

SCUOLA ITALIANA DI PLAYBACK THEATRE

ELABORATO FINALE
Corso di Teatro per lo Sviluppo di Comunità

Playback Theatre e Laban Movement Analysis

Una ricerca che continua

Allieva: Sara Leone

Relatrice: Marilena Aimò

INDICE

PRIMA PARTE

I. LA MIA STORIA E LA CONNESSIONE PROFONDA TRA PT E DMT

II. DANZAMOVIMENTO TERAPIA

III. LABAN MOVIMENT ANALYSIS: CONCETTI PRINCIPALI

IV. LA TEORIA DEGLI EFFORTZ

1. IL PESO
2. LO SPAZIO
3. IL TEMPO
4. IL FLUSSO

SECONDA PARTE

V. I PERFORMER: LA CONNESSIONE PROFONDA CON IL CENTRO ARMONICO SUL PALCO

**VI. EFFORTZ PREDOMINANTI NELLE FORME ESPRESSIVE : IL POTERE DEL GESTO E DELLA
RESTITUZIONE**

1. SCULTURA FLUIDA
2. SCULTURA MECCANICA
3. IL CORO
4. LA NAVE
5. I CORRIDOI
6. LE COPPIE
7. LE STORIE

VII. INTRECCIASTORIE E PROGETTI FUTURI

VIII. CONCLUSIONI

PRIMA PARTE

I. LA MIA STORIA E LA CONNESSIONE PROFONDA TRA PT E DMT

Incontro il Playback Theatre a settembre del 2009 dopo essere tornata dall'Aquila appena vittima del Terremoto. Ero stata in quei luoghi con la protezione civile e membro degli psicologi per i popoli attraverso la mia scuola di danzamovimentoterapia: l' Art Therapy italiana.

È proprio dalle parole di una danza terapeuta che nasce e prende forma l'incontro con il Playback Theatre, infatti prima dell'esperienza all'Aquila feci uno dei miei corsi residenziali di formazione sul "gruppo e la comunità" a Bologna, lì Marscia Plevin, mi suggerì di trovare a Torino un corso di teatro d'improvvisazione per approfondire il mio lavoro di conduzione come danza terapeuta all'interno di gruppi. L'improvvisazione mi avrebbe aiutata nel mio percorso in quanto avrei potuto ricercare il mio modo personale e individuale di conduzione e avrei superato la paura di creare e avere fiducia delle proposte che avrei potuto fare in un setting di gruppo.

Tornata dall'Aquila queste parole continuavano a risuonare forte dentro di me, e così partì una profonda ricerca che mi condusse fino al Playback. Dall'incontro con Simonetta Costanzo e Giacomo Volpengo ha inizio il mio viaggio dentro al Playback Theatre. Vidi "Alnair", una compagnia di Playback in via San Domenico per la prima volta e mi accorsi di quanto la danza terapia e il Playback fossero vicini. Non è facile per me spiegare a parole la comunione che sento tra questi due aspetti della mia vita personale artistica e professionale ma ciò su cui vorrei soffermarmi sono le caratteristiche che riguardano il significato profondo di un Playback che Jo Salas identifica come "**sufficientemente buono**" e di quanto esso si vada a intrecciare con la danza movimento terapia rispetto alle tre dimensioni costitutive: **arte, rituale e interazione sociale**.

"Il Playback theatre è teatro, e il teatro è arte."¹

La prima volta che ho visto una performance di playback theatre mi sono accorta di quanto fosse forte la dimensione artistica sulla scena. Non si trattava di un canovaccio preconstituito ma il qui ed ora "danzava", prendendo vita sul palco e il processo creativo e trasformativo era al centro dell'ascolto e del cuore di ciò che i miei occhi vedevano in quel momento. Sentivo che tutto quello

1 J. Salas, *What Is "Good" Playback Theatre?* In *Gathering, Voices*, Tusitala, New York, 1999, pag. 18

che avevo iniziato ad imparare nella danza terapia poteva essere utilizzato sul palco non necessariamente a scopo terapeutico ma per restituire in forma artistica e nuova i vissuti delle persone, anche quelli individuali. Avevo l'immagine di una carezza, il playback mi accarezzava pur portando in scena traumi forti e come dice Jonatan Fox **storie profonde**². La restituzione era attenta e lontana da ogni forma di violenza. I performer facevano molta attenzione a ciò che andavano a restituire nel rispetto più assoluto dell'anima e della storia del narratore. Questo vissuto mi ha fortemente commosso.

Nulla è lasciato al caso nel playback theatre e la rappresentazione scenica diventa una vera e propria opera d'**arte**. Nella mia vita il filo rosso che conduce è sempre stato l'arte e devo ad essa e al suo potere trasformativo la chiave del senso. La danza e l'uso dei materiali diventano per me strumento di ricerca e trasformazione e il playback theatre attraverso il rituale e l'uso dei medium poteva aiutarmi a percorrere questa strada. Ogni forma di arte racchiude in sé un tentativo di raccontare un vissuto, un'emozione che attraverso le parole risulterebbe difficile restituire dando dignità ad esso. Sulla base di questo, il playback come dice Gigi Dotti³, si costituisce come spazio per le storie "non -ufficiali", per coloro che soffrono e non sono ascoltati o non hanno mai avuto il coraggio o lo spazio per raccontare la propria; afferma quindi il diritto di esistenza delle storie. Nel playback theatre ogni storia è degna di attenzione e di arte, è quindi degna di bellezza e di essere vista e curata e restituita nel rispetto di chi narra, di chi ascolta e di chi la porta in scena. La storia di ognuno inoltre può essere uno stimolo utile e importante per il vissuto di un altro, in quanto è qui che si esprime la forza del playback:

