



NUOVI LINGUAGGI
TAVOLO DI FORMAZIONE



OUTPUT O2 – GUIDA

COME REALIZZARE UN LABORATORIO TEATRALE INCENTRATO SU STORIA E PATRIMONIO CULTURALE

*A cura di **Andrea Anconetani***

Working group O2

Alessandro Pertosa, Andrea Anconetani, Asunción Galiano Pérez, Edmilson Gomes dos Santos, Eugenio Criscuolo, Nazzareno Vasapollo, Samuel Chaves Diaz, Sérgio Manuel Pereira Novo

Associated partners



Asociacion Española de
Educacion Emocional



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INDICE

1. IL LABORATORIO TEATRALE.....	1
<i>Premessa</i>	1
2. DESCRIZIONE GENERALE DEL LABORATORIO	3
2.1 <i>Articolazione temporale</i>	3
2.2 <i>Numero dei partecipanti</i>	5
2.3 <i>Lo spazio elaborativo</i>	5
2.4 <i>Riguardo lo spazio scenico</i>	6
3. SCANSIONE DELLE ATTIVITÀ.....	9
3.1 <i>Schema generale di esecuzione delle lezioni</i>	9
3.2 <i>Fase preliminare</i>	10
3.3 <i>Precondizione</i>	10
3.4 <i>Elaborazione</i>	11
3.5 <i>Restituzione</i>	11
4. IL LABORATORIO E LE SUE FASI - ESERCIZIARIO	13
4.1 <i>Fase “Accoglienza”</i>	13
4.2 <i>Fase “Lezione”, sez. Precondizione - Consapevolezza del corpo e della voce</i>	18
4.3 <i>Fase “Lezione”, sez. Precondizione - Movimento del corpo in scena</i>	22
4.4 <i>Fase “Lezione”, sez. Precondizione - Esprimere le emozioni</i>	23
4.5 <i>Fase “Lezione”, sez. Elaborazione - Esercizi sulla via che va dalla penna al corpo</i>	24
4.6 <i>Fase “Lezione”, sez. Elaborazione - Esercizi sulla via che va dal corpo alla penna</i>	28
4.7 <i>Fase “Chiusura”</i>	31

1. IL LABORATORIO TEATRALE

Premessa

La descrizione di un laboratorio teatrale porta con sé costantemente dei punti problematici. Si tratta infatti di fornire una serie di strumenti tecnici che opportunamente collocati nel giusto contesto possano portare ad uno svolgimento corretto di una sequenza operativa oppure c'è di più? Ovviamente c'è di più ed il rischio che si corre è sempre quello di voler essere da una parte troppo dettagliati sino a rasentare la pedissequità, dall'altro troppo vaghi e quindi inefficaci nel compito di stabilire una guida di riferimento per un operatore che voglia avvicinarsi alla modalità di lavoro.

Una cosa è certa. Per sua natura il laboratorio teatrale non è del tutto rappresentabile in una mera struttura modulare - come può essere per esempio un programma - poiché risente di innumerevoli variabili molte delle quali del tutto imprevedibili a priori. Tuttavia, è possibile stabilire le tappe fondamentali per eseguire un laboratorio teatrale e descrivere un set di esercizi collocati razionalmente nel contesto della tappa da eseguire. La scelta dell'esercizio da effettuare e la concatenazione logica degli esercizi sarà demandata ovviamente alla perizia dell'operatore che farà le sue scelte in base alle condizioni operative, ai vincoli e alle opportunità che il gruppo di lavoro renderà possibili.

Fatta questa premessa il nostro compito, quello che vogliamo svolgere in questo capitolo specifico della ricerca, è descrivere il set di strumenti necessari per eseguire un laboratorio capace di produrre un evento teatrale che sia però pensato in maniera specifica per avvicinare i giovani alla storia e al patrimonio culturale - che alla storia è qualcosa di fortemente connesso. Un evento teatrale che non sia perciò il fine ultimo del lavoro quanto un modello per convogliare le ricerche, le energie, la forza creativa dei giovani; per avvicinarsi alla storia e per conoscere il patrimonio culturale in modo attivo e partecipato e connettendolo, attraverso la restituzione spettacolare, con la comunità di persone viventi ed operanti nel territorio. Siamo convinti infatti che l'approccio diretto e fattivo, costruttivo e anche creativo che la pratica teatrale impone possa risultare fortemente stimolante per l'apprendimento di una materia come la storia che altrimenti rischia di essere percepita come un insieme di nozioni astratte collocate su una linea temporale e diventare così una materia fatta di mero nozionismo. Crediamo che vista in questa maniera la storia possa riprendere vita e muovere le passioni. Quello che stiamo provando a fare è formalizzare un modo per dare l'opportunità ai giovani di innamorarsi della storia.

2. DESCRIZIONE GENERALE DEL LABORATORIO

La prassi del laboratorio teatrale è abbastanza sperimentata in molteplici contesti artistici ed educativi. Dagli anni settanta del secolo scorso infatti, grazie alle importanti sperimentazioni messe in atto da molti maestri e pedagogisti teatrali, (tra i quali è d'obbligo ricordare almeno la figura di Jerzy Grotowski - tra i primi ad usare il termine "laboratorio" nel campo teatrale -), questo *modus operandi* è divenuta la consuetudine con la quale i gruppi teatrali operano le loro ricerche e le loro creazioni ma anche il modo in cui in generale, nelle scuole di recitazione, si sviluppa il lavoro pedagogico e d'apprendimento delle tecniche teatrali.

Vi è quindi come dicevamo un modo di procedere abbastanza consolidato nello strutturare un laboratorio teatrale che tiene conto di alcuni principi quali: l'organizzazione del tempo, le relazioni tra i partecipanti (siano essi docenti o allievi) e le azioni messe in atto.

La specificità innovativa che caratterizza questo lavoro sta nella scelta di operare con questa modalità per una precisa finalità didattica, mettendo in qualche modo a servizio di quest'ultima l'apparato tecnico con il quale si opera a teatro.

Naturalmente questa finalizzazione specifica ha comportato la necessità di rivedere alcune di quelle prassi consolidate per riadattarle allo scopo prefissato che non è più in sé l'acquisizione della tecnica teatrale ma invece il lavoro sulla storia *attraverso* la tecnica teatrale.

Quel che cambia è il punto di vista. Nel nostro approccio il punto di vista è didattico - storicocentrico - e non teatrocentrico.

Si parte dal presupposto assiomatico che il teatro ha a che fare con le storie e che le storie hanno a che fare con la Storia.

2.1 Articolazione temporale

In generale, dunque, assumendo come termine di paragone la prassi consolidata del laboratorio teatrale "standard", si può considerare che un laboratorio che voglia portare a termine con efficacia i compiti suddetti possa avere una composizione di almeno 20 incontri con un totale di 60 ore di lavoro complessive (3 ore ad incontro). A questo va aggiunto un modulo ulteriore e preliminare di altre dieci ore attraverso il quale verrà effettuata l'analisi delle fonti - orali, bibliografiche, ecc.... - precedentemente acquisite che sarà alla base di

tutto il lavoro. Il totale generale delle ore di lavoro in una situazione ottimale sale quindi a 70.

Potremmo quindi suddividere ulteriormente la struttura prettamente teatrale in tre parti ognuna di 20 ore. La prima parte di 20 ore complessive sarà destinata: alla conoscenza tra i partecipanti, alla creazione di un ambiente creativamente fertile permeato di fiducia reciproca e libertà espressiva, alla conoscenza dei propri limiti fisici ed espressivi, all'esplorazione delle potenzialità del proprio corpo e della propria psiche in relazione con gli altri partecipanti. La seconda parte, anch'essa di minimo 20 ore, estremamente importante per quel che riguarda il nostro lavoro, consisterà invece nell'esplorazione del tema che costituirà l'oggetto del lavoro finale. Si tratterà qui di imbastire la ricerca storica e soprattutto di tramutare questa ricerca in qualche cosa che abbia validità teatrale, assumendo, a seconda dei casi una metodologia tra quelle che verranno proposte successivamente. Una terza fase consisterà invece nell'allestimento, nella definizione ed infine nella restituzione in pubblico di quanto elaborato in precedenza. Si tratta della parte più tradizionale probabilmente di tutto il lavoro ma che nel nostro caso diventa il modo per condurre i ragazzi all'assimilazione del materiale culturale elaborato nelle diverse direzioni, attraverso il lavoro con sé stessi e il proprio corpo e attraverso la ricerca sulle fonti storiche trasformata in drammaturgia. Schematizzando in modo estremo lo scheletro del laboratorio la situazione proposta è la seguente

Fase preliminare	10 ore	Analisi delle fonti	Lavoro di ricerca in gruppo
Prima fase	20 ore	Precondizione	Laboratorio teatrale/drammaturgico
Seconda fase	20 ore	Elaborazione	Laboratorio teatrale/drammaturgico
Terza fase	20 ore	Restituzione	Allestimento scenico prove/spettacolo

La scansione in realtà può avvenire con molte variabili dipendenti dalle situazioni contingenti diversificandosi quindi dalla situazione schematizzata sopra che risulta essere piuttosto geometrica. Ad esempio, invece di dividere il lavoro in 30 incontri si può pensare di effettuare una prima ed una terza parte più intensive magari aumentando le ore della singola sessione e quindi dimi-

nuendo il numero complessivo di incontri a parità di ore di lavoro e dilatare invece la parte centrale. Tutto questo può essere definito in base alle circostanze date che possono essere moltissime (età dei partecipanti, livello e capacità di attenzione, situazioni organizzative, ecc.).

