



Università degli Studi di Bologna
Dipartimento di Musica
e Spettacolo



LA SOFFITTA
Centro di Promozione Teatrale

EDUCAR DANZANDO
La danza nella formazione del bambino

IL CORPO NELLA SCUOLA

laboratorio di Joana Lopes

10-11-12 febbraio 1998

Materiali di lavoro

Ufficio Teatro:
Via Barberia, 4
40123 Bologna
Tel. 051/267468
☎ Fax 051/265414

danza

L'esperienza come fondamento della formazione.

Attualità dell'insegnamento della danza in Brasile

Dobbiamo parlare dell'insegnamento della danza a tre livelli: ciò che avviene nella scuola per bambini e adolescenti (pubblica e privata); nelle accademie di danza classica (pubbliche e private) e nei laboratori di danza contemporanea (privati); nei corsi universitari di danza (università pubblica).

Nella educazione infantile (scuola materna), di base (elementare) e media l'insegnamento della danza non aveva spazio nel programma curricolare ufficiale, nonostante alcune scuole, generalmente private, facessero progetti individuali. Quello che esisteva in Brasile in termini di arte nella scuola era una confusa area denominata "educazione artistica" offerta da professori con formazione polivalente (universitaria) con abilitazione in aree specifiche: musica, arti plastiche e arte scenica. Questa realtà nasce nell'anno 1972 con la legge n.5692 per le direttrici di base dell'educazione, promulgata dal governo militare (dittatura) che architettò un triangolo per il proprio sostegno ideologico nella scuola formato da: educazione fisica, educazione artistica e educazione morale e civica.

La realtà di cui parlo si modificò, e sta modificandosi, con la pubblicazione della nuova legge per le direttrici di base dell'educazione nazionale, che prevede l'insegnamento dell'arte nella scuola, aprendo spazi per le arti sceniche (teatro e danza) a livello di laurea e abilitazione (corsi universitari). L'insegnamento della danza diviene ufficiale fino alla fine dell'insegnamento dell'obbligo. Qual è l'insegnamento della danza previsto?

E' stata formata una commissione per discutere l'inclusione della danza in un più vasto programma di educazione i cui vettori pedagogici sono chiamati "paradigmi", basato sulla filosofia del costruttivismo nell'educazione. Vale a dire che le scuole hanno autonomia per realizzare i loro programmi secondo gli interessi e le realtà locali. Pertanto non esiste un programma unitario omogeneo di educazione per il Paese, ma la diffusione di quei principi organizzati in un programma minimo che il governo definisce adeguato, in linguaggio ufficiale, alle necessità dello sviluppo brasiliano volto al neoliberalismo e alla globalizzazione, ossia a una modificazione radicale della organizzazione del lavoro.

La danza, in questo contesto, viene insegnata da professori specialisti a contratto, con studi universitari nell'area, laurea e abilitazione. La laurea in danza esiste nell'Università di Campinas, nell'Università di Rio de Janeiro, nell'Università di Bahia e nell'Università del Paranà. Questi corsi, di durata

quadriennale, sono essenzialmente di pratica della danza pur inglobando discipline scientifiche.

All'Università di Stato di Campinas il nostro programma comprende le seguenti discipline: anatomia; cinesiologia; psicologia del movimento; metodologia della ricerca; antropologia; storia dell'arte e della danza; studi brasiliani (in passato "educazione morale e civica"). D'altro lato, le discipline specifiche della danza formano un campo di creazione e studio del movimento dividendosi in: tecnica classica; danza brasiliana; danza moderna; tecniche corporali orientali; tecniche circensi; movimento ed espressione fondamento della danza I e II; espressione drammatica nella danza; composizione coreografica I e II; improvvisazione I e II; musica ed elementi di scenografia. L'abilitazione è sotto la responsabilità della Facoltà di Educazione, comprendendo le seguenti discipline: struttura e funzionamento della scuola; psicologia dell'infanzia e dell'adolescenza; psicologia e apprendimento; didattica applicata all'insegnamento della danza; pratica dell'insegnamento e tirocinio supervisionato I e II.