"elevare l'esperienza comune di una persona comune a un significato universale"⁴

Sulla base di questo si tratta quindi di un'esperienza non in solitudine. Nel PT il processo creativo avviene attraverso la collaborazione e l'ascolto empatico e autentico dei performer sul palco. L'artista non è lasciato solo ma l'energia creativa viene condivisa e trasformata dalla creazione collettiva del gruppo sotto gli occhi del pubblico e del narratore. Per questo processo è necessario un rituale prestabilito

Come il playback utilizza un rituale così la danza nella sua essenza, fin dalla preistoria, rappresenta un **rituale** in cui si esprimono e si contengono una o più emozioni e una storia o più storie. Il corpo narra attraverso il suo movimento una storia che prende vita, il movimento nasce, si sviluppa e ha

2 Fox, 1999, pag. 195

3 L.Dotti, Storie di vita in scena, Ananche, Torino, pag 52

4 Ibidem

una fine come accade nel playback theatre. La danza permette la creazione di qualcosa di nuovo che va nella direzione del sogno o dell'incubo, dando vita a una semirealtà. Un playback theatre sufficientemente buono, richiede la dimensione del rituale, in quanto essa dà dignità e rispetto alle storie del pubblico favorendone l'accesso alla dimensione del gioco simbolico e quindi ad una semirealtà. Il rituale, avvicina il playback come la danza all'esperienza di trance, all'illusione di essere trasportati in un altro tempo e in un altro spazio. In questo modo queste due arti potranno andare a toccare corde delicate e a volte segrete delle storie del pubblico e del narratore. L'incontro tra arte, storia narrata e persone reali del pubblico crea uno spazio transizionale che permette coesione sociale, trasformazione e cambiamento. Dalle parole di Jo Salas:

“Il playback è teatro non solo perché così è stato chiamato, ma perché ciò che noi facciamo abbraccia la vera essenza dell'intento del teatro: trasformare l'esperienza umana rappresentandola in forma distillata; dare corpo alla narrazione e al significato del regno dello spazio e del tempo...”⁵”

Queste parole indirettamente rafforzano il significato del rituale in quanto esso può essere considerato come un ponte che dà accesso agli strati più profondi dell'anima dove possono emergere contenuti ed energie nuove. È attraverso il rituale che si crea una struttura per governare l'imprevedibile. Nella danza questo emerge dal gesto, un gesto può racchiudere in sé un significato ben distinto che aggiunto ad altri va a creare una frase di movimento e una storia che potrà dare spazio all'emergere di nuovi significati e contenuti psichici.

“Esso è anche un processo d'interazione sociale, con un compito di servizio per il suo pubblico, un compito che la maggior parte degli altri tipi di teatro non condividono”⁶”.

In ultimo ma non di minore importanza è l'aspetto dell'**interazione sociale** che caratterizza il playback theatre in quanto in esso avviene un incontro autentico tra i componenti del processo in atto. Il conduttore incontra il pubblico e i performer, a loro volta i performer sul palco s'incontrano nell'ascolto delle storie del narratore e dei loro vissuti per creare insieme. I performer incontrano inoltre il conduttore e il pubblico. Il pubblico incontra la compagnia di Playback theatre e le storie che emergono nel processo. È proprio l'ascolto autentico che rafforza l'interazione sociale che include in sé stessa una dimensione valoriale ed etica che si esprime nel rispetto della storia del narratore e del processo di gruppo, nella capacità d'ascolto, di auto-valutazione e auto-

5 Ibidem

6 Ibidem

osservazione. Nella danza movimento terapia è anche fondamentale l'aspetto dell'interazione sociale che si esprime nel rispetto del paziente (se si tratta di una terapia individuale) o del gruppo e dei suoi vissuti, nel rispetto del danzaterapeuta stesso nei confronti del suo lavoro e nella relazione con l'altro. **Nel mio lavoro, ho imparato che è necessario fermarsi dove il corpo si ferma, l'intervento della danzamentoterapia arriva fino lì dove il corpo può andare.** Trovo estremamente importante e fondamentale questo in quanto se la danza terapia segue il filo rosso della narrazione del corpo e della sua storia, il playback segue il filo rosso delle storie; entrambi supportati dalla fiducia nel processo artistico creativo e trasformativo che si crea nel qui e ora supportato da un rituale autentico.

Trovata la connessione teorica che in me risuonava tra playback theatre e danza movimento terapia, il mio studio e la formazione pratica del playback theatre continuava, portavo sul palco il mio corpo che parallelamente si stava formando in particolare rispetto alla LABAN MOVIMENT ANALYSIS, una tecnica utilizzata nello studio della danzamentoterapia.

Trovavo molto interessante continuamente fare parallelismi e trovare connessioni tra le due scuole che stavo seguendo. Il mio desiderio era quello di raccontare a me stessa e agli altri questa grande scoperta e ricerca che continuamente mi coinvolgeva pervadendo anima e corpo.

Nel provare a fare questo, proverò qui di seguito dopo un breve accenno storico a definire la danza movimentoterapia per poi arrivare a scegliere di approfondire la LABAN MOVIMENT ANALISIS, che ritengo sia la base per un performer che porta il corpo sul palco, e infine connetterla al Playback Theatre.

