

EMOZIONI IN VALIGIA...viaggio di un corpo che si racconta

Laboratorio di teatro fisico e movimento creativo per adulti



La valigia mette a disposizione dell'essere umano una ovvia capacità limitata, sia in termini di ingombro (volume) che di peso trasportabile.....ci sono comunque dei limiti che non ha senso oltrepassare per non trasformare qualsiasi camminata di pochi passi in una autentica tortura....la valigia ci costringe a valutare l'utilità del nostro bagaglio e diventa in qualche modo un metro di giudizio, un filtro.

Una volta stabilito il nostro personale e specifico criterio di utilità....quello che rimane fuori dalla valigia è meno utile di quello che entra. Punto. Se possiamo affrontare un viaggio di mesi solo con quello che portiamo in una valigia, allora quello che ne rimane fuori è tutto superfluo.

Preparare una valigia per un lungo viaggio è un'arte sottile, perché, in un certo senso, grazie a lei trasportiamo noi stessi raccolti in un peso che abbiamo costantemente addosso. Noi tutti procediamo lungo le strade delle nostre esistenze, raccogliendo nel frattempo oggetti, sensazioni, ricordi, progetti, emozioni, idee, passioni, sentimenti, aspettative, relazioni, voci, timori. Accumuliamo dentro e fuori di noi cose su cose, gettandone via poche e solo raramente, e dopo anni magari non ci rendiamo nemmeno conto di quanto "la nostra valigia" sia diventata pesante e ingombrante, di quanto ci ostacoli il cammino, forse fino al punto da schiacciarci al terreno e impedirci di proseguire.

Allora fermiamoci un momento, facciamo il punto della situazione, e controlliamo il nostro bagaglio!

Ecco, se la vita è un viaggio, allora è decisamente meglio viaggiare leggeri, voi non trovate?

(Jack Kerouac)

Il laboratorio è aperto a tutti coloro che vogliono mettersi in gioco per vivere un'intensa esperienza di ricerca personale. Non sono richieste esperienze pregresse specifiche ma semplicemente la volontà di "mettersi in gioco" ed il desiderio di approfondire la "conoscenza di sé".

Il lavoro di ricerca è basato sul training fisico e si concentra sul corpo per sperimentarne le sue infinite possibilità espressive sia in riferimento al mondo esterno (relazione con lo spazio, gli oggetti e l'altro), sia in ascolto della personale sensibilità propriocettiva (consapevolezza dell'appoggio, della postura, dell'intenzionalità nel contatto e della direzione del movimento) che

cambia a seconda delle singolari caratteristiche corporee ed emotive, nonché in conseguenza ai singolari vissuti personali.

La ricerca mira alla sperimentazione delle dinamiche sceniche, allo studio del movimento autentico, alla pulizia del gesto, all'individuazione degli elementi essenziali, alla cura dei dettagli, all'ascolto e il riconoscimento della propria struttura. Questo tipo di lavoro vuole concedere alla persona la possibilità di esprimersi in tutta la sua integrità, sviluppano armonicamente i tre centri vitali dell' "io": corpo, mente ed emozioni.

Il percorso prevede passaggi fondamentali della ricerca quali:

- RILASSAMENTO E RISVEGLIO DEL CORPO
- ALLENAMENTO FISICO E "LAVORO SULLO STATO DI ATTENZIONE"
- LAVORO DI GRUPPO spazio, ritmo, equilibrio, fiducia, ascolto, relazione con oggetti e musica
- RICERCA E SPERIMENTAZIONE DI PARTITURE FISICHE
- AUTENTICITA' DEL MOVIMENTO
- IMPROVVISAZIONI E COREOGRAFIE DI GRUPPO
- RICERCA E SCOPERTA DEL PERSONAGGIO
- PAROLE E TESTO NELLE AZIONI FISICHE
- CREAZIONI INDIVIDUALI E COLLETTIVE

Si consiglia abbigliamento comodo con abiti neri.

Il laboratorio è finalizzato alla messa in scena di uno spettacolo a fine corso.

GIORNI E ORARI: Lunedì dalle 13.00 alle 15.00

Durata del laboratorio da Novembre a Maggio. Inizio 23 Novembre.

COSTO: 35 € al mese

NUMERO PARTECIPANTI: Massimo 20 partecipanti

DURATA LABORATORIO: Novembre-Maggio

Contatti Elisa Di Cristofaro
tel. 339-6086664
eli.dicristofaro@gmail.com