

Le immagini contenute in queste diapositive sono soggette a copyright, ne è vietata ogni riproduzione.

The image features a dynamic abstract composition. It consists of several overlapping geometric shapes in various shades of red and white. A prominent feature is a series of parallel black lines that form a jagged, zig-zag pattern across the upper and lower portions of the frame. On the right side, a large, semi-transparent pink circle overlaps the other elements. Centered within this circle is a short horizontal black line, positioned above the text 'IL TEATRODANZA'.

—
IL TEATRODANZA

Teatro e sport: i benefici

I benefici del teatro e come questi possono riflettersi nella pratica sportiva:

- Acquisizione di una maggior sicurezza
- Vincere la timidezza
- Favorire la socializzazione
- Favorire il lavoro di squadra
- Sentirsi parte di un gruppo, rafforza la propria empatia
- Acquisizione di una maggiore autostima
- Diminuire il conflitto corporeo
- Acquisizione di maggior consapevolezza di se stessi e dei propri punti deboli.



Il Teatro

L'insieme di differenti discipline che si uniscono e concretizzano l'esecuzione di un evento spettacolare dal vivo.

«Non gl'immobili fantocci del Presepio; e nemmeno ombre in movimento. Non sono teatro le pellicole fotografiche che, elaborate una volta per sempre fuor dalla vista del pubblico, e definitivamente affidate a una macchina come quella del Cinema, potranno esser proiettate sopra uno schermo, tutte le volte che si vorrà, sempre identiche, inalterabili e insensibili alla presenza di chi le vedrà. Il Teatro vuole l'attore vivo, e che parla e che agisce scaldandosi al fiato del pubblico; vuole lo spettacolo senza la quarta parete, che ogni volta rinasce, rivive o rimuore fortificato dal consenso, o combattuto dalla ostilità, degli uditori partecipi, e in qualche modo collaboratori.»

Silvio D'Amico, Storia del teatro

Il teatro fisico

Genere teatrale in cui è fondamentale l'utilizzo del linguaggio corporeo per narrare una trama.

Il teatro, in questo caso, acquisisce un concetto più «fisico» e meno «psicologico» di quanto avveniva con il metodo Stanislavskij.

Il racconto avviene tramite il movimento, i gesti delle mani, ma è un genere che si discosta dal semplice mimo, come inizialmente i critici teatrali lo definivano.

I primi esponenti di questo genere furono Jacques Lecoq e Jacques Copeau.

“Mimare è essere un tutt’uno con e quindi capire meglio. Se qualcuno maneggia tutto il giorno dei mattoni, accadrà che ad un dato istante non sappia più cosa sta maneggiando: diventa un automatismo. Se gli si domanda di mimare come maneggia un mattone, sarà in grado di riscoprire l’essenza di questo oggetto, il suo peso, il suo volume. Questo fenomeno è di grande interesse in campo pedagogico: mimare permette la riscoperta della cosa nella sua autenticità. L’atto di mimare è in questo caso una conoscenza. Esiste analogamente un minimo nascosto in tutte le arti; ogni vero artista è un mimo”.

Jacques Lecoq



Jacques Lecoq

Pedagogista teatrale Francese.

Si avvicinò al teatro dopo aver scoperto il mondo dello sport.

Durante la sua vita ebbe modo di viaggiare per l'Europa e di entrare a contatto con diverse tipologie di vita e di teatro.

In Germania, viene a contatto con il teatro drammatico.

In Italia conosce la commedia dell'arte, le maschere e la tragedia Greca.

Nel 1956 torna a Parigi importando la commedia dell'arte e la tragedia greca con il suo coro.