II. DANZAMOVIMENTOTERAPIA

La DMT si è sviluppata nel continente americano, in Europa e in altre parti del mondo, diversificandosi in una pluralità di modelli e orientamenti teorici, tecnici e applicativi. Nel nostro paese le prime esperienze, sin dall'inizio presenti anche in ambito istituzionale, risalgono agli anni '70. Negli anni quaranta, nel Nord America, tre danzatrici M. Chace, M. Whitehouse e T. Schoop notarono che molte persone attraverso il movimento guidato, ottenevano cambiamenti di comportamento a livello intrapsichico, interpersonale e ambientale. In particolare: Mary Whitehouse sviluppò un approccio al movimento per soggetti nevrotici come mezzo per scoprire se stessi e promuovere una crescita personale.

M. Chace e T.Schoop, usarono tecniche di movimento in ambienti ospedalieri con pazienti gravemente disturbati a livello mentale ed emotivo.

In tale disciplina, non esiste un giusto e uno sbagliato, ciò che importa è che chi si muove s'ispiri alle proprie risorse interiori e creatrici di movimento.

Si cerca infatti di raggiungere quella parte dell'individuo che è il **compositore,**

piuttosto che il suonatore

Il Creatore

piuttosto che l'esecutore

All'interno del processo di movimento può emergere energia creativa. È quindi il processo creativo il motore del corpo, esso permette una costante e continua trasformazione e costruzione di senso e significato alle esperienze e ai vissuti.

È proprio questo che accade nel Playback, il processo creativo si attiva tra i performer dopo aver ascoltato il narratore e preso l'indicazione del conduttore; ci si affida al proprio ascolto e all'ascolto del gruppo.

III. **LABAN MOVEMENT ANALYSIS: I CONCETTI PRINCIPALI**

Rudolf Laban (1879-1958), di origine ungherese, danzatore, coreografo, compositore, è stato il padre della danza moderna europea. Intellettuale e ricercatore, ha elaborato una delle più complete teorie del movimento umano la Laban Movement Analysis (LMA). La LMA è un modello complesso e molto articolato che analizza i patterns qualitativi e gli schemi di organizzazione spaziale che caratterizzano l'attività motoria. Tale metodologia di osservazione e di descrizione di movimento, analizza gli aspetti che contribuiscono al processo motorio che sono lo spazio, il corpo, la forma e la portata dinamica e ne studia, osserva e sperimenta le correlazioni e le connessioni e come il corpo si muove all'interno di questi. L'apprendimento e lo studio corporeo di questa tecnica ha creato in me una forte curiosità nel parallelismo e nell'applicazione del Playback Theatre. Sul palco del playback in qualità di performer potevo utilizzare e sperimentare ciò che imparavo rispetto ad essa. Per procedere in questo senso è necessario spiegarne il concetto di base.

- 1) Come primo passaggio Laban sottolinea l'importanza dei tre piani dello spazio in cui si muove un corpo e la connessione che essi hanno nella relazione con gli altri. Utilizzerò delle immagini per spiegare meglio il concetto.

➤ Il piano verticale (della porta)

È parallelo alla fronte divide il corpo in parte anteriore e parte posteriore. È il piano dell'incontro e dell'accoglienza legato al peso e al radicamento.

➤ Il piano orizzontale (della tavola)

Divide il corpo in due metà superiore e inferiore. In DMT si identifica con il piano della tavola in quanto inizialmente è nell'orizzantilità dello **spazio** che si sviluppa la relazione primaria madre bambino che lo fa avvicinare e allontanare dal seno.

➤ Il piano sagittale (della ruota)

Questo decorre in senso antero-posteriore e divide un corpo in due parti, destra e sinistra. È detto piano della ruota perché è attraverso la sagittalità e in un determinato **tempo** che ci si allontana e ci si avvicina all'altro e alla relazione con esso.

2) In secondo luogo, sempre all'interno dello spazio, il corpo in connessione con se stesso e gli altri, si muove dentro ad uno spazio personale che si sviluppa intorno al corpo chiamato "Chinesfera". Viene definita Chinesfera l'area che circonda il corpo all'interno della quale si sperimentano le possibilità di allungamento degli arti (spazio vicino, medio, lontano). Si parla infatti di spazio vicino – intimo, medio – personale e lontano – sociale.

3) Definita la teoria dei piani dello spazio, posso passare in terzo luogo a ciò che Laban intende come teoria degli effortz.

La parola effort è la traduzione inglese del tedesco antrieb traducibile con il termine "estrinsecazione" o "portata dinamica del movimento", indica l'urgenza dell'organismo a farsi conoscere. Gli efforts esprimono quindi il modo **in cui un essere umano investe la propria energia cinetica**; sono i diversi atteggiamenti che, attraverso il movimento, possiamo assumere verso i requisiti fisici che un movimento richiede e verso i fattori ambientali di **flusso, peso, tempo** e

spazio. Le motivazioni o l'intenzione dei nostri movimenti si manifestano attraverso una determinata combinazione degli "efforts". Ciascun effort è legato a qualità indulgenti e lottanti che determinano la natura del movimento e la sua relazione con aspetti psichici ed emozionali.

Laban introduce inoltre il concetto di "pensare in termini di movimento" in opposizione a quello di "pensare in parole". Questo modo di pensare, a differenza del pensare in parole, non serve ad orientarsi nel mondo esterno, ma perfeziona l'orientamento dell'uomo della persona verso il suo mondo interiore, dal quale sorgono continuamente impulsi che cercano uno sbocco nell'agire, nel recitare e nel danzare.

IV. LA TEORIA DEGLI GLI EFFORTZ

La teoria legata agli effortz si può esprimere come "eucinetica", essa si occupa dell'aspetto espressivo, qualitativo del movimento e stati psichici ed emotivi. Sulla base di questa emergono delle domande:

In quale modo una persona esegue un gesto o un compito motorio?

Qual è la qualità espressiva trasmessa dal movimento o dall'immobilità?

