espressione come il pulsare di un organismo vivente, che ha sempre un ritmo dinamico.

- *Corsa*. Fissare un punto nello spazio, posizione di *preparazione alla corsa*. *Otkaz* e correre sul posto sollevando le ginocchia al petto, il corpo deve essere raccolto, le braccia lungo il corpo, lavorano solo gli avambracci. Provare a fare solo il movimento delle braccia e poi riprovare la corsa sul posto.

- Dalla posizione biomeccanica di *stoika* passare alla posizione di *preparazione alla corsa*. Bisogna sempre seguire il ritmo (*Daktyl*) del comando *iii/ ras/ dva*, che scansiona *l'otkaz = iii*, e il *possyl = ras, dva*, fino al *točka* finale. Al comando *correre* sul posto. Al comando, saltare in aria e atterrare nella posizione di *preparazione alla corsa* scaricando il peso sulla gamba

anteriore (*salto della pietra*).

- Fate lo stesso in gruppi di tre. Ripetete guardando la pietra che avete appena saltato.

- Al comando *hop!* dalla posizione di *stoika* eseguire il *Daktyl*, poi “*hop!*” e salto in aria girandosi di 90° e atterraggio in *stoika*. “*Hop!*” e *preparazione alla corsa*. “*Hop!*” e *corsa*. “*Hop!*” e *salto della pietra*, nella posizione d'arrivo (= *preparazione al/a corsa*) bisogna mantenere lo sguardo sul punto in cui si trova la pietra appena saltata. “*Hop!*” e con l'*otkaz* del braccio destro che ruota verso l'alto, scendere fino a poggiare la mano destra sulla pietra, *točka*.

L'energia dell'inerzia si deve utilizzare attraverso il *tormoz* (= “freno”) e il controllo. Posso anche sfruttare una direzione dell'inerzia diversa da quella in cui voglio andare, p. es. se sono seduto posso aiutarmi con l'*otkaz* del braccio che si alza a destra, oppure che disegna una spirale nell'aria e invece io mi alzo in piedi. Ma ci deve essere sempre il controllo attraverso il *tormoz*.

- *Esempi di contrappunto*. Il gioco del *braccio di ferro* è un classico esempio di contrappunto, le forze sono su una stessa linea ma vanno in direzioni contrarie. La stessa posizione dopo il *salto della pietra* è un es., perché il corpo è tutto proteso verso la *corsa* ma l'occhio e la testa sono rivolti indietro, alla pietra. E', quindi, una posizione molto dinamica. Il contrappunto può essere anche in movimento, p. es. si può camminare in avanti ma guardare indietro una persona che ci interessa.

6/10. **Biomeccanica** (attori e registi). Insegnante Gennadi Bogdanov.

-*Riscaldamento*. Soprattutto delle giunture.

-Scendere nella posizione di riposo degli *indù*, schiena dritta, piedi paralleli, non appoggiarsi sulle ginocchia, cercare di sentirsi comodi. *Otkaz* e, mantenendo la posizione, camminare in avanti. Trovare un proprio *ritmo*. Camminare in qualsiasi direzione ma con il ritmo di quando si andava dritti; camminare anche indietro. Allargare l'ampiezza dei passi, le braccia aumentano il *contrappunto*, appoggiare i talloni e lavorare con tutto il piede. Ora in piedi; camminare normalmente e con lo stesso ritmo scendere nella camminata di prima e risalire in quella normale.

- In piedi, avvitare le braccia intorno al busto come nell'es. *bambola di pezza*.

- Gambe dritte e schiena a 90°, ruotare il busto a destra e a sn. Lo stesso con le braccia larghe.

- (*Tormoz*). Dal fondo, tre studenti, al comando dell'insegnante, devono correre fino ad una linea e, usando il *tormoz*, riuscire subito a fermarsi. Altri tre sono subito pronti a ripartire al comando, e così via. Ripetere dimezzando la distanza. Ripetere arrivando alla linea e girandosi di 180° prima del *točka*. Ripetere scendendo uno dei gradini che si trovano dopo la linea. Ripetere scendendo il gradino e girandosi di 180°. Deve essere un'unica frase in un unico ritmo. Non si deve frenare, fermarsi e poi girarsi. (cfr. C. Spadola, *Lezioni di Biomeccanica al GITIS di Mosca. L'eredità pedagogica di Vsevolod E. Mejerchol'd*, in "Biblioteca Teatrale", Roma, Bulzoni, 7-12/2000, pp. 284-285, n. d. a.).