2.2 Numero dei partecipanti

Il laboratorio teatrale non è un ambiente di apprendimento tradizionale. Non si sta seduti e non si ascoltano lezioni frontali. Tutto è fatto in incessante movimento, attivamente e con un'intensa partecipazione innanzitutto fisica.

Questo in particolare è un laboratorio le cui attività oscillano tra la lettura, la scrittura e l'azione. Vi è necessità quindi, perché il lavoro possa essere fruttuoso, che il setting venga curato con particolare attenzione. Tra le variabili più significative in questo senso c'è quella legata al numero di partecipanti.

Noi naturalmente ci limiteremo a dare delle indicazioni poiché anche in questo caso molto sarà dovuto alle circostanze imposte; tuttavia, possiamo affermare che perché il lavoro possa funzionare egregiamente il numero minimo di partecipanti può essere di dieci persone mentre il numero massimo si aggira intorno alle quindici persone. Quindici - a nostro avviso - è il numero ottimale.

Un numero che rappresenta un giusto equilibrio con il quale è controllabile la disattenzione (che deriva anche, spesso, dalle attese del proprio turno, ad esempio in lettura o in scrittura), che consente che non insorga eccessiva stanchezza (rispetto agli esercizi che, se le persone sono poche, diventano più faticosi), e che permette la creazione di un buon clima generale di ascolto nel quale ognuno dei partecipanti può sentirsi seguito e valorizzato al meglio. Sin a venti persone la cosa rimane gestibile ma ovviamente le criticità vanno ad aumentare.

Oltre il numero di venti è davvero sconsigliabile andare poiché il rischio di non poter tenere sufficientemente alta la reattività dei partecipanti così come il loro coinvolgimento sul piano emotivo è molto alto.

2.3 Lo spazio elaborativo

Un'ulteriore indicazione preliminare deve essere fatta riguardo lo spazio di lavoro. Anche in questo caso la differenza con un'azione educativa condotta in maniera tradizionale è del tutto evidente. Il consiglio in questo caso è di cerca-

re uno spazio il più possibile destrutturato, pieno di possibilità ma non organizzato a priori.

L'ideale sarebbe avere a disposizione uno spazio vuoto. Privo di arredamento se non alcuni piani di appoggio molto neutri e meramente funzionali. E poi oggetti privi di connessione iniziale tra loro (sedie, piccole strutture praticabili, teli, corde, ma anche strumenti musicali percussivi elementari come tamburelli). Perché questa indicazione? La ragione sta nel fatto che lo spazio non è indifferente.

Vi sono spazi fortemente connotati (si pensi ad esempio ad un'aula scolastica oppure a una palestra) nei quali ogni cosa è portatrice di significato ed è lì per orientare secondo una precisa direzione l'attenzione e l'azione delle persone che sono al loro interno. Un'aula formativa o scolastica orienta tutta l'attenzione del partecipante in una prospettiva centrale, focalizzando l'attenzione da dove proviene la fonte del sapere (l'insegnante o il formatore).

Una palestra, per citare uno spazio che sembrerebbe in apparenza più neutro, porta con sé significati ed orientamenti attraverso le sue attrezzature ginniche. Insomma, il problema di uno spazio molto connotato sta nel fatto che l'operatore è costretto a lavorarci pro o contro (spesso contro).

Uno spazio neutro nel quale gli oggetti non hanno iniziale correlazione è invece un luogo che si struttura via via attraverso l'organizzazione creativa del lavoro che vi si effettua dentro.

2.4 Riguardo lo spazio scenico

L'ultima indicazione che ci sentiamo di dare e che è anche un suggerimento metodologico riguarda lo spazio da scegliere per la restituzione scenica del lavoro effettuato. La fine di ogni lavoro teatrale si ha sulla scena. Si tratta del momento per il quale a lungo si è lavorato, un momento importante poiché suggella tutte le lunghe ore di impegno elaborativo che sono state spese nel laboratorio.

Dal punto di vista pedagogico questo momento è fondamentale anche per fissare definitivamente il lavoro svolto. Fino a che non si va in scena tutto rimane suscettibile di modificazione e cambiamento. Solo andando in scena il cerchio si chiude e ciò che è stato fatto viene fissato in una forma definitiva.

Solo chi ha esperienza di teatro conosce quale sia la forza di questo momento nel percorso di apprendimento. Una forza tale per cui ciò che si fa rimane inciso, segnato per sempre dentro la persona. In fondo la parola "insegnare" vuol dire letteralmente "imprimere segni". Con la prova scenica ciò

che viene impresso subisce un processo di fissazione capace di render le cose apprese inscalfibili nel tempo.

Lo spazio generalmente deputato alla realizzazione scenica è quello del teatro. Uno spazio versatile pensato tecnicamente per facilitare l'accoglimento degli spettacoli che necessita soltanto di essere adeguato opportunamente in base alla tipologia di messinscena da eseguire. In questo nostro caso particolare però la scelta di spazi non convenzionali potrebbe essere un modo per marcare un'ulteriore differenza e segnalare la particolare consistenza del lavoro effettuato.

L'attività teatrale di fatto non ha avuto sempre luogo nel teatro propriamente detto. Si danno infatti, nella storia e nella contemporaneità, eventi teatrali eseguiti nelle fiere, sui sagrati, nelle piazze nei luoghi, insomma, che sono spazi di raduno di una comunità. O anche in edifici nati con una funzione diversa (ad esempio fabbriche o luoghi di culto).

Nel nostro particolare caso, trattandosi di una rappresentazione teatrale che deriva dall'elaborazione di una ricerca storica che si compie sul proprio territorio può darsi si dia la possibilità di avere a disposizione fisicamente il luogo stesso dove il fatto storico è stato ambientato.

In questo caso, se le condizioni lo permettono, sarebbe ottimale realizzare lo spettacolo proprio in quel luogo. Oppure si può ricorrere ad uno spazio fisico che con le sue caratteristiche richiami per analogia i luoghi reali dove un fatto storico si è verificato.

Il nostro suggerimento è di pensare ove possibile quindi l'ambientazione della restituzione pubblica direttamente in uno spazio fisico diverso da quello teatrale ma che richiami per analogia oppure sia effettivamente quello dove i fatti raccontati si sono svolti.

Tale scelta riguardo la localizzazione della messinscena permette anche di ricercare una particolare forma di connessione tra la storia, gli ambienti e la comunità vivente ed operante nel territorio.

Un esempio chiarificante in questo senso può essere individuato nello spettacolo: "Vajont" dell'attore italiano Marco Paolini il cui debutto è avvenuto in uno spazio all'aperto ricavato appunto al fianco della diga del Vajont, sulle dolomiti bellunesi.

In quella collocazione così significativa l'attore ha riportato in vita la storia della immane tragedia avvenuta in quei luoghi raccontandola a quella comunità lì riunita e con la scenografia naturale della gigantesca diga incombente alle sue spalle.

Nessuna scenografia ricostruita in uno spazio teatrale avrebbe mai potuto rendere così intensamente le sensazioni contrastanti evocate da quel luogo

simbolico né il senso di oppressione suscitato da questo oggetto gigantesco posto di fronte alla piccolezza degli esseri umani e al loro destino.