Come si può definire la specifica qualità dello sforzo che entra in gioco?

Queste domande iniziavano a nascere in me e si proiettavano sul palco durante lo studio del playback theatre.

Laban quindi individua quattro elementi base dello sforzo che costituiscono i fattori motivanti nella decisione di come muoversi, ancora prima che sia compiuto un qualunque movimento visibile esse sono: il peso, lo spazio, il tempo e il flusso. Queste si presentano con due qualità contrastanti tra loro: indulgenti (dolcezza, accoglienza, *holding*) e lottanti (sfida e allontanamento).

Infine quando questi diversi effortz si presentano in combinazioni di due danno origine a degli stati e in combinazioni di tre a degli impulsi.

Come prima ricerca mi sono preoccupata di analizzare i singoli effortz nelle forme espressive più semplici e fermarmi all'individuazione degli stati in quelle più complesse.

Nell'analizzarli e approfondirli, procederò in questo modo: inizierò a definire l'effortz in quanto tale, passerò a connetterlo con il piano predominante in cui si sviluppa e andrò a narrare in parole il movimento del corpo, come esso si muove all'interno dell'effortz che sto esplorando sottoforma di danza. Concluderò l'esplorazione dell'effortz con le parole di Katia Bloom tratte dal libro "il sé nel corpo" (che trascriverò in neretto) per permettere al lettore di provare a sperimentare le sensazioni corporee e emozionali che ciascun effortz può far vivere e trasmettere. In questo modo il lettore potrà visualizzare il movimento e collegarlo più facilmente al lavoro che il performer esegue sul palco nel Playback Theatre.

1. IL PESO

L'effortz del peso è chiamato anche fattore intenzionale perché descrive la sensazione di forza o di pressione o di delicatezza che si estrinseca in un movimento.

L'elemento del peso, può differenziarsi in forte e leggero, riguarda la sensazione fisica del corpo stesso (la pelle, i muscoli, la concreta sostanza materiale del corpo, sia in superficie che in profondità) e la sensibilità tattile. Portando alla luce questo aspetto dell'esperienza, rendendolo conscio, secondo Laban l'individuo sviluppa una *intenzione* con cui operare, fare qualcosa con il corpo. Di solito questo "qualcosa" è fatto in relazione ad altri siano essi persone od oggetti.

Si connette al piano verticale della porta.

"il corpo si muove"

"A partire da una posizione verticale, le mie braccia si dirigono verso l'alto e danzano nell'aria... tutto il corpo va verso l'alto e si sente leggero... ora porto le mie braccia verso il basso, queste si sentono pesanti e tutto il corpo si appesantisce e si va a posizionare in un peso forte, verso la radice, i piedi spingono a terra grazie alla forza delle braccia che conducono passando dal centro, tutto il corpo preme nella direzione della terra"

"il lettore può attivare il peso corporeo, stirandosi forte, e/o concentrare l'attenzione sulla più delicata sensazione di leggerezza, percependo la pelle e il contatto con gli abiti"

2. LO SPAZIO

L'effortz dello spazio è chiamato anche il fattore dell'attenzione, del pensiero. Esso descrive il modo in cui l'energia viene focalizzata in un'azione. L'elemento dello spazio ha a che fare con l'attenzione verso il mondo esterno, con la propria particolare prospettiva, col punto di vista: riguarda quindi l'aspetto mentale della personalità che può essere reclutato in una messa a fuoco nitida, diretta o in una panoramica ampia e flessibile. Si parla infatti di spazio diretto e spazio indiretto.

Si connette al piano orizzontale della tavola.

“il corpo si muove”

“a partire dalla posizione verticale le braccia si dirigono nell'orizzontalità verso un punto fisso dello spazio e poi un altro e un altro ancora in una direzione precisa e diretta, lo sguardo è quindi fisso e attento in un punto specifico... ora l'occhio e il braccio che guardavano e stavano in una determinata direzione si aprono nell'orizzontalità in uno spazio non definito e ampio in cui lo sguardo è aperto e diretto in ogni direzione dello spazio”

“Il lettore può provare l'effetto che fa assorbire il mondo esterno tramite gli occhi, accogliere la visione... osservare la qualità diversa della consapevolezza che si ottiene, concentrandosi sui dettagli allargando l'ottica a panoramica più flessibile”⁸

3. IL TEMPO

L'effortz del tempo chiamato anche il fattore dell'intuizione e della decisione, descrive l'attitudine verso la durata del tempo in un'azione. L'elemento del tempo, riguarda gli impulsi, le decisioni, i ritmi, il fraseggio. Laban parla di due qualità del tempo improvviso legato all'accelerazione e prolungato e lento legato alla decelerazione. L'esperienza del tempo dentro sé stessi, nel mondo esterno e nelle interazioni intersoggettive, la consapevolezza dell'ordine naturale degli eventi e del cambiamento, è un aspetto intrinseco ed intuitivo dell'esperienza umana.