- *Ritmo*. Tutti insieme salire e scendere 3 gradini facendo un ritmo coi piedi, ma usando tutto il corpo. Bisogna ascoltarsi ma non necessariamente deve essere lo stesso ritmo.

-*Riserva*. Quando facciamo un gesto (p. es. indichiamo con un braccio e col dito, oppure giriamo la testa, dobbiamo arrivare fino alla fine (fino al 100%) del movimento e poi è molto importante tornare un po' indietro rispetto alla massima ampiezza del gesto eseguito.

11/10. **Biomeccanica** (registi). Insegnante Gennadi Bogdanov.

Il pubblico non deve vedere "il sangue e il sudore" dell'attore, la sua fatica; anzi deve essere invogliato a cercare di svelare il segreto, l'intrigo che si cela dietro ogni gesto e movimento dell'attore. E' un segreto perché ogni movimento ha le sue informazioni e drammaturgia, tanto che il pubblico non può mai sapere qual'è l'azione successiva. Come *nell'etude* del *Lancio della pietra*, l'attore deve suscitare continue domande nello spettatore attraverso tante posizioni dinamiche che lascino aperte varie possibilità. La posa è statica, passiva, perché non contiene in sé lo sviluppo del gesto, la posizione, invece, continua la prospettiva del movimento e contiene sempre in sé la possibilità di cambiarlo. Questa è la drammaturgia del gesto.

Biomeccanica letteralmente è la meccanica della vita, ma ovviamente sulla scena ci muoviamo diversamente che nella vita. Si deve trovare una via di mezzo tra le non informazioni dei movimenti della vita quotidiana e le troppe informazioni dell'illustrazione teatrale (come in alcune esagerazioni tipiche del mimo).

Una frase/movimento contiene sempre in sé *otkaz/possyl/točka*. *L'otkaz* è la preparazione all'azione principale, il *possyl*, che è il risultato del processo preparatorio, di decisione. Il *točka* è l'accento finale della frase, il suo punto. Più frasi ci sono in uno spettacolo e più sono le informazioni nuove e i significati. Spesso l'accento va nel *točka* finale.

13/10. **Biomeccanica** (attori e registi). Insegnante Gennadi Bogdanov.

- Camminare (non passeggiare!), fermarsi e battere le mani sul pavimento. Trovare un punto preciso nello spazio, fermarsi e battere. Ora è l'insegnante che dà dei punti precisi, non c'è scelta, questa è la partitura data dal regista. L'attore è sempre libero di trovare una sua propria situazione (P.es. Amleto che deve uccidere Polonio: è un sicario mafioso oppure un terrorista politico? Oppure?) un suo ritmo, una sua forma, ma non deve perdere mai di vista il compito assegnatogli, lo scopo del suo agire, il suo punto d'arrivo, che deve essere chiaro sin dall'inizio, anche per il pubblico [per il pubblico deve essere chiaro che l'attore abbia ben chiaro il suo scopo, o ancor meglio, lo scopo del personaggio, *n.d.a.*].

- *Etude Lancio della pietra*. Continua il montaggio.

18/10. **Biomeccanica** (registi). Insegnante Gennadi Bogdanov. Studio sulla sc. II atto I del *Revisore* di Gogol'.