3. SCANSIONE DELLE ATTIVITÀ

Il laboratorio teatrale è un insieme di azioni sistematizzate nel quale gli esercizi sono la pratica prevalente. La loro scelta viene effettuata dall'operatore (docente, educatore, professionista, ecc..) che conduce il laboratorio e richiede innanzitutto la conoscenza di ognuno di essi e poi un'idea di conduzione che si tradurrà in un programma con cui disegnare ogni sessione di lavoro.

La nostra scelta nel proporre la sequenza di esercizi per l'esecuzione del programma di "hi-story telling" è stata quella di fornire al conduttore un catalogo il più possibile ragionato e abbastanza vasto di esercizi da poter utilizzare a seconda delle evenienze. Alcuni esercizi hanno la medesima finalità ma possono essere scelti in maniera modulare dal conduttore a seconda delle necessità operative da lui individuate.

Se, per esempio, l'operatore si rende conto che il gruppo ha necessità di un maggiore livello di concentrazione potrà scegliere, tra gli esercizi di warm up, quello che è più orientato in quella direzione. La volta successiva invece, se si rende conto che il gruppo ha bisogno di maggiore energia, potrà scegliere un esercizio diverso che fornisca quanto ritiene necessario. Sarà l'operatore a cercare una concatenazione logica tra gli esercizi nelle diverse fasi del percorso tale da portarlo al risultato finale.

Dal canto nostro nell'ultimo paragrafo proveremo a descrivere un laboratorio "tipo" in modo che l'operatore possa avere un esempio pratico.

3.1 Schema generale di esecuzione delle lezioni

Come accennato in precedenza il laboratorio teatrale ha una prassi esecutiva ormai consolidata. Questo come è ovvio non significa che sia impossibile cercare altre vie che si discostano da ciò che è stato già sperimentato - anzi - vuol solo dire che se un atto di ricerca è possibile si può fare ma a partire da ciò che è ormai consolidato, magari negandolo, ma non certo ignorandolo.

Il laboratorio teatrale mette al centro dell'azione l'uomo nella sua interezza e il training, lungi dall'essere soltanto un atto meccanico e muscolare, è allenamento dell'attore in quanto persona e si svolge attraverso un processo creativo che coinvolge l'essere umano integralmente.

Fatta questa premessa gli esercizi che verranno successivamente descritti saranno inseriti in uno schema generale che per prassi è bene venga replicato ad ogni incontro/lezione. Lo schema è il seguente.

Scansione	Contenuto	Motivazione
Accoglienza	Rilassamento, incontro e saluto	Rito iniziale che consente di predisporre a ciò che avverrà in laboratorio
Lezione del giorno	Esposizione teorica o pratica dell'argomento di lavoro	Corpus del lavoro nel quale si agisce creativamente
Chiusura	Piccola rappresentazione a riassumere l'argomento trattato	Rito finale con verbalizzazione dell'esperienza e presa di coscienza

Ogni incontro/lezione dovrà seguire questa semplice prassi. Naturalmente ogni blocco potrà essere riempito con gli esercizi che verranno descritti successivamente a seconda delle necessità che l'educatore individuerà come bisogni del gruppo.

3.2 Fase preliminare

Nella fase preliminare del laboratorio il gruppo decide insieme, sotto la supervisione e la guida dell'operatore il soggetto che sarà alla base del lavoro di ricerca storica e successivamente dell'intero laboratorio.

In questa fase quindi vi è l'analisi delle fonti - selezione del materiale testuale o iconografico. Soprattutto vi sarà l'elaborazione delle mappe concettuali che saranno costante riferimento per tutto il successivo svolgersi del lavoro.

3.3 Precondizione

La sezione che chiamiamo "precondizione" racchiude la parte del percorso più legata agli elementi tecnici del teatro. La precondizione per effettuare un percorso teatrale coerente è che i partecipanti scoprano le loro potenzialità espressive e apprendano i fondamentali tecnici che li aiuteranno ad affinare le loro capacità sul palcoscenico. In questa sezione ed in quelle successive verrà elencata una serie di esercizi che l'operatore sceglierà di applicare di volta in

volta a seconda delle necessità che percepirà come indispensabili in quel preciso momento.

Durante la fase di esecuzione ovviamente vi saranno anche momenti dedicati allo sviluppo drammaturgico ma in questo primo periodo tali momenti saranno secondari rispetto all'acquisizione della tecnica teatrale pura. Gli esercizi qui soltanto elencati verranno descritti in maniera molto precisa nelle schede didattiche.

3.4 Elaborazione

In questa sezione si concentra il corpus forse più importante del laboratorio di Hi-Story Telling. Gli esercizi teatrali sono focalizzati sullo sviluppo della drammaturgia in funzione dei ruoli assegnati o da assegnare e sull'impianto degli elementi scenici fondamentali.

Il laboratorio è pratico e sfrutta quanto appreso nella fase precedente più destinata ai fondamentali tecnici per elaborare il prodotto e plasmare quel che sarà il futuro spettacolo.

3.5 Restituzione

Si tratta della sezione finale del laboratorio finalizzata a giungere all'atto scenico restituendo in pubblico quanto elaborato durante il lavoro.

4. IL LABORATORIO E LE SUE FASI - ESERCIZIARIO

In questa sezione verranno descritte le fasi del laboratorio Hi-Story Telling. Gli esercizi legati alle singole fasi, raccolti per tipologia, sono contenuti in schede che dovranno essere opportunamente selezionate dagli educatori in base a ciò che essi individueranno come bisogno del gruppo o necessità relative all'attività svolta in quel momento dello svolgimento del laboratorio.

Essi saranno opportunamente collocati nello schema generale di lavoro dall'operatore. Hi-Storytelling è un percorso di scrittura teatrale ma anche di formazione al teatro e quindi le fasi e gli esercizi configurano un completo percorso teatrale che marca l'accento sull'atto creativo della realizzazione e rappresentazione di un testo.

L'operatore potrà utilizzare gli esercizi proposti qualora sia in animo di affrontare il laboratorio dando un peso maggiore all'aspetto letterario, quindi di scrittura testuale oppure all'aspetto corporeo che procede dall'improvvisazione a tema fino alla condensazione su carta del testo.

4.1. Fase "Accoglienza"

Si tratta di una fase che dovrà essere sempre presente in ogni momento del laboratorio. Gli esercizi proposti sono infatti necessari per predisporre l'allievo ad apprendere. La fase di accoglienza è costituita da una serie di esercizi di rilassamento fisico e concentrazione psichica basati soprattutto sulla respirazione. In questa fase oltre al rilassamento corporeo è consigliabile anche procedere ad un riscaldamento vocale e ad un lavoro sulla sintonia del gruppo. Entrambi propedeutici alla buona riuscita delle fasi successive. Nella prima parte del laboratorio di Hi Storytelling la fase di accoglienza può essere più estesa a livello temporale. Nei momenti successivi, pur essendo sempre presente, può essere ridimensionata a piacere, seguendo le intuizioni dell'operatore, per dare maggiore spazio agli esercizi creativi e alle fasi più costruttive del laboratorio.

Respirazione

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Rilassare il corpo e preparare lo stato psicofisico del partecipante ad apprendere

<i>Materiali</i>	Un tappetino da yoga per ogni partecipante (in caso la superficie non fosse calda)
<i>Descrizione</i>	In piedi, circle time. I partecipanti chiudono gli occhi e respirano lentamente. Il conduttore li guida parlando molto lentamente e focalizzando l'attenzione sul diaframma. Durante l'esercizio la respirazione deve essere lenta e profonda, gli occhi chiusi aiutano a focalizzarsi solo sul respiro. È possibile usare una musica d'ambiente oppure eseguire l'esercizio in completo silenzio
<i>Durata</i>	5 minuti

Respirazione 2

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Rilassare il corpo e preparare lo stato psicofisico del partecipante ad apprendere – sentire appropriatamente il diaframma e la sua azione
<i>Materiali</i>	Un tappetino da yoga per ogni partecipante (in caso la superficie non fosse calda)
<i>Descrizione</i>	In piedi, circle time. I partecipanti sono a occhi chiusi e respirano lentamente. Il conduttore li guida parlando molto lentamente e focalizzando l'attenzione sul diaframma. Si esegue una profonda inspirazione cui segue uno stop del diaframma che si appoggia in basso. Si sta per qualche istante in apnea e poi si rilassa il diaframma di colpo, togliendo d'improvviso tutta l'aria. La sequenza viene ripetuta più volte.
<i>Durata</i>	5 minuti