Si connette al piano sagittale della ruota

“il corpo si muove”

⁸ Ibidem

“a partire da una posizione verticale il corpo si muove nella sagittalità in un tempo molto lento seguendo il proprio centro e facendosi portare da esso, andando verso una meta sia essa definita o indefinita... ora il corpo si ritrae indietro in un tempo urgente sia esso aspettato che inaspettato”

“Il lettore può fare attenzione al contrappunto dei ritmi interni del battito cardiaco e della respirazione, come riferimenti temporali che possono costituire lo sfondo su cui collocare un piccolo movimento del corpo o delle sue parti, quasi “ascoltando” il ritmo, il fraseggio o la “musica “ del movimento”⁹

4. IL FLUSSO

L'effortz del flusso descrive le variazioni di base dell'uso corporeo della tensione muscolare e viene chiamato il fattore emozionale. Esso funziona come base su cui gli altri effortz emergono ed è legato al sentimento. Si parla infatti di flusso libero e flusso controllato

“il corpo si muove”

“il corpo si muove liberamente, seguendo un ritmo interno, in ascolto con le proprie emozioni che lo conducono. Le braccia e le gambe sono in connessione con il centro armonico... il corpo si muove con un flusso controllato come se fosse all'interno di una sostanza densa e appiccicosa, ogni movimento non è lasciato al caso ed è controllato razionalmente”

“il lettore può chiudere gli occhi e sentire i punti dove l'energia è legata e i muscoli si tendono per trattenere le emozioni, ovvero lo sciogliersi di questa tensione e il sottile rilascio dell'emozione che forse vuole diffondersi nel corpo attraverso il movimento libero. Può esserci una fluttuazione tra flusso libero e legato”¹⁰

SECONDA PARTE

V. I PERFORMER: LA CONNESSIONE PROFONDA CON IL CENTRO ARMONICO SUL PALCO

Nelle forme espressive, così come nelle storie, nasce un movimento che potremo dire autentico, ovvero spontaneo, creato dall'ascolto empatico e attivo dei contenuti che emergono dalle storie

9 Ibidem

10 Ibidem

del narratore. Il performer ascolterà la storia emersa e i vissuti del narratore mantenendo una forma neutra e attenta. Appoggiando le mani sulle ginocchia e mantenendo la postura della schiena dritta, il corpo del performer riceve le sensazioni e le emozioni che arrivano dal narratore ed è pronto a restituirle. La restituzione avviene filtrando ciò che il performer ha ricevuto dall'esterno attraverso il proprio corpo e i propri vissuti che il performer stesso ha scoperto essere affini alla storia ascoltata. In questo caso il corpo del performer diventa un vero e proprio contenitore di vissuti che al "vediamo con" del conduttore potranno essere restituiti al pubblico attraverso le diverse forme espressive lanciate dal conduttore.

Il performer nel muoversi, si affiderà al proprio corpo e ascolterà ogni singola parte di esso fino a che nel momento del "passo avanti" potrà creare un movimento ed essere quindi mosso dall'emozione senza quindi aver pensato "che cosa dire o fare". Sarà qui il cuore del lavoro del performer che nel muoversi e nell'ascoltarsi verrà mosso dal centro. Per centro s'intende quella parte del corpo che sta tra l'ombelico e l'osso del pube e che nell'ascolto profondo coincide con la sede del centro armonico e del processo creativo.

Sulla base di questo, il performer andrà ad ascoltare ciò che arriva dall'esterno, raccogliendo ciò che vi risuona e che dovrà servire a creare una connessione col proprio centro. A questo punto ciò che è stato preso dal di fuori, creerà un'energia creativa che, in connessione con il centro, porterà a un nuovo movimento con lo scopo di creare armonia e risonanza sia in sé medesimo che tra i performer, da qui arrivando fino al pubblico, similmente all'effetto delle increspature sull'acqua.

Il performer si muoverà quindi nello spazio guidato dal suo centro e dal suo ritmo cercando in qualche modo di creare una forma di armonia¹¹ che non necessariamente si esprimerà con qualcosa di “bello” da vedere. Per il performer quindi si parlerà di un movimento connesso e legato a ciò che ha ascoltato dal narratore, consono e forte nella restituzione. Il centro esprime quindi una connessione fondamentale per il performer per restituire in maniera autentica il vissuto del narratore.

Molti sono stati gli studi sul centro armonico del corpo. Primo tra tutti il disegno dell’Uomo Vitruviano di Leonardo da Vinci¹².

VI. EFFORTZ PREDOMINANTI NELLE FORME ESPRESSIVE : IL POTERE DEL GESTO E DELLA RESTITUZIONE

1. SCULTURA FLUIDA

La scultura fluida è una forma espressiva che di solito viene eseguita all'inizio di una performance e si occupa di restituire una singola emozione ben distinta del narratore. All'ingresso libero degli attori, chi desidera prende il centro della scena con un passo avanti, a questo seguirà un suono movimento del performer che porterà l'emozione ascoltata. In successione gli altri attori entreranno entrando in relazione con le suggestioni che gli attori prima di loro hanno portato. I movimenti sul palco evolvono e crescono attraverso la connessione tra suono e movimento, la musica va in crescendo e spesso per mantenere l'energia alta tra i performer si crea un building up della scena che dà vita a una forma corale e unica che occuperà in modo uniforme lo spazio. Lo

¹¹ Ar-mo-ni-a , dal greco: [armonia] disposizione, proporzione, derivante da [armozein] connettere, collegare.

¹² Leonardo da Vinci, *Le proporzioni del corpo umano secondo Vitruvio*. Venezia, Gabinetto dei Disegni delle Gallerie dell’Accademia, cat. N.228, punta metallica, penna e inchiostro, tocchi di acquerello su carta bianca, 344x245 mm.

sguardo è lontano, non avviene un contatto tra gli occhi dei performer ma solo se è necessario tra i corpi.

Analizzando questa forma espressiva attraverso la teoria degli effortz, il performer sul palco nell'eseguire la scultura fluida attiverà un flusso libero e uno spazio indiretto in quanto, non esiste una direzione precisa in cui andare e dirigere lo sguardo nello spazio e il corpo dei performer narrando una sola emozione seguirà mosso dal centro il flusso libero che incontrandosi con quello degli altri creerà qualcosa di nuovo nel qui e ora dell'esecuzione.

