

CORSO DI TEATRO PER ADULTI ATTRAVERSO LO SPECCHIO - IL TEATRO SISTEMICO ED IO

*Annalisa Comes
Specchio*

*Che rimandi oggi?
Chi rimandi a me?
In piedi, in punta di piedi
guardo, controllo, domando.*

PREMESSA

L'esperienza degli ultimi anni con gruppi di bambini e adolescenti ha nutrito la mia curiosità sulle dinamiche relazionali e di crescita di una generazione sempre in trasformazione, per ricercarne una nuova visione di possibilità e speranza. Partire dalle loro attese e dai loro bisogni per creare nuovi modi per aiutarli, comprenderli, nutrirli e partecipare attivamente alla loro crescita emotiva ed educativa. Ritengo che il teatro ricopra la giusta posizione tra realtà e finzione, doni la possibilità di sperimentare moltissime situazioni ed esperienze che nell'arco dell'intera vita magari non ci accadrebbero mai. Quindi la possibilità di diventare altro da noi per qualche tempo, e poi tornare alla nostra vita, senza perderne mai il filo, semplicemente prendendoci delle piccole vacanze, mettendola in pausa per un paio d'ore settimanali, per tornarci più carichi e con visioni diverse. Il teatro è scambio, è unione, gruppo, solidarietà e divertimento. Il teatro è fantasia e creazione, il teatro è sperimentazione e allenamento. Il teatro racchiude in una sola disciplina, corpo, emozione, voce, e certo, non è una disciplina facile ma sa donare grandi soddisfazioni se presa con entusiasmo evoglia di farsi sorprendere.

OBIETTIVI DELLA PROPOSTA

Attraversare lo specchio come metafora di vita.

Avere il coraggio di guardare e aspettare, la nostra storia è ricca di immagini relative agli specchi, che siano essi di acqua o di vetro. La strega cattiva di Biancaneve, Narciso, Alice nel paese delle meraviglie, i vampiri e ancora e ancora. Ognuno di loro ha una storia con il proprio specchio.

Con questo laboratorio anche noi scriveremo una storia, la nostra!

Tutto questo grazie al teatro sistemico.

Gli obiettivi del Teatro sistemico puntano alla comprensione delle dinamiche relazionali, all'apprendimento del singolo nel gruppo, rafforzandone la capacità comunicativa e la spinta vitale. Partire dalla consapevolezza di sé per arrivare all'altro con nuove modalità espressive e di ascolto. Stimolare la curiosità e la spinta creativa, ascoltarsi prima ancora di tendere verso l'altro e sperimentare, creare e scoprire l'inatteso. Il Teatro come strumento e mezzo di trasporto in grado di traghettare, unire, stimolare, ascoltare e comunicare, con la parte più intima e vera dell'essere umano.

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ PROPOSTE

In ragione degli obiettivi sopra citati, le metodologie adottate saranno molteplici e toccheranno vari ambiti: scrittura, ascolto, parole e movimenti.

Questo perché gli strumenti analogici e creativi hanno poteri speciali, quasi magici, sono in grado di metterci in comunicazione con il nostro cuore per arrivare al cuore dell'altro.

Non mancheranno ovviamente anche gli esercizi più classici della recitazione quali:

- Movimento fisico: osservazione e concentrazione, tensioni e stasi, postura, andatura ed analisi dei difetti posturali, percezione del proprio corpo e del proprio corpo nello spazio scenico, lavoro sul ritmo individuale e comune, relazione con i partners, azione e reazione, intenzione e motivazione delle azioni.
- Voce e parola: articolazione, cenni di ortoepia e dizione, tecniche di respirazione e respirazione diaframmatica, emissione sonora legata alle casse di risonanza del corpo.
- Training attoriale: improvvisazione, recitazione e scelta degli stili, tecniche di interpretazione, costruzione del personaggio e della scena.

Si dà inoltre particolare risalto alle tecniche di improvvisazione, per favorire l'espressione della propria emotività, imparando a gestirla e ad utilizzare le proprie risorse. Durante gli incontri di laboratorio gli alunni sono perciò chiamati a lavorare:

- Sul corpo, mediante tecniche di rilassamento e di percezione corporea.
- Sullo spazio, per prendere coscienza di sé stessi e dell'ambiente.
- Sulle emozioni, per entrare in contatto con le proprie emozioni e riconoscerle.
- Sul gruppo, attraverso esercizi di fiducia e coraggio.
- Sulla costruzione del personaggio teatrale.
- Sulla creazione dell'ambiente nello spazio scenico.
- Sul tempo, con il racconto di una storia sulla scena.

RESTITUZIONE FINALE

Il percorso terminerà con la rappresentazione in teatro di quello che abbiamo costruito durante tutto l'anno. Sarà l'occasione di metterci alla prova e divertirci con gli amici che saranno presenti in quella giornata speciale, che segnerà per sempre un prima e un dopo nella nostra vita, da quel momento infatti, diventeremo dei performer.

LA CONDUTTRICE

Chiara Porcu è attrice e autrice di Teatro e Counselor sistemico relazionale familiare.

Diplomata in counselling nella scuola di Eteropoiesi e in musical presso la Gypsy Musical Academy, successivamente si è specializzata al Teatro Nuovo di Torino e al Teatro Castalia in Toscana. Continua gli studi alla scuola Holden di Torino, e alla Paolo Grassi di Milano per consolidare le conoscenze in ambito drammaturgico e letterario. Diventa raccoglitrice di storie concludendo con successo il percorso di autobiografia presso il Centro Interculturale della città di Torino e lavora con realtà quali l'università di Torino e di Savigliano come docente di Teatro e di

metodi attivi quali scrittura e arte. Lavora come Attrice e regista per la Torino Spettacoli e Il Teatro Nuovo di Torino, E20inscena, Ariel e Terra Vergine. Nel 2021 studia e concretizza il Teatro Sistemico, nuova disciplina, volta all'ascolto di sé e dell'altro. Il Teatro Sistemico nasce dall'utilizzo dello strumento teatrale come risorsa per conoscersi, comunicare e inserirsi nel mondo con una maggiore consapevolezza delle proprie capacità. Cura rappresentazioni per gruppi autogestiti e compagnie teatrali, portando il teatro sistemico e la recitazione in realtà quali: scuole, RSA, circoli e comunità.

DURATA, TEMPISTICHE E COSTI DEL PERCORSO

Il corso inizia mercoledì 27 settembre 2023 con una lezione di prova gratuita e si concluderà mercoledì 29 maggio 2024 con un saggio finale.

Ogni incontro avrà una durata di 2 ore.

L'orario del corso è dalle 20 alle 22 ma verrà definito dopo la lezione di prova in base alle necessità dei partecipanti (potrebbe slittare di 30 minuti)

Costo: retta mensile di 60 €.

Info e iscrizioni: CINEMA TEATRO GOBETTI

Via Martiri della Libertà 17 – San Mauro Torinese – Tel. 392 6405385 - 0110364114

info@cinemateatrogobetti.it

www.cinemateatrogobetti.it