I professori specialisti che escono da questi corsi insegneranno danza nelle scuole, benché la danza non sia considerata altro che una disciplina in più nel curriculum scolastico. Il programma realizzato dalla commissione che ha studiato l'argomento si rivolge con maggior impegno alla coscienza corporea e meno alla danza come creazione poetica. Così, l'educazione attraverso la danza introduce nella scuola in cui sarà ammessa una enfasi sulla psicomotricità, la coscienza corporea, il movimento di gruppo, benché la danza come tale sia forte e presente nella cultura brasiliana a tutti i livelli sociali, sia nella cultura urbana che in quell'a rurale.

Con tutto ciò speriamo che il programma elaborato dal Ministero permetta alla danza di manifestarsi, naturalmente a dipendere dall'opzione di ciascuna scuola (questo è un punto positivo).

Il corpo nella scuola.

Esistono molte giustificazioni per l'esistenza della danza nella scuola. Posso trovare giustificazioni dal punto di vista della storia dell'arte, della pedagogia, della psicopedagogia del movimento, della linguistica, della crescita e dello sviluppo fisico e mentale. tutto questo può stare all'interno dell'atto del danzare e interferire sul corpo che danza.

Se parlo di corpo che danza, è necessario che si riconosca il corpo che sta nella scuola. La lettura che faccio del corpo nella scuola mostra un **non corpo** e, in forma generale, una pedagogia che nega la conoscenza sensibile. D'altro lato, e dal punto di vista disciplinare, talvolta l'elemento più cogente del corpo nella scuola si manifesta anche attraverso i richiami a un ordine definito, quello che determina una disciplina ricercata dall'istituzione (comportamento).

Ho selezionato alcuni esempi per ciò che ho appena affermato. A voce sempre alta, una professoressa che occupa quasi sempre il centro della scena davanti ai suoi alunni (pubblico permanente) dice:

Non voltarti indietro! - Nella danza recuperiamo lo spazio che esiste dietro di noi e poco a poco l'alunno perde la paura dello spazio posteriore.

Non guardare di fianco! - Nella danza il nostro sguardo deve accompagnare il movimento che si iscrive nello spazio o semplicemente tracciare una linea in sviluppo nello spazio.

Non nascondere le mani in grembo! Smetti di muovere i piedi! - Per noi, nella danza, le mani e i piedi sono elementi di percezione del peso e del volume nello spazio, e aprono il cammino.

Smetti di girare in tondo! Non correre! Non sbattere nella sedia! Non alzare la voce! -

Potremmo scrivere pagine e pagine con frasi del genere che rivelano una educazione per un **non corpo**.

Osserviamo che questo tipo di comportamento istituzionale e scolastico produce un risultato al contrario. Quando gli scolari lasciano l'aula e trovano un piccolo lasso di tempo e uno spazio per muoversi come esseri umani, generalmente si perdono, come succede con un passero imprigionato in una gabbia quando gli si apre la porta e lui si dibatte nello spazio, correndo il rischio di farsi male, perché non sa utilizzare la sua capacità di movimento.

La danza in questo contesto non avrà solo una carattere psicopedagogico, ma, soprattutto, sarà una opportunità di introdurre la conoscenza sensibile del corpo in quanto realizzazione di un discorso poetico, perché così è:

Danza poesia del corpo!

Introduzione ai principi

La mia partecipazione alla giornata di studio si riassume nell'affermare alcuni principi senza, per ora, discutere di pratiche didattiche. Questo perché, avendo come pratica la mia esperienza brasiliana, non potrei osare di trasmettere regole normative per l'insegnamento della danza, qui.

La pedagogia della formazione attraverso l'esperienza insegna che niente sostituisce la danza stessa nella preparazione dell'atto del danzare, conoscenza che si dà attraverso la sensibilità. La conoscenza sensibile della danza non avviene attraverso la ripetizione di esercizi tecnici estranei alla danza, ma attraverso lo sviluppo di pratiche percettive delle funzioni corporee rivolte a costruire la danza, tenendo come base la nostra capacità di produrre movimento.

Così, danzare, sperimentare la danza, è organizzare lo spazio per il movimento dentro e fuori del corpo, dare al disegno del movimento un ritmo

che determinerà un flusso di energia, vissuto come un volume (peso) in trasformazione.