Respirazione 3

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Rilassare il corpo e preparare lo stato psicofisico del partecipante ad apprendere – sentire appropriatamente il diaframma e la sua azione, controllare la dinamica del diaframma
<i>Materiali</i>	Un tappetino da yoga per ogni partecipante (in caso la superficie non fosse calda)
<i>Descrizione</i>	In piedi, circle time. I partecipanti sono a occhi chiusi e respirano lentamente. Il conduttore li guida parlando molto lentamente e focalizzando l'attenzione sul diaframma. Si esegue una profonda inspirazione cui segue uno stop del diaframma che si appoggia in basso. Si sta per qualche istante in apnea e poi si rilassa il diaframma ma a differenza dell'esercizio precedente rilassando lentamente in modo da produrre un soffio lungo e costante che dovrà essere udibile. La sequenza viene ripetuta più volte.
<i>Durata</i>	5 minuti

Respirazione/Fonazione

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Sentire appropriatamente il diaframma e la sua azione, controllare la dinamica del diaframma, eseguire dei suoni
<i>Materiali</i>	Un tappetino da yoga per ogni partecipante (in caso la superficie non fosse calda)
<i>Descrizione</i>	In piedi, circle time. I partecipanti sono a occhi chiusi e respirano lentamente. Si esegue una profonda inspirazione cui segue uno stop del diaframma che si appoggia in basso. Utilizzano do la stessa dinamica del precedente esercizio (rilassamento lento e fuoriuscita dell'aria controllata) si vocalizza la vocale "a". Durante questa vocalizzazione si deve far attenzione al corretto posizionamento del palato che deve essere alto in modo da produrre un suono amplificato senza forzare sulla gola, La sequenza viene ripetuta più volte.
<i>Durata</i>	5 minuti

Respirazione/Fonazione 2

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Sentire appropriatamente il diaframma e la sua azione, controllare la dinamica del diaframma, eseguire dei suoni
<i>Materiali</i>	Un tappetino da yoga per ogni partecipante (in caso la superficie non fosse calda)
<i>Descrizione</i>	In piedi, circle time. I partecipanti sono a occhi chiusi e respirano lentamente. Si esegue una profonda inspirazione cui segue uno stop del diaframma che si appoggia in basso. Utilizzano do la stessa dinamica del precedente esercizio (rilassamento lento e fuoriuscita dell'aria controllata) si vocalizzano in sequenza le vocali "a", "e", "i", "o", "u". Durante questa vocalizzazione si deve far attenzione al corretto posizionamento del palato che deve essere alto in modo da produrre un suono amplificato senza forzare sulla gola, La sequenza viene ripetuta più volte.
<i>Durata</i>	5 minuti

Rilassamento

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Rilassare il corpo e preparare lo stato psicofisico del partecipante ad apprendere
<i>Materiali</i>	Un tappetino da yoga per ogni partecipante (in caso la superficie non fosse calda)

<i>Descrizione</i>	I partecipanti si stendono a terra a pancia in alto, le braccia lungo il corpo, occupando lo spazio operativo in maniera omogenea. Il conduttore guida il rilassamento parlando molto lentamente e focalizzando l'attenzione e le percezioni dei partecipanti prima sui piedi e sulla loro pesantezza e adesione al terreno, poi sulle gambe, sul bacino, sul tronco e sulle braccia, fino alle mani, poi sulla testa. Durante l'esercizio la respirazione deve essere lenta e profonda, gli occhi chiusi. È possibile usare una musica d'ambiente oppure eseguire l'esercizio in completo silenzio
<i>Durata</i>	Da un minimo di 5 a massimo 10 minuti

Rilassamento in piedi

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Rilassare il corpo e preparare lo stato psicofisico del partecipante ad apprendere
<i>Descrizione</i>	I partecipanti sono in piedi in circolo. Le gambe sono leggermente divaricate e i piedi paralleli. Gli occhi sono chiusi. Le braccia rilassate lungo il corpo. Il conduttore guida il rilassamento parlando molto lentamente e focalizzando l'attenzione e le percezioni dei partecipanti prima sulle spalle e sulle braccia, poi invitando i partecipanti a compiere piccole oscillazioni con il corpo in avanti ed indietro e a destra e a sinistra. Durante l'esercizio la respirazione deve essere lenta e profonda, gli occhi chiusi. È possibile usare una musica d'ambiente oppure eseguire l'esercizio in completo silenzio invitando i partecipanti a concentrarsi sui suoni udibili e provenienti dalla sala e dallo spazio esterno circostante.
<i>Durata</i>	Da 5 minuti a 7 minuti

Clap hand

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Aumentare l'energia e la coesione del gruppo
<i>Descrizione</i>	I partecipanti sono disposti in cerchio. Il conduttore dà l'avvio al gioco inviando un segnale costituito da un clap con le mani (battendo un colpo con la mano destra sulla sinistra) a un altro partecipante. Il segnale viene ripetuto dal partecipante in direzione del conduttore e immediatamente dopo inviato ad un altro partecipante, il quale lo ripete e poi lo reinvia ad un altro e così via.
<i>Durata</i>	Da un minimo di 5 a massimo 10 minuti
<i>Varianti</i>	L'esercizio può essere variato aggiungendo all'invio del clap con la mano il contemporaneo invio di un suono vocale (no rumori tipo schiocco di lingua, fischi ecc.) la dinamica in generale non muta...

I nomi

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Conoscere i componenti del gruppo, familiarizzare con i nomi
<i>Descrizione</i>	I partecipanti sono disposti in cerchio. L'operatore inizia lanciando una pallina (o altro lanciabile) a un partecipante. Lui, nel ricevere la pallina pronuncia ad alta voce il suo nome, una volta fatto lancia la pallina ad un altro partecipante che ripete la stessa cosa. Così via fino ad esaurimento di tutte le persone
<i>Durata</i>	Da un minimo di 5 a massimo 10 minuti
<i>Variante</i>	Una variante importante verrà descritta nella scheda successiva

I nomi e le qualità (variante de: "I nomi")

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Familiarizzare con i componenti del gruppo, familiarizzare con i nomi
<i>Descrizione</i>	I partecipanti sono disposti in cerchio. L'operatore inizia lanciando una pallina (o altro lanciabile) a un partecipante. Stavolta è chi lancia la pallina a dire il nome del destinatario aggiungendo una qualità positiva che l'ha colpito, Il destinatario, una volta ricevuta la pallina fa la stessa cosa con un altro partecipante e così via fino ad esaurimento di tutte le persone
<i>Durata</i>	da 5 a massimo 10 minuti

Gesto al centro

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Accentuare l'energia e la capacità di ascolto del gruppo
<i>Descrizione</i>	I partecipanti sono disposti in cerchio. Tutti sono in silenzio e debbono avere la massima concentrazione. Uno dei partecipanti, a caso inspira, poi lancia con energia la mano verso il centro del cerchio, accompagnandola da una potente emissione sonora di fiato, pronunciando un: "Ha!". In quello stesso momento tutti gli altri debbono riuscire a riprodurre quel suono e quel movimento contemporaneamente. Si procede fino a che tutti i partecipanti non siano intervenuti con il gesto e il suono.
<i>Durata</i>	Da un minimo di 5 a massimo 10 minuti
<i>Osservazioni</i>	Si può verificare che qualcuno nel gruppo faccia appositamente dei gesti preparatori "telefonando" la sua intenzione di partire con il gesto e quindi aiutando in qualche modo il gruppo, oppure, al contrario, qualcun altro esegua gesto e voce in maniera improvvisa cercando di cogliere impreparato il resto del gruppo. Il conduttore do-

	vrà fare attenzione a riportare il tutto invece su un piano di ascolto reciproco.
--	---

Counting game

<i>Parole chiave</i>	Fase di accoglienza
<i>Finalità</i>	Accentuare la concentrazione e la capacità di ascolto del gruppo, l'esercizio può essere utile anche per conoscere la numerazione nella lingua ospite.
<i>Descrizione</i>	I partecipanti sono disposti in cerchio. Tutti sono in silenzio e debbono avere la massima concentrazione. Uno dei partecipanti, a caso, inizia il gioco pronunciando il numero uno, successivamente, sempre a caso, un altro partecipante pronuncerà il numero due, poi un altro il tre e così via fino a raggiungere il numero trenta. Se due partecipanti però pronunciano un numero contemporaneamente il gioco si ferma e si riparte dal numero uno.
<i>Durata</i>	Da 5 a massimo 10 minuti
<i>Variante 1</i>	Prima variante (per gruppi molto numerosi) Si parte ma, invece di arrivare al n 30, ogni partecipante, una volta detto il numero si siede fino all'esaurimento dei partecipanti. Se due partono insieme ci si alza tutti e si ricomincia da uno
<i>Variante 2</i>	(Quando il gruppo ha raggiunto una condizione di concentrazione alta) stessa situazione della prima variante ma al posto del numero si dice il proprio nome.
<i>Osservazioni</i>	Di solito si assiste alla ricerca da parte dei componenti del gruppo di strategie per cercare di facilitare il gioco, ad esempio contando molto velocemente oppure "telefonando" l'intenzione di dire il numero e così via. Il conduttore dovrà fare attenzione a riportare il tutto invece su un piano di ascolto reciproco.

