

Progetto Teatrale

Presentazione e metodologia degli esercizi e delle tematiche da svolgere.

- Riscaldamento fisico (utilizzo del corpo e delle articolazioni)
- Riscaldamento energetico (susseguirsi del riscaldamento fisico e approccio all' utilizzo di alcuni esercizi di yoga, in particolare il ramo del respiro e dello stretching)
- Esercizi di attenzione (A gruppi di 2, Partenza da una posizione neutra o a vs. scelta. Copiatura dei movimenti del compagno, cambio di ruolo, cambio di coppia e inserimento dei movimenti a specchio. Si parte da movimenti semplici per arrivare a un vero e proprio racconto di 1 min circa. Utilizzo della musica)
- Rapporto del corpo del singolo e del gruppo nello spazio (Movimento nello spazio, fermo e richiesta di memorizzazione del proprio percorso fatto, colore del indumento o il volto incrociato più volte)
- Ascolto ed equilibrio del proprio corpo attraverso decisioni rilassate e razionali (Scelta di una posizione di stabilità, intesa come equilibrio e in seguito un solo movimento e scelta del tempo e la velocità per completare tale movimento poi pausa. Discesa con tempo e velocità a vs scelta, esercizio della "stella" movimento a terra dal lato sinistro verso il destro e viceversa. Decisioni rilassate e razionali)
- Esercizio sul corpo, la ritmicità e sulla fiducia (lo conto 1,2,3,4,5,6,7,8; 1,2,3,4; 1,2,3,4,5,6,7; ecc.. ad ogni numero corrisponde una posa improvvisata. Esercizio "la bottiglia ubriaca" gioco di gruppo sulla fiducia negli altri pag.53)
- la fiducia al centro del palco.(utilizzo dello spazio, esercizi sulla fiducia a coppie e gruppo che susseguono l'esercizio sopra elencato)
- Forza sott'intesa come graduale per l'affronto della parete scenica (esercizi singoli sulla voce e i movimenti facciali, ecc..)
- Rapporto tra essere umani (Metodologia Marina Abramovic 1° compagno fermo immobile con il pensiero di essere un tronco d'albero, 2° lo abbraccia)
- La fiducia al centro del palco.(utilizzo dello spazio, esercizi sulla fiducia a coppie e gruppo)
- La veridicità della parola data(all'inizio della lezione ad ognuno si dice io mi ricorderò di te prima di incominciare a camminare nello spazio, Poi gli si fa chiudere gli occhi e gli si chiede: chi ha il colore rosso stasera?, ecc...ecc..)

- Il dubbio metaforico. (gioco del sasso nella mano dietro alle spalle facendo dire anticipatamente dove sta il sasso)
- Scambiarsi mentalmente e metaforicamente un oggetto qualcosa a cui si tiene davvero(svolgersi all'inizio della lezione a fine lezione la si restituisce al compagno di appartenenza mentalmente e metaforicamente)
- Racconto dell' io bambino (cose che avreste voluto fare che per sfortuna o caso vuole non siete riusciti a portare a termine o in atto di processo)
- Utilizziamo la creatività (esperimento creativo dove i partecipanti disegnano sulla tela prima ad occhi chiusi poi ad occhi aperti. disegno o qualcosa di immaginario o un oggetto una persona, come ci vedono gli altri)
- L'arte del travestimento. (pochi e semplici oggetti per raccontarsi attraverso un immagine, biglietto da visita diverso da quello ordinario.)
- L'arte della telefonata (esorcizzare i metodi che meno ci sono piaciuti/ conversazioni durante un telefonata)
- Esercizi sul bagno e sulla scatola(l'intimità che viene interpretata)
- Significato di felicità.(racconto di ciò che significa a propria sensibilità per ognuno)
- Finale porsi un obiettivo all'inizio del percorso o in una delle lezioni iniziali da fare al termine del percorso quando saremo tutti + pronti di prima)
- Esercizio da fare a casa o per strada. ascoltare un brano musicale da me scelto(murcof - origin of the world) e guardare le persone. poi a lezione prime impressioni e dibattito sulle cose sentite e pensate.