2. SCULTURA MECCANICA:

Anch'essa presente nella parte iniziale di una performance, si occupa di restituire un'emozione ben distinta del narratore. Si tratta però di un'emozione che si ripete e che rimane tale in tutta l'esecuzione. Come nella scultura fluida, gli attori entrano con un passo avanti in successione ma questa volta porteranno un suono e un movimento che si ripeterà per tutta la forma espressiva senza mai trasformarsi e modificarsi. I movimenti dei performer sul palco e i suoni che li accompagnano, sono ripetitivi e l'energia è statica ma intensa e forte nella sua espressione. Sul palco si respira l'aria di una "catena di montaggio" o di una "macchina" in cui ogni performer andrà a rappresentare un singolo ingranaggio che si incastrerà con gli altri anch'essi in connessione tra loro. Questa forma espressiva è caratterizzata da uno spazio diretto, infatti lo sguardo del performer va in una determinata direzione precisa e scelta dagli occhi e dalla voce. Il flusso di tensione in questa forma è molto controllato e tenuto, mai libero e continuo ma intento a far

emergere e a restituire al pubblico la dimensione di ripetitività e noia data dalla mancanza di cambiamento. Trovo interessante la conclusione della scultura meccanica in cui a mio avviso avviene comunque una trasformazione, in quanto l'energia ripetuta e coinvolta in un determinato punto con il suono e movimento andrà ad aumentare fino a divenire quasi un'esplosione che la sbolcherà dal suo stato di immobilità, è proprio in quel momento che avviene il cambiamento.

3. IL CORO

E' una forma espressiva che nasce da una narrazione in cui il conduttore sente che il narratore porta un'emozione che si evolve e si trasforma passando "da... a". Sul palco gli attori si dispongono in due file, due davanti e due dietro, sono vicini e in ascolto. Il coro parte con un respiro comune e il gruppo dei performer diventa un unico corpo. Si parla qui di "Corpo del gruppo". Il coro è quella forma espressiva che permette ai performer di entrare in ascolto dei bisogni e dei ritmi che "quell'emozione" emersa deve attraversare nel tempo e nello spazio di espressione della forma espressiva.

Nell'esecuzione sul palco, un attore prende l'iniziativa e fa una proposta di suono e movimento al gruppo che accoglie e segue accorrandosi rapidamente così creando un unico corpo. Questo è dato da un unico sguardo che gli attori devono cercare di creare nell'esecuzione della forma espressiva nonostante la responsabilità di chi prende l'iniziativa. Ogni corpo, voce e suono deve

seguire un'unica direzione e attraversare il flusso dell'emozione portata dal corpo per poi raggiungere e sviluppare in modo autentico e spontaneo la seconda emozione, che andrà a concludere la forma espressiva. Il coro è caratterizzato da un processo creativo molto intenso in cui i performer affidandosi l'un l'altro e liberando l'energia superflua potranno raggiungere uno stato di ascolto profondo in cui avverrà una catarsi e la nascita di una nuova energia.

Analizzando il coro attraverso la teoria di Laban, in esso predomina il piano verticale, della porta in cui l'emozione viene "fatta entrare", accolta, incontrata nella sua essenza. Nel piano verticale il coro spesso si sviluppa procedendo in una direzione che va dall'alto verso il basso o viceversa, dove si trovano a interagire i due pesi, nello spazio alto predomina il peso leggero e nello spazio basso il peso forte. Il passaggio tra questi è dato dalla connessione tra i centri dei corpi dei performer che collegandosi tra loro e al corpo del gruppo andranno a crearne uno solo che sposterà il peso in un'altra direzione. Nell'eseguire questa forma espressiva è importante che il performer abbia lavorato sulla connessione corporea alto basso in quanto è dal passaggio e dalla pressione alla e sulla terra che ricaverà l'energia necessaria per andare verso il cielo e trasformare attraverso il corpo l'emozione. Essendo il peso l'effortz dell'intenzione e del radicamento, in particolare nel coro ma in generale sul palco sarà importante prendere contatto con le radici e affondare nella terra. Questo movimento potrà fornire la spinta per creare le Ali e andare nel peso leggero, la dimensione del sogno e della leggerezza.

Infine la musica e la voce seguono il ritmo del processo di movimento e la parola lo accompagna anche attraverso suoni onomatopeici.

4. LA NAVE

La nave è una forma espressiva che viene utilizzata per una narrazione onirica, che si presta ad essere messa in scena con una metafora o una favola. Un attore, colui che desidera essere l'attore narrante, prende la punta davanti, gli altri si dispongono dietro di lui come la punta di una freccia, ai lati del centro. L'attore in punta ripropone la narrazione, portando ciò che si sente con suono, movimento, parole; gli altri lo seguono, cercando di riprodurre e arricchendo con gestualità amplificata o eco di parole. È necessario che i movimenti dell'attore in punta alla freccia siano lenti e chiari per poter essere seguiti. In questa forma espressiva, la musica segue il senso della narrazione, aiuta nei momenti di emparse e porta a termine il tempo della nave che data la sua natura analogica e onirica rischierebbe di prolungarsi e di perdere il climax raggiunto durante il suo processo. Ritengo che la nave sia una delle forme espressive più difficili da interpretare sul palco in quanto la sua creazione, segue da parte dell'attore in punta un processo analogico. Il performer in base al racconto del narratore, raccoglie diverse emozioni e vissuti che andranno a creare la storia dentro alla nave. Si tratta di una storia metaforica e spesso con le caratteristiche di un sogno ma molto intensa e profonda. Rispetto a questo, sento che esiste un forte collegamento con le **storie profonde** e con il cuore di esse. Analizzando la nave con l'LMA, trovo che questa abbia come caratteristica quello di portare quelli che Laban chiama "stati" ovvero la combinazione di due effortz. Nella nave predomina di base il tempo in particolare quello lento, ma lo stato che viene portato è quello sognante dato dalla combinazione di peso e flusso, quindi l'elemento fisico e emotivo. L'elemento forte che caratterizza la nave, è il rispecchiamento. I movimenti dell'attore in punta verranno rispecchiati e riprodotti in scena dagli altri performer cercando il più fedelmente possibile di rispettare il gesto del performer che si prende la responsabilità di restituire la narrazione. Trovo questa forma espressiva molto bella e davvero evocativa di vissuti personali e profondi. La nave arriva come una poesia da lontano.