4.2 Fase "Lezione", sez. Precondizione - Consapevolezza del corpo e della voce

Questa fase di lavoro serve per addestrare correttamente l'allievo al lavoro teatrale. Precondizione, infatti, per un buon lavoro in scena è la consapevolezza da parte dell'attore delle proprie potenzialità e dei propri limiti fisici e vocali.

Gli esercizi proposti in questa fase serviranno dunque ad esplorare, conoscere e controllare il corpo in scena. Saranno quindi centrati sia sull'esplorazione della voce e della fonazione sia sul controllo del corpo, sul rapporto del corpo con lo spazio e sull'uso dell'immaginazione.

I risuonatori della voce

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – consapevolezza del corpo e della voce
<i>Finalità</i>	Scoperta delle cavità di risonanza della voce
<i>Descrizione</i>	In posizione eretta, cominciare una lenta oscillazione del corpo, immaginando una corda che attraversi il corpo e che parta dal soffitto. Cominciare a vocalizzare con la vocale “o” , dapprima cercando il risuonatore centrale (in maschera) e poi via via spostando il suono sul risuonatore del naso e poi su quello del petto (passando sempre per il risuonatore centrale). Eseguire lentamente e a volume medio.
<i>Durata</i>	Da un minimo di 5 a massimo 10 minuti

Frase segrete

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – consapevolezza del corpo e della voce
<i>Finalità</i>	Esplorare le parte del volto coinvolte nella fonazione
<i>Descrizione</i>	Il conduttore affida a ciascuno una breve frase segreta. Alcuni membri del gruppo avranno affidate le stesse frasi segrete (ad esempio la frase “A” sarà assegnata a due componenti a caso, la frase “B” ad altri due componenti, la frase “C” ad altri due componenti, ecc...). Al via ognuno inizia a bisbigliare le proprie frasi camminando nello spazio. Le frasi segrete debbono essere dette in modo sufficientemente intimo perché si abbia difficoltà nel comprenderle. Compito dei partecipanti è individuare il compagno con la stessa frase segreta. Una volta individuato ci si dispone a coppie. Uno dei due compagni pronuncia la frase muovendo soltanto le labbra e ‘altro la bisbiglia seguendo i movimenti labiali del compagno. Poi ci si scambia.
<i>Durata</i>	Da un minimo di 5 a massimo 10 minuti

Lo sguardo

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – consapevolezza del corpo e della voce
<i>Finalità</i>	Scoperta del corpo, dello spazio e dell’altro.
<i>Descrizione</i>	Ci si dispone seduti liberamente nello spazio (la conduzione è esterna e verbale). L’esercizio inizia con l’osservazione attenta e silenziosa del proprio corpo. Come se fosse la prima volta che lo si vede. Spingere lo sguardo dappertutto muovendosi in modo che possa arrivare fin dietro la schiena per quanto possibile. Lentamente (al comando del conduttore) si guadagna la posizione eretta. Si comincia a comprendere nello sguardo lo spazio circostante. Si può cominciare a spostarsi lentamente in questo spazio esplorandolo con attenzione. Ci si accorge della presenza degli altri. L’incontro

	con gli altri avviene attraverso lo sguardo. Ci si sceglie con lo sguardo e si esplora da lontano e con molta attenzione il corpo dell'altro. Come se lo si accarezzasse con lo sguardo. Ci si lascia accarezzare dallo sguardo dell'altro. Ci si avvicina con lentezza e si comincia un movimento che diviene sempre più sincrono. Il movimento diviene una specie di danza a due. Lo spazio si riempie di coppie danzanti.
<i>Durata</i>	20 minuti circa
<i>Osservazioni</i>	Spiegare che vedere non è guardare.
<i>Pre-requisiti</i>	Musica rilassante

La copia della statua

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di preconditione – consapevolezza del corpo e della voce
<i>Finalità</i>	Osservazione e controllo del corpo
<i>Descrizione</i>	Il gruppo di lavoro è seduto. Inizia il lavoro un solo partecipante che, arrivando al centro della stanza, assumerà una posizione qualsiasi come se fosse una statua. Successivamente un compagno si avvicinerà e prenderà la sua stessa posizione mentre il primo tornerà a sedere. Ad uno ad uno tutti copieranno la statua. Alla fine, sarà confrontata la posizione iniziale con quella dell'ultimo partecipante per evidenziarne le differenze. L'esercizio può essere ripetuto più volte.
<i>Durata</i>	Almeno 25 min

Immaginazione sensibile

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di preconditione – consapevolezza del corpo e della voce
<i>Finalità</i>	Uso della creatività, esplorazione
<i>Descrizione</i>	In cerchio, possibile musica di sottofondo, il conduttore per primo va al centro e finge di avere in mano una pallina. Gioca con la pallina che via via si trasforma, diventa materiale informe e poi viene passata ad un altro componente del gruppo. In mani ai vari componenti la pallina si trasforma e assume consistenze diverse, solida, liquida, gassosa, fredda, calda e così via. Ciascuno può immaginare una forma diversa e modificarla durante l'esercizio per poi passarla al compagno.
<i>Durata</i>	Da un minimo di 5 a massimo 10 minuti
<i>Osservazioni</i>	L'esercizio non va spiegato ma solo agito e procederà per intuito e mimesi.

Sentire la bolla fisica

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di preconditione – consapevolezza del corpo e della voce
<i>Finalità</i>	Esplorare la relazione con l'altro, consapevolezza del proprio e

	dell'altrui spazio.
<i>Descrizione</i>	A coppie. Ogni coppia si posiziona a circa dieci passi l'uno dall'altro. Al segnale del conduttore la coppia comincia ad avvicinarsi lentamente l'uno verso l'altro. Ci si dovrà fermare quando si ha la sensazione di invadere la "bolla" del compagno. Lo spazio vitale ed intimo che ci circonda.
<i>Durata</i>	A discrezione del conduttore
<i>Variante 1</i>	Come l'esercizio base ma a muoversi è solo uno dei due compagni che si dirige verso l'altro che rimane fermo guardandolo negli occhi. Ci si ferma al percepire il disagio del compagno.
<i>Variante 2</i>	Durante il libero movimento nello spazio si ha cura di non invadere lo spazio personale degli altri restando in ascolto del proprio spazio.
<i>Variante 3</i>	In due file frontali. Al via una fila inizia a correre verso l'altra che è ferma. Ci si blocca solo per non fa "scoppiare" la bolla del compagno.

La zattera

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – consapevolezza del corpo e della voce
<i>Finalità</i>	Consapevolezza dello spazio e dell'azione attraverso di esso.
<i>Descrizione</i>	L'esercizio va svolto in silenzio e con un buon grado di concentrazione. Consiste nel camminare nello spazio occupandolo in maniera uniforme senza scontrarsi con gli altri. Mentre si cammina le mani e le braccia sono distese lungo i fianchi rilassate. Gli occhi guardano davanti e non a terra. L'esercizio è comunemente denominato "zattera" per far capire con un'immagine chiara che le persone debbono occupare lo spazio nella sua interezza. Se infatti in una zattera tutti si trovano riuniti in un angolo essa si ribalta. Vi sono moltissime varianti di questo importante esercizio, alcune verranno descritte nelle schede successive
<i>Durata</i>	Da un minimo di 5 a massimo 10 minuti
<i>Osservazioni</i>	Di solito, specie nelle prime sessioni di lavoro, si assiste al fatto che i partecipanti iniziano a camminare in cerchio seguendosi l'un l'altro. L'operatore dovrà rompere questa consuetudine e forzare i partecipanti ad una maggiore autonomia e consapevolezza dello spazio.