Bisogna leggere e provare in modo attivo, senza caratterizzare subito i personaggi, ma creando la giusta atmosfera con l'entrata in scena di dati attivi. Lo stesso avviene per la scenografia. Bisogna cominciare a provare con i dati scenografici funzionali ed essenziali traducendo la logica del senso del testo in tempo e spazio. Bisogna lavorare attraverso cambiamenti del *rakurs*, cioè del punto di vista, come una scultura vista al computer. La scenografia deve essere frutto di un lavoro di composizione, l'attore deve trovare il *rakurs* ottimale per trasmettere la sua relazione con l'oggetto in modo interessante. Per questo l'attore deve avere la capacità di vedersi nello spazio. *La geometria dell'attore* è la sua capacità di orientarsi nello spazio. Non si deve recitare bidimensionalmente ma *per superfici*. Un'architettura, o una scultura, ha un ritmo ben definito che può essere trascritto su una partitura (cfr. C. Spadola, *Lezioni di Biomeccanica al GITIS di Mosca. L'eredità pedagogica di Vsevolod E. Mejerchol'd*, in "Biblioteca Teatrale", Roma, Bulzoni, 7-12/2000, pp. 258-261, *n. d. a.*). Non si deve entrare semplicemente in scena, bisogna trovare il proprio gesto attivo, non in maniera quotidiana ma fantastica rimanendo nella logica della situazione, (una buona didascalia è anche ciò che contraddistingue un buon autore). All'inizio non si deve cadere in una logica letteraria e cercare subito il risultato, tutto è possibile e si possono provare molte posizioni. Chlestakov dorme sul letto ma non ha affatto una

posizione confortevole, mentre Osip dorme a terra ma la sua posizione deve mostrare comodità. Bisogna tradurre nello spazio la propria idea di *contrappunto*, e l'atmosfera psicologica. Non si deve cercare subito la caratterizzazione, ma immergersi nella situazione data e risolvere solo e semplicemente il compito stabilito, considerando sempre il punto di vista dello spettatore. L'attore deve sapersi mostrare al pubblico, il suo lavoro è un continuo *possyl* verso di lui, sicché deve rifiutare le posizioni comode per lui ma che non sono interessanti per lo spettatore. Una posizione estrema (come quella dopo il salto della pietra, nell'etude del *Lancio della pietra*) ha una tensione dinamica. Si deve cercare, attraverso queste tensioni dinamiche tradotte in posizioni o azioni nello spazio, l'acutezza dell'espressione del contenuto, del senso della pièce.

23/10. **Biomeccanica** (registi). Insegnante Gennadi Bogdanov.

Bisogna disegnare e creare la propria recitazione.

L'accento dell'attenzione è nel momento dell'*otkaz* del movimento, in cui c'è un rifiuto della decisione, poi c'è la presa di coscienza della decisione (*possyl* dell'*otkaz*), poi c'è un *tormoz*, un *točka* e infine si può passare all'azione vera e propria (*possyl*), ma tutto ciò che c'è prima è *pre-recitazione* (*predigra*) (cfr. C. Spadola, *Lezioni di Biomeccanica al GITIS di Mosca. L'eredità pedagogica di Vsevolod E. Mejerchol'd*, in "Biblioteca Teatrale", Roma, Bulzoni, 7-12/2000, pp. 287-289, e, a proposito della *predigra*, nota 37 a p. 269, n. d. a.). E' il ritmo che permette di creare la propria pre-recitazione, p. es. il ritmo di uscita di casa per andare dall'amante dopo che il marito ha gridato: "ferma!". Così anche una posizione non è una posa morta, perché ha un suo *possyl* che ha una sua direzione (p. es. verso l'amante). L'attore non è solo corpo, ma corpo nello spazio, tra gli oggetti, le luci, i partners e tutte le complicazioni che essi comportano. Perciò ci può essere una direzione di *possyl* molto intricata e non solo diretta e lineare.

5/11. **Movimento scenico** (attori e registi). Insegnanti: N. Karpov e I. Klimov.

- *Riscaldamento*  
(...)

- *Salto del tavolo e capriola laterale*. Saltare il tavolo facendo perno su di esso con la mano destra e poi poggiando su di esso anche il piede destro. Poi atterrare col piede destro, scendere nella *posizione 3 punti d'appoggio*, fare la *capriola laterale* (sul materassino) e tornare in piedi. Ora ripetere la stessa cosa senza appoggiare il piede sul tavolo, ma solo con il perno della mano. Bisogna pensare di passare da un punto A nello spazio ad un punto B, cioè passare da una messa in scena all'altra usando il tavolo. **Bisogna estremizzare le situazioni.**

- *Otkaz, salto del tavolo*. *L'Otkaz* è come trovare il momento giusto per fare ottimamente quello che si vuole fare. Ritmo, ritmo, nella vita tutto sta a trovare il ritmo giusto (per intervenire, per interrompere, etc.). Il confine tra il banale e il geniale è così piccolo e labile che prima di agire bisogna stare molto attenti, essere molto accurati, ascoltarsi ed ascoltare; usare l'*otkaz*, altrimenti lui usa te.