L'esperienza come fondamento della formazione vuol dire che diamo agli altri l'opportunità di integrare la conoscenza, riservandoci - come orientatori - appena il ruolo di offrire elementi di danza da esplorare. Questa affermazione ci rimanda al pensiero pedagogico di Paulo Freire, utile non soltanto nel processo di alfabetizzazione della lingua parlata e scritta, ma che diventa essenziale per la nostra trasmissione degli stimoli didattici per l'atto del danzare, considerando il movimento come contenuto della danza.

Il nostro corpo, il corpo del bambino *legge il mondo* (espressione freyriana) ed è letto da esso, essendo l'atto di danzare un testo impresso nel corpo e dal corpo. Corpo altro, diverso da quello che si muove con uno sforzo quotidiano, però organico come quello: voglio dire, funzioni ampliate degli apparati respiratorio, locomotorio e di sostegno nello spazio. Quando dico leggere il mondo e leggere il corpo, dico anche, e implicitamente, percepirlo nella sua interezza (totalità), perché sarà la totalità con la quale danzerò: non danzo solo con i piedi per terra e le braccia in aria, poiché l'addestramento del corpo nella danza passa attraverso la percezione delle relazioni che esistono tra, per esempio, guardare e camminare - vedere e muoversi - in tutte le direzioni, altezza e profondità, ossia, con la percezione non usuale del volume del corpo. Cito come esempio: "stiamo **con** lo spazio e non solo **nello** spazio", dico agli orientandi, cercando con questo - e riuscendoci - a far percepire loro lo spazio come una massa, invisibile ma presente, che deve essere utilizzata per ottenere qualità differenti di movimento: quindi non sarà semplicemente comprovare l'esistenza della capacità di spostarsi, ma muoversi con una determinata qualità scelta.

Alcuni appunti su un programma di danza come articolatrice di conoscenza

Rudolf Laban costruì un metodo di analisi del movimento lasciandoci una codificazione simbolica con avvicinamento alla realtà fisica, che ci permette di pensare all'insegnamento della danza considerando il movimento il contenuto della danza, pertanto dandole l'autonomia che può avere, spezzando la dipendenza dalla musica, "questa arte maggiore che sottomette quella, arte minore". La danza per esistere ha bisogno di una sola cosa: essere un disegno ritmico nello spazio tracciato dal corpo.

Ho bisogno di addestrarmi per essa - come fanno anche le persone che partecipano alle danze popolari dalla più tenera età - individuando i movimenti che la compongono sostanzialmente, per poterla colorire, anche se per questo non uso la musica, ma sottolineo il ritmo che esiste nel movimento stesso.

Per esempio, quando vedo qualcuno danzare il samba, anche se non sento la musica sento il ritmo dettato dall'armonia del movimento. Dall'altro lato, come esempio, cito la danzatrice colta Susanne Linke: vedendola in una

dimostrazione qui a Bologna, durante una giornata di studio de "L'ombra dei maestri", sentivo con chiarezza la musica interna ai movimenti che eseguiva, a volte delicate sonorità, a volte forti e aggressive vibrazioni sonore: si tratta del corpo come materia poetica.

Il discorso corporeo include la danza come linguaggio, e così la comprendeva Rudolf Laban, dandole quindi un codice di notazione. Tuttavia, forme minori e particolari di notazione, disegni ritmici basati sulla conoscenza delle dinamiche del movimento corporeo sperimentato, sono partiture personali, rappresentazioni della danza come articolatrice di varie conoscenze che debbono possedere una sola origine: il corpo, il corpo, il corpo... in movimento, in movimento, in movimento...

Il movimento come contenuto della danza è la chiave per comprendere la sua funzione (educazione) nel quadro della formazione generale. L'educazione del movimento nell'atto del danzare deve mobilitare i nostri sforzi pedagogici mirando alla creazione della danza personale ed escludendo la danza di stile e le sue tecniche conseguenti.