La zattera di colpo

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – consapevolezza del corpo e della voce
<i>Finalità</i>	Consapevolezza dello spazio e dell'azione attraverso di esso.
<i>Descrizione</i>	L'esercizio è una variante della zattera tradizionale. va svolto in silenzio e con un buon grado di concentrazione. Tutto il gruppo dei

	partecipanti è concentrato in un unico lato della stanza. Ad un segnale del conduttore tutti dovranno in un massimo di dieci secondi, distribuirsi omogeneamente nella stanza fermandosi in un punto. Successivamente, ad un nuovo segnale del conduttore il gruppo comincerà a camminare con le modalità della zattera.
<i>Durata</i>	Circa 5÷7 minuti
<i>Variante</i>	

4.3. Fase “Lezione”, sez. Precondizione - Movimento del corpo in scena

In questa fase del lavoro l’attenzione si predispone verso la preparazione del corpo in scena. Si tratta di una fase importante poiché si comincia a lavorare impostando il corpo e la voce secondo le modalità più efficaci per una resa ottimale sul palcoscenico.

Ciò che viene esplorata in questa fase è la qualità del movimento, le differenti modalità in cui questo può condurre ad esprimersi sul palcoscenico.

Fili invisibili

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – movimento del corpo in scena
<i>Finalità</i>	Consapevolezza dello spazio e dell’azione attraverso di esso, contatto visivo.
<i>Descrizione</i>	L’esercizio è una variante della zattera. Va svolto in silenzio e con un buon grado di concentrazione. Prende avvio come la zattera tradizionale ma con la condizione che la prima persona che viene inquadrata dallo sguardo non dovrà più essere persa di vista. Lo sguardo dovrà essere sempre su di lei mentre si cammina. Lo spazio si riempie così di fili invisibili che connettono tutto il gruppo dei partecipanti.
<i>Durata</i>	Circa 5÷7 minuti

Camminare “come se”

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – movimento del corpo in scena
<i>Finalità</i>	Consapevolezza dello spazio e dell’azione attraverso di esso.
<i>Descrizione</i>	L’esercizio è una variante della zattera. Va svolto in silenzio e con un buon grado di concentrazione. Prende avvio come la zattera tradizionale ma durante la camminata il conduttore stimolerà l’immaginazione dei partecipanti e le loro risposte fisiche modificando le caratteristiche fisiche dello spazio e facendo sì che essi camminino, ad esempio, come se fossero nell’acqua, sulla luna, su

	una superficie incandescente, in salita o in discesa, e così via.
<i>Durata</i>	Circa 7÷10 minuti

Saluti

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – movimento del corpo in scena
<i>Finalità</i>	Consapevolezza dello spazio e dell'azione attraverso di esso.
<i>Descrizione</i>	L'esercizio è una variante della zattera. Prende avvio come la zattera tradizionale ma durante la camminata i partecipanti che si avvicinano si fermano un istante e si salutano.
<i>Durata</i>	Circa 10÷15 minuti
<i>Variante</i>	Al posto della formula di saluto, in un secondo momento i partecipanti possono farsi richieste a piacere, ad esempio dove si trova la via della stazione ferroviaria, oppure se è caldo o freddo, o quanto costa qualche cosa.

4.4. Fase “Lezione”, sez. Precondizione - Esprimere le emozioni

Dopo aver impostato il corpo il laboratorio sposta la sua attenzione sul mondo emotivo. A dire il vero anche gli esercizi delle precedenti fasi non erano del tutto privi di impatto sull'emozione ma in questa fase gli esercizi sono specificamente pensati per approcciare il mondo emotivo. Anche in questo caso la parola d'ordine per l'attore è controllo.

Lo specchio

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – esprimere le emozioni
<i>Finalità</i>	Empatia e relazione profonda con l'altro
<i>Descrizione</i>	L'esercizio va eseguito a coppie. I partecipanti vengono disposti uno di fronte all'altro. Lo sguardo l'uno negli occhi dell'altro. In questa posizione, in silenzio, uno dei due, a caso, inizia a compiere piccoli movimenti con le braccia prima e poi con tutto il resto del corpo. Il compagno lo segue copiando i movimenti come fosse uno specchio. Via via che l'esercizio continua i movimenti possono complicarsi.
<i>Durata</i>	Circa 10÷15 minuti
<i>Osservazioni</i>	L'esercizio va affrontato con lentezza. Si nota che alcune coppie tendono a eseguirlo subito con grande velocità come a dimostrare che sono in grado di farlo. Il conduttore dovrà essere attento e chiarire che non si tratta di una gara ma di essere il più possibile fedeli e partecipi del movimento dell'altro.

L'immagine mentale

<i>Parole chiave</i>	Esercizio di precondizione – esprimere le emozioni
<i>Finalità</i>	Sviluppare la capacità di mentalizzazione. Abituarsi a descrivere minuziosamente.
<i>Descrizione</i>	Il conduttore invita i partecipanti a pensare ad un luogo familiare (non importa se aperto o chiuso, potrebbe essere ad esempio la propria casa oppure la casa dei propri genitori o un parco o un posto dove si è stati). Il compito è quello di scattare una fotografia mentale di questo luogo. Il conduttore invita i partecipanti ad immaginare di entrare in questo luogo e di compiere una serie limitata di azioni. L'inizio dell'esercizio è esclusivamente mentale, successivamente il conduttore inviterà i partecipanti a muoversi riproducendo le azioni mentali eseguite nel luogo.
<i>Durata</i>	Circa 20÷25 minuti

4.5. Fase “Lezione”, sez. Elaborazione - Esercizi sulla via che va dalla penna al corpo

Entriamo in questa fase nella sezione più specifica del laboratorio di Hi Storytelling. Ovvero nella parte in cui scrittura e corpo si incontrano. Siamo nella fase in cui si deve creare la drammaturgia. Le vie perché una drammaturgia sorga dalla precedente ricerca storica sono almeno due. Abbiamo individuato questa prima via come “la via che va dalla penna al corpo”. Ovvero in questo caso prima vi sarà la scrittura e successivamente l'approccio del corpo alla pagina scritta. Si tratta della via più tradizionale e quella che viene percepita come la più “naturale”. Gli esercizi che proponiamo consentiranno di sviluppare un testo scritto dalle basi preesistenti (documenti, fonti, mappe concettuali, ecc...)

Argomentazioni sovrapposte

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dalla penna al corpo
<i>Finalità</i>	Abituare la mente al flusso di pensiero.
<i>Descrizione</i>	L'esercizio viene eseguito a coppie. L'uno di fronte all'altro. Ogni partecipante pensa una argomentazione anche semplice e banale. Il suo compito sarà, al cenno del conduttore, sostenere la sua argomentazione nei confronti dell'altro che però contemporaneamente farà la stessa cosa. L'esercizio è difficile poiché si tratta di focalizzare attentamente il pensiero, non lasciarsi distrarre né condizionare dall'altro. L'argomentazione da esporre può essere semplicissima e

	deve essere esposta a voce alta e nella lingua madre. Le coppie possono essere cambiate a discrezione del conduttore. Ogni cambio di coppia consisterà in un cambio di argomentazione da parte di entrambi i partecipanti.
<i>Durata</i>	Circa 15÷20 minuti

Flusso di parole

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dalla penna al corpo
<i>Finalità</i>	Abituare la mente al flusso di pensiero.
<i>Descrizione</i>	L'esercizio viene eseguito di seguito al precedente (argomentazioni sovrapposte). Al termine dell'esercizio delle argomentazioni sovrapposte il conduttore inviterà i partecipanti a disporsi in fila e, uno dopo l'altro, a raggiungere il centro della sala esponendo a tutti l'argomentazione usata nell'esercizio precedente, da soli e senza soluzione di continuità cercando di far durare il tutto il più possibile. nel caso si avessero, a seguito di cambi di coppie ripetuti, più argomentazioni pronte, una volta esposta la prima il partecipante torna in fila e al termine del giro ricomincia enunciando l'altra e così via.
<i>Durata</i>	Circa 15÷20 minuti dipende dal numero di argomentazioni preparate

Parole potenti

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dalla penna al corpo
<i>Finalità</i>	Costruzione drammaturgica elementare.
<i>Materiali</i>	Lavagna a fogli mobili
<i>Descrizione</i>	L'esercizio può essere eseguito in seguito ai precedenti (argomentazioni sovrapposte, flusso di pensiero) oppure isolatamente. Il conduttore propone ai partecipanti di scegliere tre parole. Nel caso l'esercizio fosse eseguito successivamente a quelli descritti precedentemente la scelta avverrà tra le parole espresse nelle argomentazioni, nel caso fosse invece eseguito isolatamente la scelta sarà più casuale. In ogni caso le parole dovranno essere prescelte tra quelle che per il partecipante rivestono un certo grado di importanza, oppure in riferimento ad un tema che il gruppo ha scelto di esplorare. Il conduttore propone di costruire una breve storia di poche righe nella quale le tre parole debbono necessariamente comparire.
<i>Durata</i>	Circa 20÷30 minuti

Racconto attraverso un oggetto

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dalla penna al corpo
<i>Finalità</i>	Costruzione drammaturgica.
<i>Materiali</i>	Lavagna a fogli mobili, oggetti richiesti dal conduttore.