La sua scuola

```
graph TD; A[La sua scuola] --> B[LE JEU  
L'improvvisazione e le sue regole]; A --> C[La tecnica dei movimenti  
E la sua analisi]
```

LE JEU

L'improvvisazione e le sue regole

La tecnica dei movimenti

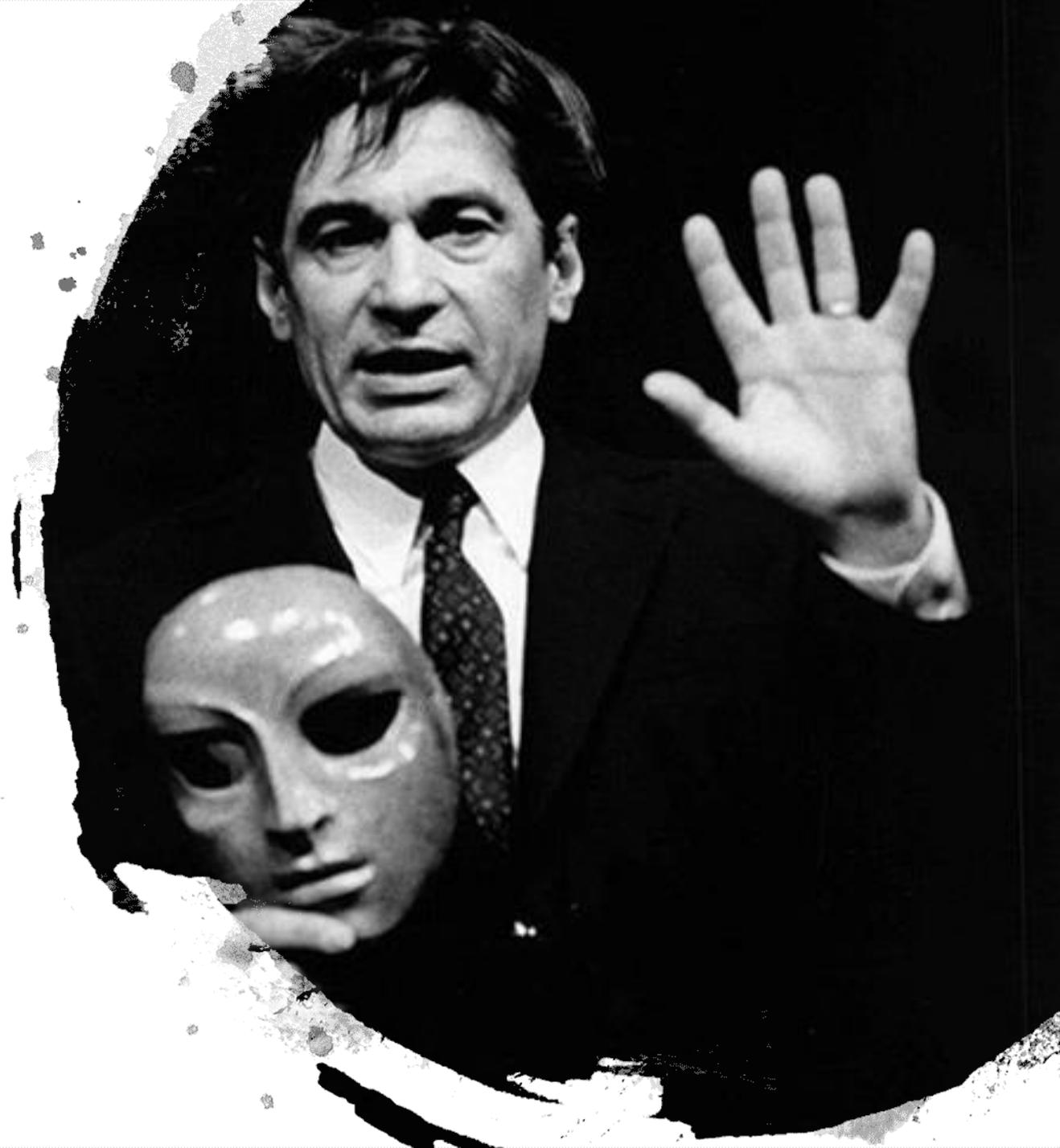
E la sua analisi

Il lavoro di Lecoq non trascurava nessun aspetto.