L'educazione attraverso la danza passa per due versanti pedagogici, due concetti esplorati da Paulo Freire: *rivelare e svelare*; pertanto l'insegnamento tradizionale si trasformerà nell'aiutare l'altro per rivelare a se stesso il proprio corpo in movimento e svelare la propria condizione di creatore-artista. Vedere così l'insegnamento della danza ridefinisce, nel quadro dell'educazione generale, le figure tradizionali dell'alunno e del professore, cioè questo sa e quello no. Il punto di partenza sta qui, nel corpo che danza e che necessita appena dell'orientatore per costruire un discorso corporeo che possa esser letto da lui -colui che esegue - o dall'altro - il suo interlocutore.

Certamente stiamo parlando di un processo di scoperta dell'integrazione delle conoscenze dell'alunno e di trasgressione delle norme scolastiche tradizionali. La presenza dell'arte nella scuola non può darsi con lo stesso procedimento che Paulo Freire chiama *educazione bancaria*, ossia la semplice trasmissione di informazioni e la richiesta che l'alunno le ripeta come sono state trasmesse, senza che esista obbligatoriamente la presenza della riflessione e dell'investigazione in funzione della realtà in cui sta sviluppandosi un certa persona.

La danza nella formazione è, a mio vedere, un lavoro di creazione sperimentale, ciò che non vuol dire conduzione aleatoria e disprezzo per i risultati. La connotazione che dà a "sperimentale" riafferma i due concetti di Freire: rivelare e svelare, attraverso la conoscenza sensibile, non sarà **parlare** della danza, ma **fare** danza. Essa non deve, senza dubbio, essere confusa con altre attività corporee come lo sport, la ginnastica, la terapia motoria, la psicomotricità, l'educazione musicale, poiché possiede un'autonomia come linguaggio e pertanto ha la sua sintassi e la sua grammatica, struttura che si definisce in ogni danza realizzata, benché universalmente alcuni principi rivelati dai maestri precursori della danza moderna siano lì come strumenti fondamentali per questa educazione. Parlo di alcune leggi che governano il

movimento espressivo avendo come base i principi di opposizione e successione dei movimenti nelle loro caratteristiche statiche o dinamiche.

Conoscere queste leggi, interessarsi ad esse, analizzarle, costruire metodi di ricerca, tendere all'applicazione nella coreografia - campo di creatività nella danza - è certamente un impegno di quelli che si dedicano allo studio della danza come campo di conoscenza specifica, avendo comunque la necessità di articolarsi con altri campi di conoscenza, come ho già detto, per allargare ogni volta di più la sua presenza nella cultura.

PRATICA LABORATORIALE

Costruire una metafora con il corpo e con il gesto.

Questa serie di proposte serve per ampliare alcuni concetti corporali e utilizzare le articolazioni, inserendo però i movimenti in un contesto immaginario che parte da manipolazioni concrete di oggetti esterni al corpo (presenti o no). Questa proposta favorisce la percezione dello spazio interno.

Amplieremo la nostra tridimensionalità (altezza, larghezza e profondità) per entrare in una quarta dimensione. L'oggetto immaginario è un elemento di aiuto alla comprensione quando è utilizzato come oggetto intermedio, non confondendosi con colui che lo manipola. Mantenere l'oggetto come punto d'appoggio esterno sarà una regola di base.

Per esempio, immaginiamo di avere tra le mani un ombrello chiuso. Mettersi nella posizione della matrice n° 6. Appoggiare la base del cranio sull'ombrello chiuso invece di appoggiarla sui palmi delle mani (come nella matrice n° 2). Quale mutamento avviene quando si fa questo cambio? Continuare con l'ombrello nella stessa posizione, ma adesso liberare una delle braccia che si stende a sinistra o a destra. E adesso cosa cambia?

Continuare: ancora con l'ombrello tra le mani trasferirlo nella posizione della matrice n° 7 e trovare una posizione in cui tenerlo. Facciamo un'esperienza tenendolo con una mano, come se la mano fosse un appendiabiti. E a questo si dovrà adattare il resto dell'esercizio. Cosa si è alterato? Come si è alterato? Perché si è alterato? Ciò che conta nel gioco è la articolazione, a partire dal centro di irradiazione, del peso dell'oggetto in relazione al peso e al tempo degli spostamenti del corpo, delle membra.