Ora provare per tre volte a superare l'ostacolo del tavolo e solo la terza volta ci si riesce mettendo il *točka* sul tavolo. Ascoltare attentamente il proprio corpo nel momento dell'*otkaz*, ci possono essere infinite varianti. Ora senza fissare la posizione nel *točka* sul tavolo, passare da un grande *otkaz* composto dai tre tentativi fino al *possyl*. Ora ripetere per tre volte la stessa frase prima di fare il *possyl* fino in fondo. Non c'è bisogno di fare movimenti difficili.  
(...).

13/11 **Movimento scenico** (registi) N. Karpov.

- *Riscaldamento*:

- *Impulsi.*

- *Onda vertivale.* In piedi, cercare di portare avanti le caviglie stando sul posto, sulle punte dei piedi, poi le ginocchia, il bacino, il petto, le spalle, la testa (naso), come un'onda che si trasmette dal basso in alto e poi torna indietro. Provare a farlo ad un cm. dal muro ogni parte del corpo deve toccare il muro singolarmente.

- *Passo in 3 točka.* Ora fare l'es. dell'onda, ma questa si sviluppa in un passo in avanti, ogni onda un passo.

- *Onda diagonale.* Ora l'impulso iniziale parte dalla spalla destra in avanti, poi si sposta nel petto, continua scendendo nell'anca sinistra e poi nella caviglia sn. Lavorare passando precisamente per i vari *točka* e poi velocizzare.

- *Reazione al comando.* Ora eseguire i vari comandi dell'insegnante lavorando solo con la parte del corpo nominata, p. es. spalla destra in avanti, poi in alto, lo stesso con la spalla sn., poi braccio sn. avanti, poi in alto, poi di lato/avanti, poi di lato/dietro, etc., oppure ginocchio destro avanti, in alto, a destra, indietro. Ora l'onda, ginocchia in avanti, poi il bacino, il petto, la punta del naso e ritorno. Ora la punta del naso a destra, poi a sn., etc, ora il bacino a destra, dietro, sn., avanti, sempre rispondendo al comando (suono) dell'insegnante.

- *Impulsi squilibranti.* Ora, reagendo sempre al comando, provare a sentire un forte impulso che parte dalla mano e fa perdere l'equilibrio e camminare in avanti, poi lo stesso ma indietro. Provare la stessa cosa ma questa volta l'impulso forte parte dalla spalla, poi dal gomito, poi dal polso.

E' necessario sapere come vive il proprio corpo e dove nasce ogni movimento particolare, ogni particolare intenzione, in quale particolare *točka* del corpo nasce, se p. es. voglio girarmi o non voglio girarmi quando mi chiamano.

- *Tango (partitura di azioni in coppia con una sedia).* In coppia con una sedia. Fare solo 3 frasi ma cercare di capire dove nasce ogni movimento, ogni impulso e intenzione, non solo nel contatto col partner per la spinta.

La tappa successiva è quella di cambiare la velocità di ogni frase. Quella ancora successiva è la scelta di uno stile e di una particolare situazione, p. es. si può provare a reagire come clowns, che possono avere delle reazioni completamente diverse da quelle normali. **Comunque non dimenticarsi che per fare qualsiasi movimento bisogna prima rifiutarlo, non si può solo dimostrarlo, eseguirlo e basta. Per rispondere Sì bisogna rifiutare la parola No. Questo deve avvenire prima di creare qualsiasi storia o situazione cfr. C. Spadola, *Lezioni di Biomeccanica al GITIS di Mosca. L'eredità pedagogica di Vsevolod E. Mejerchol'd*, in "Biblioteca Teatrale", Roma, Bulzoni, 7-12/2000, pp. 271, n. d. a.).**

(...).