Nel 1977 fondò nella sua scuola il «LEM»: Laboratorio di studio del movimento.

Quest'ultimo era un laboratorio che si occupava di scenografia, sceneggiatura, architettura teatrale.

L'opera più importante di Jacques Lecoq è «Il corpo poetico».



Jerzy Grotowsky

Pedagoga. Il suo metodo di allenamento era una fusione tra i suoi studi precedenti : metodo Stanislavskij , la biomeccanica teatrale, gli studi sulle relazioni.

L'attore doveva avere il pieno controllo di sé: vocale e corporeo e psicologico.

Sosteneva che il teatro per compiersi aveva bisogno di un solo importante elemento: il pubblico

Il suo primo libro si intitolò: “ **Per un teatro povero.**” (1968)

Per la maggior parte della sua vita si dedicò alla creazione di laboratori teatrali aperti ad amatori e ragazzi che non avevano mai avuto esperienze teatrali.

«In principio era un teatro.

Poi un laboratorio.

Adesso è un luogo dove spero di poter essere fedele a me stesso ...

È un luogo dove l'atto, la testimonianza dati da un essere umano saranno concreti e carnali ... Dove si vuole essere scoperto, svelato, nudo; vero di corpo e di sangue, con l'intera natura umana, con tutto ciò che potete chiamare a piacere: spirito, anima, psiche, memoria e simili ... È l'incontro, l'andare uno incontro all'altro, deporre le armi, non avere paura gli uni degli altri, in nulla. Ecco cosa vorrei fosse il teatro laboratorio. E poco importa che lo chiami laboratorio, poco importa che si continui a chiamarlo teatro. Un tale luogo è necessario. se il teatro non esistesse, si troverebbe un altro pretesto.»

Jerzy Grotowski



Tecniche teatrali: la biomeccanica teatrale

Metodo di insegnamento del teatro. Il corpo dell'attore è al centro di questa disciplina. L'allenamento fisico ma con un'attenzione sempre viva alla mente, è la base dalla quale l'attore deve partire per apprendere la tecnica teatrale.

Il lavoro pedagogico di **Vsevolod Mejerchold** si divide in tre fasi:

- **Intenzione**, la percezione intellettuale del compito ricevuto;
- **Esecuzione fisica**, la realizzazione plastica dell'idea dell'attore;
- **Reazione psichica**, ciò che l'esercizio suscita nella vita emozionale dell'attore.

L'attore deve sollecitare all'estremo i suoi riflessi, arrivando al punto di agire in un flusso quasi incosciente.

Il ritmo della biomeccanica teatrale è lungo e consiste in una serie di movimenti che portano il corpo all'estremo, seguono due movimenti brevi e uguali nei quali il corpo si rilassa.

Tutto il corpo partecipa all'azione, con un'adeguata preparazione all'azione.

Peter Brook

Pedagogista e regista teatrale Britannico.

Sottolineava l'importanza della comunicazione intrapersonale. Ogni attore doveva essere in grado di comunicare con se stesso perché solo così era possibile instaurare un rapporto vero con il pubblico.

Bisognava che l'attore imparasse a gestire se stesso e il proprio gruppo teatrale.

Per far sì che questo avvenisse c'era bisogno di un allenamento quotidiano della vocalità, delle tecniche di respirazione, dei ritmi e dei tempi teatrali per quanto concerne il gruppo.

Sottolineava l'importanza per un attore di praticare attività come tai-chi o yoga, questo educa l'attore ad una migliore consapevolezza di se stesso e del proprio corpo.



Attore e atleta: cosa hanno in comune?

Le tecniche di riscaldamento prima di una performance avvengono per l'atleta così come per un attore prima dello spettacolo teatrale.