L'oggetto immaginario, in questa serie, è un elemento ausiliario di comprensione corporale, utile fino a che, dopo averlo abbandonato, possiamo utilizzare ciò che abbiamo imparato e automatizzato

come elementi del nostro testo gestuale in costante trasformazione. Quando mi riferisco al testo considero che assorbiamo parole/idee che si strutturano e destrutturano continuamente all'interno del nostro corpo e creano nuovi testi che sono letti dai nostri interlocutori, in un movimento pendolare tra la parola che può essere ascoltata e quella che non si sente: il gesto. L'assenza della parola nell'attore o la presenza vuota è il segno fluorescente e scatenante di un silenzio riempito dalla metacinetica, giacché i nostri movimenti esistono sempre, soltanto che a volte non sono visibili. Perciò possiamo dire che il movimento di oscillazione tra parola e movimento (e parola) percorre dimensioni, conosciute e sconosciute, ma dipende sempre dal corpo cinetico come un tutto.

L'oggetto immaginario (l'ombrello) sarà utilizzato come parte del movimento e del corpo: un qualcosa di più nel corpo, che l'attore deve maneggiare mentre si esercita; ossia alterazioni logiche strutturali secondo la forma, il peso e l'altezza di questo ombrello.

Le indicazioni pedagogiche possono essere ridotte a due livelli: nel primo si maneggia l'oggetto rispettando la sua funzione logica e nel secondo trasgredendola e utilizzandolo arbitrariamente nella composizione poetica, sempre però tenendo in considerazione la forma originale dell'ombrello, altezza, larghezza e peso, che sarà grande in uno dei movimenti e minimo nell'altro.

Per capire la portata illimitata della metafora costruita dal corpo, propongo che l'attore legga i suoi movimenti dall'esterno per comprenderli, riferendo quanti testi esistono o possono essere letti nella composizione. Oppure: faccio A, ma posso essere inteso come B, ossia entro in relazione con le infinite combinazioni che dipendono dal grado di conoscenza e dai riferimenti del mio interlocutore / spettatore.

L'ambiguità è un valore artistico dal quale dipende la nostra metafora, però la mia intenzione, ciò che ho pensato e desiderato, non sarà dimenticato, cioè tutto è intimamente connesso a ciò che faccio e al perché lo faccio: la mia presenza insieme alla mia voce davanti allo spettatore o il dialogo che stabilisco. Rifiuto il monologo oppressivo del quale parlava Brecht.

I prossimi esercizi sono stati creati per due finalità: percezione dei movimenti flessibili, fluidità controllata, tempo veloce, peso leggero e la loro applicazione nella costruzione metaforica, preparando così la rappresentazione di un testo/parola per il testo/corpo. Abbiamo utilizzato come modello un esercizio di Stanislavskij, originariamente eseguito con una pallina di mercurio. Nella nostra versione la pallina deve cambiare di peso secondo i diversi materiali di cui è composta.

Posizione corporea.

N. 1. In piedi, gambe leggermente separate, piedi paralleli; la testa in posizione normale, braccia distese e parallele. Respirazione normale.

Il tragitto della pallina sul corpo: poniamo con un gesto la pallina, che abbiamo creata immaginariamente con le nostre mani, sul punto centrale della testa. Proviamo a tenere in equilibrio la pallina: essa insiste a voler scivolare sul nostro corpo; partendo dal centro della testa scivola lateralmente sull'orecchio sinistro, scorre lungo il collo, passa per le spalle, rotola per le braccia fino ad arrivare alla mano sinistra; in seguito la pallina rifà lo stesso tragitto al contrario fino al punto centrale della testa. Dopodiché scivola dalla parte destra del corpo e ripete tutta l'operazione.

Indicazione pedagogica: la pallina non deve cadere, perciò si deve equilibrarla durante tutto il tragitto.

Come? Respira normalmente secondo le tue necessità, non trattenere la respirazione nel torace. Cerca di percepire il ruolo che la tensione muscolare gioca in questo esercizio: se sei teso, se c'è tensione eccessiva nei muscoli, la pallina cade? Se invece alterni tensione e rilassamento, secondo le necessità della pallina, che cosa succede? La pallina cade o no?

Se stai totalmente rilassato cosa succede alla pallina?