5. I CORRIDOI

Si tratta di una forma espressiva che può essere valida anche come alternativa alle storie in quanto è caratterizzata da una narrazione in cui emergono vari piani e “voci interne” del narratore ma anche di altri personaggi che compaiono nei suoi vissuti. Al “vediamo” del conduttore, gli attori si alzano in piedi contemporaneamente e inizia chi lo desidera. Il primo a partire non farà il passo avanti in quanto in questa forma espressiva, gli attori si muoveranno lungo un corridoio immaginario di fronte a sé camminando in un tempo più o meno lento e urgente. Si può ripercorrere il corridoio diverse volte per portare le diverse parti della storia del narratore, seguendo un’alternanza improvvisata. È necessario che almeno un performer si assuma la responsabilità di prendere il ruolo del protagonista narratore. Quando si sente empaticamente che è stato portato tutto, un attore si ferma davanti e si congela, gli altri, uno dopo l’altro percorrono il corridoio con le ultime proposte fino a concludere. La musica nei corridoi accompagna ogni percorso dei diversi performer lungo i corridoi in modo unico ed è fondamentale per essi nella gestione dei tempi di esecuzione. Nei corridoi possono essere usate delle parole ma non è necessario in quanto un buon suono movimento basterebbe per essere efficace e restituire il vissuto al narratore. La forma dei corridoi è creata per dare spazio alle diverse parti interne del narratore. Nel corridoio mi soffermerei sullo spazio che viene percorso dal performer e sulla sua direzione. Il performer percorre una strada caratterizzata da uno spazio diretto e va verso un piano sagittale (della ruota) che si dirige verso il pubblico. Trovo molto interessante in questa forma espressiva la relazione che si viene a creare tra il gruppo di performer e il pubblico. L’attore che cammina in avanti verso il pubblico, esprime una chiara richiesta di attenzione su di sé e implica il pubblico ad entrare in relazione con esso e quindi con ciò che in quel momento il suo corpo porterà sul palco in risonanza al vissuto del narratore. Per i performer nel corridoio, molto importante è inoltre seguire il filo della storia e affidarsi al “dai si dai” che aumenterà l’energia creativa e contribuirà a portare a termine la scena sul palco.

6. LA COPPIA

La coppia rappresenta la dimensione che in danzavimentoterapia potremo chiamare di sfida degli opposti. Infatti, si mettono in scena due emozioni contrastanti o compresenti in cui si avverte un aspetto conflittuale. Gli attori hanno la responsabilità di rappresentare sulla scena le due parti. Nella coppia di alternanza i performer si pongono l'uno con le spalle all'altro, e ruotano come su un perno invisibile facendo due giri, in crescendo.

Nella coppia di contrasto, gli attori si pongono entrambi frontali uno dietro e uno davanti. Può esserci interazione mantenendo la posizione.

Per procedere nell'analisi della coppia in modo più approfondito inserisco una tabella riassuntiva dei vari effortz in particolare ponendo attenzione alla differenza tra indulgenti (movimento più morbido e accogliente) e lottanti (movimento più forte e di separazione):

<i>Qualità di movimento</i>				
Qualità Indulgenti	EFFORTZ	Qualità Lottanti	<i>Associazione</i>	<i>Ambito di esperienza stimolato</i>
Leggero	PESO	Forte	INTENZIONE	SENSAZIONE FISICA/IMPATTO
Indiretto	SPAZIO	Diretto	ATTENZIONE	PENSIERO/ORIENTAMENTO/PROSPETTIVA
Lento	TEMPO	Urgente	DECISIONE	INTUIZIONE/RITMO
Libero	FLUSSO	Controllato	PROGRESSIONE	SENTIMENTI/CONTROLLO

Procederò nell'analisi ponendo in evidenza analogie e differenze di questa forma espressiva. In entrambe le coppie a livello di analogia intervengono due performer che andranno ad interpretare due emozioni contrastanti, l'aspetto più interessante di questo è lo sguardo che non è mai presente tra i due. Gli occhi dei performer non si guardano e c'è solo un ascolto corporeo. A livello di esecuzione, è importante che la qualità di movimento portata sia diversa e che questo sia chiaro sia a chi esegue che a chi vede dall'esterno il prodotto artistico. Nella coppia attraverso gli opposti, emergono **movimenti accoglienti** e **separatori** che esprimono di per sé la grande differenza. Per esempio spesso ci troviamo sul palco a interpretare con una coppia la paura di rimanere e il desiderio di andare. Quando questo accade, il corpo di chi "rimarrà" assumerà in genere un flusso più controllato, un tempo più lento un peso più forte uno spazio più diretto e quello di chi "andrà" userà un flusso più libero, un peso più leggero, uno spazio più indiretto e un tempo più urgente ma sempre in forte connessione con il corpo dell'altro. Gli effortz si modificano in base al sentire con l'altro corpo del performer.