<i>Descrizione</i>	Il conduttore propone ai partecipanti di portare con loro a lezione un oggetto della vita quotidiana che in qualche modo sia significativo. L'oggetto deve essere quindi scelto su base affettiva. L'esercizio di svolge in tre momenti. Nel primo momento il conduttore invita i partecipanti ad esplorare le potenzialità dell'oggetto prescelto improvvisando con esso a partire da funzioni nuove che possono essergli assegnate. Dopo un certo periodo si invitano i partecipanti a scegliere un numero limitato di funzioni. A questo punto vi è una seconda fase che consiste nel pensare e scrivere un breve racconto dove l'oggetto compare con le funzioni individuate precedentemente. L'ultima fase consiste in una restituzione pubblica al gruppo che potrà fare appunti e aggiungere significati a quanto presentato.
<i>Durata</i>	Circa 30 minuti

Racconta la tua storia

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dalla penna al corpo
<i>Finalità</i>	Costruzione drammaturgica.
<i>Materiali</i>	Lavagna a fogli mobili
<i>Descrizione</i>	Il conduttore propone ai partecipanti di raccontare ognuno un episodio della propria vita. Possibilmente l'episodio dovrà essere buffo, simpatico. In alternativa potrà essere effettuata anche la scelta di far raccontare una storia tradizionale. Mentre il partecipante racconta gli altri prendono appunti. Quando tutti hanno raccontato qualcosa si decide insieme quale tra questi racconti verrà scelto per essere base di un lavoro di scrittura e portato in scena. Una volta compiuta la scelta si leggono gli appunti fatti dagli ascoltatori per una prima interpolazione del racconto.
<i>Durata</i>	Da 30 a 40 minuti

Elencazione delle situazioni

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dalla penna al corpo
<i>Finalità</i>	Costruzione drammaturgica.
<i>Materiali</i>	Lavagna a fogli mobili
<i>Descrizione</i>	L'esercizio è correlato al precedente. Una volta scelta la storia ed interpolata con gli appunti degli ascoltatori si procede a isolare le situazioni che sono alla base della storia stessa. Ogni situazione sarà scritta nella lavagna a fogli mobili e costituirà la base della scrittura di una singola scena. In questa fase è possibile ricondurre delle situazioni particolari ad un'unica situazione generale o viceversa suddividere una situazione generale in molti particolari.
<i>Durata</i>	Da 30 a 40 minuti

Elencazione dei personaggi

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dalla penna al corpo
<i>Finalità</i>	Costruzione drammaturgica.
<i>Materiali</i>	Lavagna a fogli mobili
<i>Descrizione</i>	L'esercizio è correlato ai precedenti. Prendendo in esame la lista dei personaggi individuati e la loro collocazione nella situazione descritta il gruppo, coordinato dal conduttore, procede a fare loro un interrogatorio di terzo grado, partendo da quelli individuati come principali fino ai secondari. Il gruppo chiede di volta in volta informazioni sul personaggio e sulla sua storia, sui possibili rapporti con altri personaggi, sul suo modo di pensare e di operare. Tutte le indicazioni che emergeranno verranno scritte sulla lavagna a fogli mobili e sintetizzate dal conduttore. Alla fine del lavoro si dovrà avere una caratterizzazione completa e logica dei personaggi che si muovono sulla scena.
<i>Durata</i>	Circa 40 minuti

Scrittura delle singole scene

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dalla penna al corpo
<i>Finalità</i>	Costruzione drammaturgica.
<i>Materiali</i>	Lavagna a fogli mobili, quaderni.
<i>Descrizione</i>	L'esercizio è correlato ai precedenti. Ogni singola scena individuata viene puntualizzata e scritta in forma estesa. Il lavoro di scrittura è continuamente coadiuvato dall'insegnante di lingua che provvede a correggere le singole frasi introducendo nel contempo le regole grammaticali necessarie. Non si deve pensare ad un lavoro di grande complessità. Ogni singola scena potrà essere anche semplicissima ed essenziale. Vengono aggiunti in questa fase i dettagli e nuove interazioni tra personaggi. La ricchezza di forme linguistiche esplorabili a questo punto è decisamente ampia. I dialoghi, se necessari, vengono abbozzati.
<i>Durata</i>	Circa 40 minuti

Scrittura dei dialoghi

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dalla penna al corpo
<i>Finalità</i>	Costruzione drammaturgica.
<i>Materiali</i>	Lavagna a fogli mobili, quaderni.
<i>Descrizione</i>	L'esercizio è correlato ai precedenti. In quest'ultima fase vengono precisati e scritti i dialoghi o le parti narrative nella loro interezza. Come nella fase precedente l'intervento dell'insegnante di lingua al

	fianco del conduttore sarà fondamentale. Anche in questo caso non si deve pensare alla realizzazione di testi di particolare complessità. Al contrario un linguaggio asciutto e veloce favorirà la possibilità di apprendimento della lingua dei partecipanti al laboratorio. Potranno essere comunque esplorate forme dialogiche utili che verranno facilmente apprese. Se il lavoro verrà eseguito con le tempistiche necessarie l'apprendimento della lingua ospite sarà estremamente favorito dalla situazione ludica e non formale.
<i>Durata</i>	Circa 40 minuti

4.6. Fase “Lezione”, sez. Elaborazione - Esercizi sulla via che va dal corpo alla penna

Si tratta di una via alternativa alla precedente per affrontare la fase di costruzione drammaturgica del laboratorio di Hi Storytelling. La via che abbiamo chiamato “dal corpo alla penna” prevede infatti che la scrittura su carta della drammaturgia venga preceduta da una scrittura “fisica”.

Ovvero l’approccio al testo venga ribaltato e preveda una serie di improvvisazioni fisiche che producano il materiale dal quale ricavare poi lo scritto.

Oggetto fantastico

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dal corpo alla penna
<i>Finalità</i>	Stimolare la creatività e sviluppare la capacità di invenzione
<i>Materiali</i>	Oggetti di varia natura piuttosto piccoli e leggeri da essere lanciati
<i>Descrizione</i>	L’esercizio va eseguito in cerchio. Il conduttore lancia ad un partecipante un oggetto qualsiasi (ad esempio un rotolo di scotch). Il partecipante prende l’oggetto e deve compiere delle azioni usando però l’oggetto in maniera differente da quel che sarebbe il suo uso normale e quotidiano, cambiandogli scopo, significato e funzione (ad esempio, nel caso del rotolo di scotch lo si può usare come se fosse una lente d’ingrandimento ecc.), una volta compiuta l’azione l’oggetto viene lanciato ad un altro partecipante che farà altrettanto e così via per almeno due giri dell’intero cerchio. Ogni oggetto, nella sua nuova funzione, dovrà essere nominato nella lingua ospite.
<i>Durata</i>	Circa 15 minuti
<i>Osservazioni</i>	Nessuno può replicare la funzione dell’oggetto. Ognuno deve sforzarsi di trovare un modo nuovo d’uso e un nuovo significato.