L'esercizio si ripete; adesso però la pallina scorre dal punto centrale della testa attraverso il centro della faccia, passando per la fronte, per il naso, la bocca, il collo, lo sterno, l'addome, fino ad arrivare alla regione pubica dove si ferma e deve ritornare al punto di partenza. In seguito andrà dal punto centrale della testa indietro, fino alla regione del coccige e ritornerà al punto centrale.

Prosegui lo stesso esercizio nella postura n. 1: La pallina va rimessa nel punto centrale della testa e fa lo stesso percorso scivolando sull'esterno del braccio sinistro, ma non ritorna per la stessa parte bensì dalla parte interna del braccio, fino ad arrivare all'ascella, continua a scivolare per la parte laterale del dorso fino ai piedi; slitta per la parte interna della gamba fino alla regione genitale; sale attraverso la parte centrale del corpo e ritorna al punto centrale della testa. Adesso la pallina dovrà scendere dall'altra parte: lo stesso tragitto percorso dalla parte destra del corpo.

Indicazione pedagogica: Con l'obiettivo di non lasciar cadere la pallina tutto il corpo reagisce? Che parte ha il movimento in relazione a questo obiettivo? Si fanno movimenti piccoli o grandi? Il flusso del movimento è libero o controllato?

Queste sono le domande che aiutano a scoprire ciò che naturalmente già sappiamo e utilizziamo nel quotidiano, ma questa "sapienza" sparisce quando si costruisce il corpo scenico: ciò significa il ritrovamento delle facoltà naturali nella costruzione del gesto artistico. D' altra parte, questa serie di movimenti migliora il livello della motilità generale delle persone e favorisce un migliore controllo artistico da parte dell'attore.

Questi esercizi devono essere utilizzati con palline immaginarie in opposizione: la più leggera in opposizione alla più pesante; la più rigida in opposizione alla più morbida; la più scivolosa in opposizione alla più aderente ecc.

Nella seconda fase la musica può essere utilizzata per dare libertà di emozione al movimento cosciente conquistato durante l' esperienza totale della serie di esercizi. In questa esperienza la pallina sarà posta nel centro della testa come punto di partenza, percorrendo in seguito il percorso scelto dall'attore-danzatore.

Indicazione pedagogica: La pallina, di volume, peso e materiale liberamente scelto, deve percorrere tragitti interi fino alle estremità e ritornando sempre al punto di partenza. Questa è la regola - che non deve essere dimenticata - di questa danza. Per completare la serie, la danza libera della pallina con la musica e senza musica, ossia con ritmo interno e ritmo esterno.

Posizione corporea n. 2

Sdraiato sulla schiena, braccia lungo il corpo leggermente staccate, gambe stese leggermente allargate, piedi distesi, corpo interamente appoggiato al suolo.

Indicazione pedagogica: la respirazione sarà normale, secondo la necessità, ma collocare la lingua sul palato, inspirare ed espirare per le narici, quando si percepisce che si stanno serrando le mascelle. La bocca deve stare sempre leggermente dischiusa.

Concludendo, noi cominciamo questo esercizio partendo da una pallina di seta, piccola, leggera, ma ogni orientatore e ogni artista deve cominciare la serie dalla pallina che ritiene più adeguata. La serie sarà completa solo con palline: pesante/leggera, dura/morbida, scivolosa/ aderente e gradevole/sgradevole.

Ogni serie di esercizi necessita in media, solo per un tipo di pallina, di 45 minuti per essere realizzata, così la serie completa, contando la danza orientata e la danza libera, non durerà meno di due ore e mezzo di allenamento.

Osservazioni: per alcuni attori sarà più significativo cominciare dall'esercizio n. 2, sdraiati sulla schiena. Si lascia questo alla libera scelta di ciascuno, tenendo conto che si deve realizzare in tutte e due le posizioni.

Lezione introduttiva alle dinamiche di base del movimento all'uso di attori-danzatori

Indicazione pedagogica: le dinamiche sono elementi dell'eucinetica che apparentemente non sembrano dire nulla ma possono dire tutto. Possono essere fatte e lette come movimenti senza finalità, ma possono essere combinate fra loro e in cerca di una finalità per costruire l'espressività. Le dinamiche di base (e combinate - azioni basiche - azioni derivate) utilizzate con finalità sono elementi della danza e della rappresentazione e si possono incontrare in altre modalità del linguaggio scenico, che necessitano di movimento.