La capacità di reazione e di improvvisazione di fronte ad una situazione di imprevisto è indispensabile in entrambe le professioni.

In molti sport (nuoto sincronizzato, pattinaggio artistico, ginnastica ritmica e artistica) la tecnica è importante quanto la capacità espressiva, l'armonia, il ritmo, la coordinazione, tutti elementi che caratterizzano il campo dell'arte.

Negli anni abbiamo assistito con maggior frequenza alla tendenza alla spettacolarizzazione dell'evento sportivo.

L'importanza della mente nello sport e nel teatro

Fattori come l'ansia da prestazione, emozioni negative o esasperate, irrequietudine, alterano la performance e molto di questo è dovuto all'immagine mentale che l'atleta proietta circa la sua performance.

La mente altera il corpo perché le emozioni negative attuano una serie di cambiamenti a livello di:

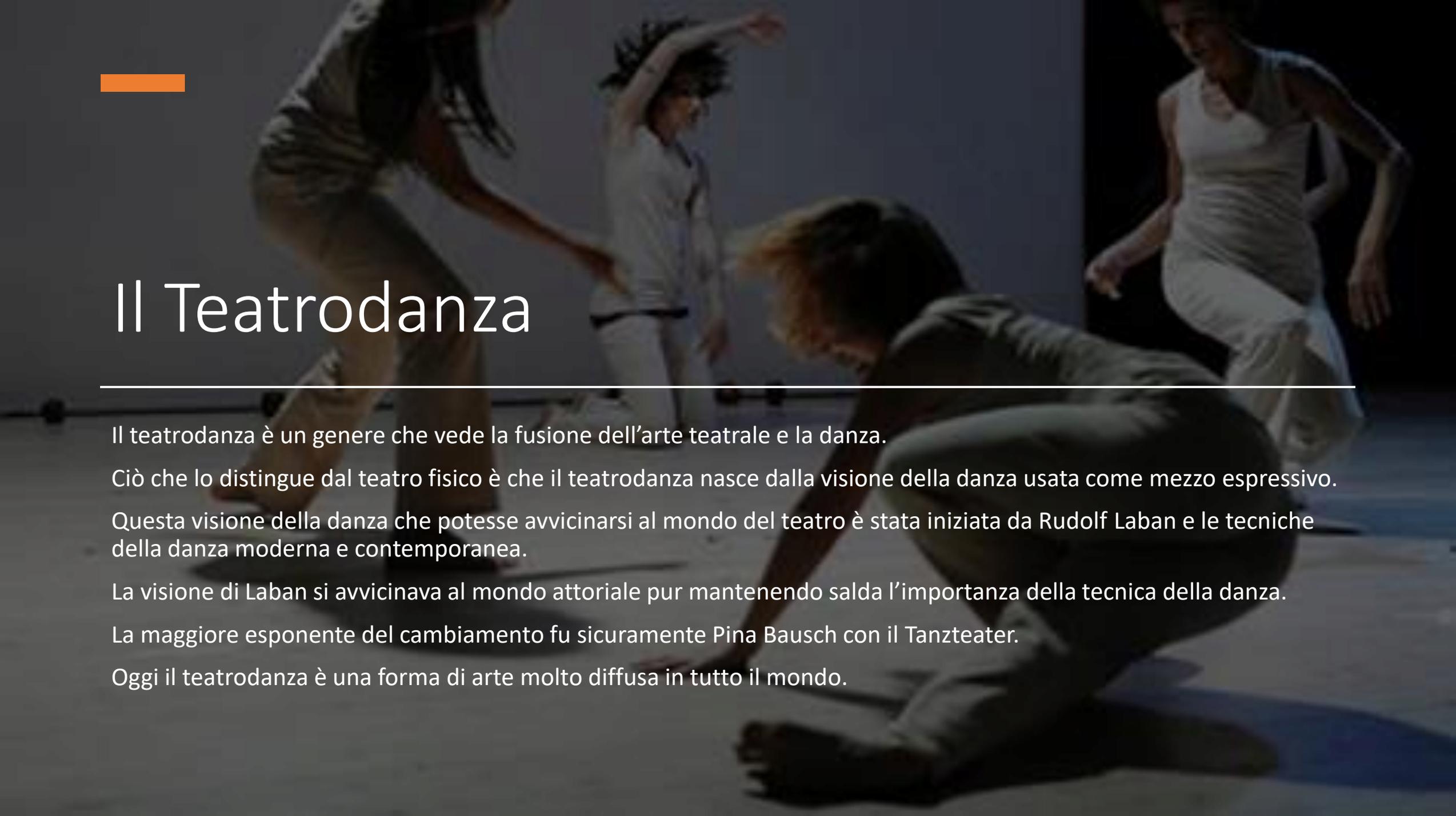
- Sistema cardiaco
- Respirazione
- Temperatura corporea
- Produzione ormonale alterata, aumento della sudorazione