Nella coppia di contrasto a differenza di quella ad alternanza, i centri armonici dei due performer si connettono profondamente fino a raggiungerne uno solo. La bellezza e la forza di questa è data dalla possibilità di contatto e interazione tra i performer che possono ascoltare con quale corpo avranno a che fare e quale emozione e sensazione potranno mettere in scena.

Nella coppia ad alternanza invece, l'unica parte che può essere in contatto è la schiena. La schiena nel corpo è la sede della colonna vertebrale e dello scheletro, è quella parte che sostiene e che determina l'esistenza dell'individuo, la possibilità di muoversi e di camminare. Due schiene in contatto che girano su se stesse possono creare il giusto equilibrio tra i due opposti portati in scena. Il pubblico quindi potrà osservare due corpi uno davanti all'altro con due centri diversi all'inizio ma che diventano uno solo durante il processo creativo. Mi viene in mente l'immagine dell'uomo vitruviano e del suo policentrismo (in cui il centro dell'uomo iscritto nel quadrato non coincide con il centro dell'uomo iscritto nel cerchio).

Il pubblico vedrà inoltre nella coppia di alternanza come una bilancia che gira su sé stessa cercando di portare due emozioni contrastanti ma in equilibrio tra esse. Da qui la possibilità di connettere il building up e lo slow motion tra i performer.

7. LE STORIE

È questo il momento in cui avviene maggiormente la connessione con il setting di danza terapia, sia esso individuale che di gruppo. Nella storia, interagiscono diversi effortz che si combinano in stati e impulsi. Individuato questo, l'aspetto più interessante della storia è caratterizzato a mio avviso dall'ascolto che avviene tra i performer sul palco che come degli artisti a partire dal materiale grezzo, accolgono la storia, la sviluppano e la trasformano. Molti sono i piani dello spazio che interagiscono nella storia ma quello su cui vorrei soffermarmi è quello orizzontale, della relazione d'ascolto e dello sguardo. L'interazione tra i movimenti e le proposte dei performer avviene in modi diversi a seconda del vissuto che è stato portato dal narratore e che in quel momento è necessario per far procedere il processo. Nel mio lavoro di danza terapeuta, spesso ho seguito pazienti individuali con cui era necessario come nel playback interagire in modi differenti. Nella stesura del write up osservativo dei diversi incontri, mi si chiedeva spesso di descrivere un'interazione in una sessione con un paziente e di andare ad analizzare quale fosse stata la mia scelta nell'interazione di movimento ponendomi queste domande:

Hai rispecchiato? Creato un "Holding environment"? Dato supporto? Sfidato? Dato limiti?

Introdotta scelte? Amplificato?

È questo che accade sul palco durante una storia in cui ogni relazione che si crea presuppone un ascolto e una scelta. Il performer può rispecchiare il movimento, accoglierlo, sfidarlo, supportarlo, usare medium per mettere limiti o amplificare il suo stato d'animo. Tutto questo nella direzione di arrivare al cuore della storia e di portarla a termine. Il performer può inoltre scegliere di entrare o anche di lasciare vuoto lo spazio del palco entrando fortemente in contatto con i propri vissuti profondi in un gioco tra pieno e vuoto. Questo permetterà a chi se la sente di occupare lo spazio, di portare energia creativa e nuova senza intasare e intorpidire l'aria sul palco. In relazione a questo, come ho detto già nel primo capitolo, la dimensione del playback non è strettamente terapeutica ma gli strumenti e le tecniche usate nella DMT sono state la strada che ho percorso per creare la mia identità di performer e darne un significato più integro.

VII. CONCLUSIONI

Vorrei concludere questo elaborato finale ponendo l'accento sull'aspetto che accomuna profondamente il PT e la DMT: entrambi usano **l'improvvisazione** ed è quindi necessario per far sì che questa avvenga, non entrare in una dimensione mentale e razionale di pensiero. Per poter restituire autenticamente il vissuto al narratore, non c'è tempo di pensare a quale effortz o a quale metodo andrò ad attingere per affrontare quella proposta che mi è stata portata nel qui ed ora della scena. La connessione con il centro e la fiducia nel rituale e nell'ascolto dell'altro fa sì che il corpo "vada" e che a posteriori nello shering io possa riflettere sulla portata dinamica del movimento e sulle sue qualità e metodologie usate sul palco. Per questo credo sia necessario per i performer continuamente addestrarsi e mettersi in condizione di "fare playback", questo significa avere un'attenzione al corpo in una compagnia di performer.

Durante gli ultimi due anni è nata Intrecciastorie, una compagnia di Playback theatre di cui faccio parte. La sfida più grande è quella di provare e far seguire al gruppo un lavoro sulla LMA così da iniziare a rendere incarnata la consapevolezza corporea.

La danzamentoterapia si può raccontare, ma la cosa più importante è **fare**, come nel playback, solo così i performer potranno essere più presenti sul palco a sé stessi e agli altri. L'attenzione al corpo per un performer e in una compagnia, potrà portare a una maggiore consapevolezza non solo di esso ma anche dei singoli gesti che sul palco diventeranno più efficaci e potenti rendendo la restituzione più vera e eliminando man mano l'uso di troppi medium che andrebbero a sporcare la scena e a confonderla.

Scegliere di far parte del mondo del playback theatre è stato molto semplice e naturale per me, grazie alla connessione che esso ha con la danzamentoterapia. La grande sfida per me adesso è quella di continuare a ricercare e a trovare significati tra le due discipline senza mai smettere di sognare insieme a chi condividerà con me questo mondo.