Nella musica le note, nelle arti plastiche i colori, le forme, o la loro assenza; nella danza e nell'arte del teatro che non prescinde dal corpo dell'attore la conoscenza delle dinamiche del movimento porta a contenuti espressivi: verbo-azione.

Esercizio di composizione e percezione dinamica. Prima percezione

1- Trova un luogo nello spazio: che cosa c'è di fronte a te? Tra te e il limite dello spazio che cosa esiste? Ripeti queste domande osservando il sommo della testa -altezza- osservando a partire dall'omero sinistro di lato e poi osservando da destra di lato. Apri le braccia di lato osservando dall'indice di una mano all'altro -larghezza-; stendi le braccia uno in avanti e l'altro indietro osservando dietro e davanti -profondità.

2- Cammina nello spazio che ti sta davanti e ritorna nello stesso punto camminando all'indietro. Fai questo scivolando. Fai la stessa cosa percorrendo le direzioni percepite nell'esercizio precedente. Successivamente devi sperimentare questo esercizio nelle seguenti dinamiche di base: battere, picchiare, premere, svolazzare, tagliare, torcere. Queste dinamiche alterano il tuo camminare? Percepisci che nel movimento esiste un contenuto espressivo? I risultati dell'impiego delle dinamiche sono stati percepiti nel loro significato espressivo?

Esercizio di contenuto

a) Costruire una sequenza dinamica senza finalità: predrammaturgica

b) Costruire una sequenza dinamica con finalità drammaturgica.

Le dinamiche -codificazione labaniana-* possiedono in sé un significato. Quando sollecitiamo un nostro attore a realizzarne una anche "senza finalità", intendiamo dire "senza espressione". Ogni dinamica sarà sempre espressiva poiché sono governate da ritmi che determinano un flusso di energia che può essere letto con la chiave della metacinetica: il corpo è frettoloso, il corpo è tranquillo, il corpo è allentato, il corpo è calmo, il corpo è intermittente, il corpo è controllato, il corpo è pesante, il corpo è leggero, il movimento del corpo è diretto, il movimento del corpo è indiretto, e altrettante codificazioni possibili.

Con questa indicazione, è possibile avere un'esperienza formativa utilizzando le matrici che sono state presentate. Il nostro spazio interiore sarà preparato dagli esercizi proposti (gesto relazionale ampliato), quando nel nostro corpo potremo localizzare le modificazioni di tensione in opposizione, nella misura in cui variamo le dinamiche nelle nostre diverse matrici.

Per esempio, nella nostra matrice n. 2, nei due piani a cui ci riferiamo, in piedi e sdraiato, quali sono le alterazioni che accadono a livello della percezione corporea osservando i seguenti elementi del movimento: peso, tempo, spazio, flusso? Dobbiamo osservare in relazione ai seguenti punti:

peso: Fermo? Soave? Resistente? Leggero?

tempo: Immediato? Sostenuto? Velocità rapida o in grado minore? Durata lunga o breve?

spazio: Diretto? Flessibile? Ondulante? In espansione diretta o irregolare?

flusso: Controllato? Libero? Controllo statico? Fluidico o intermittente?

I nostri esercizi col gesto relazionale ampliato stanno in questo quadro di sforzo classificati in modo elementare e strutturalmente schematico. Sono proposti agli attori e ai danzatori in questa forma di base perché essi apprendano ad analizzare il proprio movimento e a partire da questo riescano a creare combinazioni dinamiche complesse secondo il ruolo che debbono rappresentare.**

J. L.
febbraio 1998

* Le dinamiche del movimento sono un codice simbolico con riferimento fisico, strutturato da Rudolf Laban già alla fine degli anni Venti e pubblicato col titolo *The Mastery of Movement on the Stage* nel 1950 (London, Macdonald & Evans Ltd.)

** La prima parte di questo testo è stato scritto per la giornata di studio bolognese "Educar Danzando. La danza nella formazione del bambino". La seconda parte deriva dalla tesi "Il teatro antropomagico. Danza - Suono - Parola" discussa al Dipartimento di Artes Corporais dell'Università di Campinas, 1997.