La stessa cosa avviene per l'attore e né è la prova la scarica di adrenalina che si vive prima dell'apertura del sipario.

Tramite l'**allenamento ideomotorio** si induce nell'atleta uno stato di rilassamento e gli si fanno visualizzare mentalmente delle immagini, alle quali vengono associate delle sensazioni fisiche o psicologiche di benessere. Queste sensazioni avranno un effetto positivo sulla prestazione sportiva.

Il passo successivo è quello di aiutare l'atleta a riattivare autonomamente tali sensazioni positive quando ne ha più bisogno, magari proprio durante la gara stessa.





Il Teatrodanza

Il teatrodanza è un genere che vede la fusione dell'arte teatrale e la danza.

Ciò che lo distingue dal teatro fisico è che il teatrodanza nasce dalla visione della danza usata come mezzo espressivo.

Questa visione della danza che potesse avvicinarsi al mondo del teatro è stata iniziata da Rudolf Laban e le tecniche della danza moderna e contemporanea.

La visione di Laban si avvicinava al mondo attoriale pur mantenendo salda l'importanza della tecnica della danza.

La maggiore esponente del cambiamento fu sicuramente Pina Bausch con il Tanzteater.

Oggi il teatrodanza è una forma di arte molto diffusa in tutto il mondo.

Pina Bausch nasce a Solingen Il 27 luglio 1940

«Certe cose si possono dire con le parole, altre con i movimenti. Ci sono anche dei momenti in cui si rimane senza parole, completamente perduti e disorientati, non si sa più che cosa fare. A questo punto comincia la danza, e per motivi del tutto diversi dalla vanità. Non per dimostrare che i danzatori sanno fare qualcosa che uno spettatore non sa fare. Si deve trovare un linguaggio – con parole, con immagini, atmosfere – che faccia intuire qualcosa che esiste in noi da sempre.»

Pina Bausch

<https://www.youtube.com/watch?v=0VqaGkKQRCU>



Pina Bausch: la rivoluzione

Pina Bausch viene considerata una rivoluzionaria perché introdusse un «corpo espressivo», il corpo dei suoi danzatori è un corpo vivo, «che parla»..

Sviluppava le sue coreografie usando un linguaggio comprensibile da tutti.

Nessuno prima di lei aveva parlato al pubblico in modo schietto.

I suoi danzatori, attori sono veri sul palcoscenico : si amano, piangono , si aggrediscono.

I suoi spettacoli narrano di solitudine, invecchiamento, innocenza, maltrattamento delle donne.

Ciò che veniva rappresentato dalle sue coreografie era semplicemente il concetto di «umanità».

Il suo sguardo sul mondo è realistico, a tratti cinico, ma vero. I sentimenti vengono raccontati con naturalezza e al contempo forza.



Cosa c'è dietro allo spettacolo?