Trasformazioni

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dal corpo alla penna
----------------------	-------------------------------------

<i>Finalità</i>	Stimolare la creatività e sviluppare la capacità di invenzione
<i>Materiali</i>	Oggetti di varia natura spersi nella stanza
<i>Descrizione</i>	Si tratta di una evoluzione dell'esercizio precedente. In questa versione vi saranno numerosi oggetti sparsi nella stanza. Ognuno dei partecipanti in una prima fase si eserciterà a prendere gli oggetti e cambiarne creativamente funzione ed uso. In una seconda fase il conduttore chiederà ai partecipanti di scegliere un unico oggetto tra i tanti a disposizione e con i quali ci si è addestrati e usare soltanto quello almeno in tre modi differenti. Questi tre usi differenti dovranno costituire la base di una microstoria senza parole. L'oggetto, nelle diverse funzioni dovrà essere nominato, prima dell'esecuzione della storia mimica, nella lingua ospite.
<i>Durata</i>	Circa 15÷20 minuti
<i>Osservazioni</i>	Come nella versione precedente nessuno può replicare la funzione dell'oggetto. Ognuno deve sforzarsi di trovare un modo nuovo d'uso e un nuovo significato.

Una parola un corpo

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dal corpo alla penna
<i>Finalità</i>	Esplorazione di un tema con modalità non verbali
<i>Descrizione</i>	Il gruppo è in piedi nella stanza, i partecipanti sono disposti occupando lo spazio in modo omogeneo (come ci si troverebbe dopo aver fermato l'esercizio della zattera). Uno dei partecipanti pronuncia una parola. Può essere un verbo oppure un nome di cosa, l'importante è che la parola sia espressa senza troppi ripensamenti. Dopo 5 secondi di tempo il conduttore dà un segnale (ad esempio un colpo con le mani) e tutti i partecipanti immediatamente rappresentano fisicamente quella parola. Con una forma fissa ma che contiene dinamicità come accade nelle statue.
<i>Durata</i>	Circa 20÷25 minuti

Quadri viventi

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dal corpo alla penna
<i>Finalità</i>	Esplorazione di un tema con modalità non verbali. Inizio di costruzione drammaturgica corporea
<i>Descrizione</i>	Si tratta di un esercizio derivato dal teatro immagine (teatro dell'oppresso). I partecipanti sono tutti riuniti in un lato della sala. Uno di loro, a caso, si stacca dal gruppo e, posizionandosi al centro della sala assume una postura fisica. Compone una figura. Dopo un piccolo periodo di osservazione gli altri cominciano, uno dopo l'altro, ad aggiungersi alla figura con nuove figure che interagiscono

	con quella del compagno completandola e generando un quadro vivente dove ognuno aggiunge una parte di significato al tutto.
<i>Durata</i>	Circa 20÷25 minuti
<i>Varianti</i>	Se il gruppo dei partecipanti è numeroso è possibile dividerlo in due uno dei due gruppi avrà il compito di creare il quadro vivente, l'altro lo osserverà e alla fine proverà a descrivere le sensazioni provate nel guardare la composizione e se possibile ne deriverà una storia.

Bassorilievi

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dal corpo alla penna
<i>Finalità</i>	Esplorazione di un tema con modalità non verbali. Inizio di costruzione drammaturgica corporea.
<i>Descrizione</i>	Si tratta di una variante importante dell'esercizio precedente (i quadri viventi). I partecipanti sono tutti riuniti in un lato della sala (oppure divisi in due gruppi se numerosi). Il conduttore, oppure uno dei partecipanti, pronuncia una parola. Uno partecipante, a caso, si stacca dal gruppo e velocemente si posiziona in aderenza alla parete opposta assumendo una postura fisica derivata dalla parola che ha ascoltato. Esprime, attraverso la figura il senso della parola. Dopo un piccolo periodo di osservazione gli altri cominciano, uno dopo l'altro, ad aggiungersi alla figura attraversando velocemente la stanza e aderendo alla parete e al compagno aggiungendo nuove figure che completano il bassorilievo.
<i>Durata</i>	Circa 20÷25 minuti
<i>Osservazioni</i>	A differenza dell'esercizio precedente in questo vi è una maggiore necessità di contatto fisico. Questo punto può essere problematico se il lavoro viene eseguito, come nel caso di alcuni gruppi di migranti, con partecipanti provenienti da culture nelle quali il contatto fisico è disagiata. Sta al conduttore comprendere se il gruppo può superare questo tipo di stallo oppure se l'esercizio debba essere modificato limitando la richiesta di contatto fisico.

Composizioni a tema nello spazio

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dal corpo alla penna
<i>Finalità</i>	Esplorazione di un tema con modalità non verbali. Inizio di costruzione drammaturgica corporea.
<i>Descrizione</i>	Si tratta di un esercizio che rappresenta una combinazione dei due descritti precedentemente (i quadri viventi ed i bassorilievi). Il conduttore, oppure uno dei partecipanti, pronuncia una parola. Un partecipante, a caso, si stacca dal gruppo e velocemente si posiziona nello spazio assumendo una postura fisica derivata dalla parola che

	ha ascoltato. Esprime, attraverso la figura il senso della parola. Dopo un piccolo periodo di osservazione gli altri cominciano, uno dopo l'altro, ad aggiungersi alla figura completando la composizione. Come nei bassorilievi è bene che le figure trovino punti di contatto fisico.
<i>Durata</i>	Circa 20÷25 minuti
<i>Osservazioni</i>	Come il precedente esercizio anche in questo vi è necessità di contatto fisico. Questo punto può essere problematico se il lavoro viene eseguito, come nel caso di alcuni gruppi di migranti, con partecipanti provenienti da culture nelle quali il contatto fisico è disagiata. Sta al conduttore comprendere se il gruppo può superare questo tipo di stallo oppure se l'esercizio debba essere modificato limitando la richiesta di contatto fisico.

Le macchine ritmiche

<i>Parole chiave</i>	Elaborazione – dal corpo alla penna
<i>Finalità</i>	Esplorazione di un tema con modalità non verbali. Inizio di costruzione drammaturgica corporea.
<i>Descrizione</i>	Si tratta come i precedenti di un esercizio collaborativo. Il gruppo viene diviso in sottogruppi. Si lavora un sottogruppo alla volta. Il conduttore invita uno dei partecipanti di ogni singolo sottogruppo a posizionarsi al centro della sala e a compiere un gesto ritmico che deve essere ripetuto in maniera incessante. Al gesto deve essere associato un suono. Dopo qualche istante di studio, uno dopo l'altro, tutti quanti i partecipanti che fanno arte del sottogruppo che in quel momento è al lavoro si avvicineranno e aggiungeranno un loro gesto ed un loro suono in maniera complementare al precedente. Il risultato sarà la costruzione di una specie di macchinario improbabile. Alla fine, viene assegnato un nome alla macchina. Così via per tutti i sottogruppi creati.
<i>Durata</i>	Circa 20÷25 minuti
<i>Varianti</i>	La macchina ritmica costruita precedentemente può essere via via animata attraverso l'aggiunta di uno stato d'animo particolare (ad esempio rabbia, o dolcezza). Lo stato d'animo cambierà l'azione della macchina in modo abbastanza imprevedibile e buffo.

4.7. Fase “Chiusura”

La fase di chiusura è un semplice rituale in cui si tirano le somme del lavoro fatto durante la lezione. Il consiglio è di renderla costante ad ogni lezione. Ac-

coglienza e chiusura dovrebbero essere, pur commisurate in spazio temporale a seconda delle esigenze, delle formule costanti che ogni partecipante conosce.

Verbalizzazione

<i>Parole chiave</i>	Chiusura
<i>Finalità</i>	Rielaborare a parole l'esperienza vissuta durante la lezione.
<i>Descrizione</i>	Si invitano gli allievi, uno ad uno, a verbalizzare quanto esperito durante la lezione appena effettuata. La domanda a cui si deve rispondere è: "che cosa porti a casa oggi?". Mentre un allievo parla gli altri sono in silenzio ed in ascolto. Non si debbono mai consentire sovrapposizioni. Ognuno è libero di esprimere quanto provato senza contraddittorio.
<i>Durata</i>	Circa 10 minuti

Ripetizione veloce

<i>Parole chiave</i>	Chiusura
<i>Finalità</i>	Definire esattamente a livello fisico quanto eseguito a lezione.
<i>Descrizione</i>	Si invitano gli allievi a ripercorrere con grande rapidità tutti gli esercizi proposti durante la sessione di lavoro. Gli esercizi verranno rieseguiti in forma estremamente ridotta, quasi a farne un elenco fisico.
<i>Durata</i>	Circa 15 minuti