Tutto ciò che accade sul palcoscenico, nelle coreografie di Pina Bausch, trova sempre riscontro nella personalità dei suoi danzatori.

Per creare le sue coreografie partiva sempre dalle tante domande che non ha mai smesso di porsi. Dalle risposte dei ballerini traeva quello che poi sarebbe stato portato in scena.

I suoi danzatori dovevano essere veri e non dovevano recitare.

La personalità, per Pina Bausch, era tanto importante quanto la tecnica ed il modo di danzare.

I suoi spettacoli non avevano un canovaccio scritto e ben definito, molto veniva affidato al cambiamento e all'improvvisazione dei danzatori nella sala prove.

La musica

“Nei miei spettacoli la musica è importantissima: in un certo senso mi sento una compositrice. E ci sono le esperienze, i processi di apprendimento che si sono accumulati nel corso degli anni. Si tratta proprio di frammenti di un complesso enorme e sono tasselli che non possono essere scissi l’uno dall’altro. devono essere considerati nella loro globalità. Mi è impossibile pensare alla danza come a un’entità separata, disgiunta dal palcoscenico o dai materiali che vengono utilizzati per le scene , perché davvero si tratta di un tutto unico , indivisibile dallo spazio circostante.”

La scenografia

La scenografia è costituita da elementi semplici, spesso sono elementi naturali come terra, acqua, foglie o sassi. La scena diventa particolare e i danzatori sono immersi in una vera e propria esperienza sensoriale. La stessa cosa avviene per il pubblico.

Non occorrono spiegazioni o allusioni, tutto è direttamente visibile.

Ogni spettatore, che fa parte della rappresentazione, ha una percezione chiara e reale della coreografia.



L'influenza del teatrodanza sulla danza contemporanea

Il teatrodanza ha influenzato in modo importante la danza contemporanea di tutto il mondo.

C'è un «prima» e un «dopo» Pina Bausch che non può rimanere indifferente.

La danzatrice Statunitense Carolyn Carlson fu fondamentale per la diffusione della danza contemporanea. Con lei nasce lo stile dell'improvvisazione applicato alla danza e continuò l'idea di Pina Bausch, quella di lasciare il danzatore libero di esprimersi secondo la propria personalità.

Fu per anni coreografa della Biennale di Venezia e la sua danza si diffuse in Italia.

Il primo esempio di teatro danza in Italia lo abbiamo con la compagnia «Sosta Palmizi». Il primo spettacolo rappresentativo del genere di teatro danza in Italia fu «IL CORTILE» (1985)



Teatro danza: ambiti di applicazione

Il teatrodanza l'unione di musica, danza, drammatizzazione, espressività, fa sì che risulti un'attività di impatto in molti ambiti.

Non si utilizza una sola tecnica ma troviamo l'arte figurativa, la danza, la pittura, tutto ciò che permette all'individuo di esprimersi e lasciarsi andare alle emozioni.

L'improvvisazione e l'interazione con il pubblico sono elementi fondamentali in alcuni di questi spettacoli.

Il teatrodanza attraverso l'esplorazione di linguaggi diversi permette di sperimentare, di divertirsi, emozionarsi.

Tutto questo lo rende un'attività che può essere applicata in centri formativi, nelle scuole, con allievi giovani e meno giovani.

Le arti espressive possono e devono avere un posto di rilievo nell'ambito educativo e formativo.

Possono rappresentare un modo innovativo di imparare nuove cose attraverso il movimento.

In molte scuole questo accade già e l'aspetto ludico non viene trascurato.

Oltre a far bene al corpo, l'apprendimento in movimento e tramite attività come il teatro danza, ha benefici importanti sulla mente.

Favorisce la concentrazione, l'attenzione, la memoria.

Il gruppo di lavoro è in continua interazione e questo favorisce **la socializzazione.**

la serotonina, ad esempio, ha un ruolo importante nell'apprendimento:

«Si apprende quando si è felici.»

