

Workshop di Espressione Corporea e di Sensibilizzazione

PULSO E IMPULSO

Impartito da: **Giovanni Reali**

Stage Director & Dramatic Coach & Acting Teacher

Corpo, Movimento, Immaginazione, Emozione, Interpretazione.

Workshop pratico.

il cui scopo è stimolare spinte corporee di movimento per trasformarle in azione.

Azione... *come concetto base della recitazione: Cosa Faccio? Perché lo faccio?*

Dedicato a studenti e professionisti,

artisti e dirigenti che hanno bisogno di comunicare col proprio corpo.



Giovanni Reali

Esperienze Professionali:

Regista, Docente Teatrale e Attore.

Il nostro corpo è l'unico strumento che permette a noi artisti di esprimerci.

Il fatto di aver lavorato nell'ambito musicale, della danza e del teatro per anni, durante la mia formazione e l'attività professionale, mi ha portato a concludere che tutte le discipline artistiche sono interconnesse,

...balliamo quando cantiamo, cantiamo quando recitiamo, recitiamo quando balliamo.

Quotidianamente usiamo il corpo per comunicare.

Noi artisti lo usiamo per interpretare.

...movimento, energia, mente, spirito, voce.

“Espressione Corporea” è una materia fondamentale del programma di studi di recitazione. Conoscerla è indispensabile per qualsiasi artista che sale sul palcoscenico.

Per chi è stato concepito il Workshop PULSO E IMPULSO?

PER GLI ARTISTI DI TUTTE LE DISCIPLINE

Attori, Cantanti Lirici e Popolari, Musicisti Strumentali, Direttori d'Orchestra e Corali, Ballerini, Presentatori, Animatori, Maghi, Artisti Plastici.

PROFESSIONISTI DIRIGENTI ED IMPRENDITORI

Dirigenti, Conferenzieri, Avvocati, Professori, Ingegneri, Professionisti in ambiti diversi, ecc. Le conoscenze impartite nel workshop sono estese a professionisti di diversi settori che non hanno nulla a che vedere con l'arte.

LAVORO INDIVIDUALE (Coach per Attori o Dirigenti)

Questa attività è importante per coloro che per ragioni professionali hanno bisogno di lavorare in modo individuale e/o desiderano occuparsi di un problema in particolare. E' anche molto utile per gli artisti che desiderano prepararsi ad un ruolo specifico.

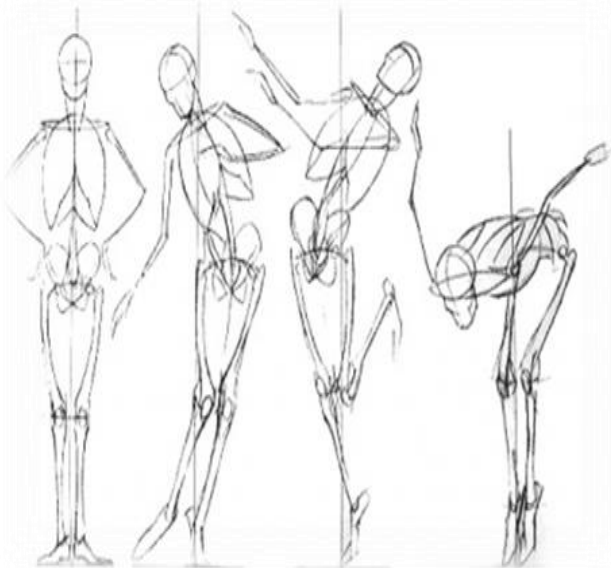
GRUPPI MISTI

Partecipanti di tutti i settori artistici e non.

GRUPPI DI UNA DISCIPLINA

Composti da partecipanti di un unico settore: cantanti lirici o attori o avvocati, corali, corpi di ballo, orchestre da camera, gruppi di imprenditori, ecc.

Cosa offre il workshop PULSO E IMPULSO?



Permette acquisire forza, elasticità, plasticità.

Elimina le rigidità corporee accumulate negli anni. Che non sono altro che blocchi mentali causati da convinzioni culturali ed educative. Se sblocciamo la convinzione, sciogliamo il corpo.

Si elimina la rigidità fisica causata da anni di duro lavoro di preparazione tecnica.

Si riesce a scoprire che possiamo usare il corpo molto di più di quanto facciamo, dal punto di vista fisico ma anche psichico, mentale, emotivo e spirituale.

Si riscoprono i sensi.

Vedere e guardare, sentire ed ascoltare, odorare, palpare, assaporare.

“La frenesia nella quale viviamo non ci permette godere dei dettagli che la vita ci offre”.

Si accede al mondo dell'immaginazione, a quello creativo, sensoriale ed emotivo

attraverso il gioco,

come fanno i bambini, con la verità e senza pregiudizi.



Un Procedimento Terapeutico

Per dare vita ai personaggi che interpretiamo, dobbiamo cercare dentro di noi ciò che possiamo prestare a loro.

Questa introspezione fa sì che l'arte scenica diventi un processo terapeutico diretto o indiretto.

Ottimo per professionisti che non hanno nulla a che vedere con l'arte,, ma che devono affrontare il pubblico. Scoprire gli ostacoli o le insicurezze e trovare le soluzioni per affrontarli, porterà alla perdita della paura da palcoscenico, coscienza del uso del corpo, migliore comunicazione.

“Se lo liberi nella testa, lo liberi anche nel corpo.”

“Se ti liberi mentalmente, lascerai fluire il movimento.”

Come è strutturata una sessione del workshop PULSO E IMPULSO?

Riscaldamento corporeo

***Esercizi Fisici per prendere coscienza
della nostra Postura,
degli Assi di equilibrio del corpo,
Controllo del peso,
Muscolatura.***

***Inoltre esercizi di
respirazione e rilassamento.***

Dinamiche di Movimento

*Individuali, in
coppia o in
gruppo*

*A partire da un modello di movimento,
accompagnato dalla musica,*

sviluppiamo:

*scioltezza e coscienza
del proprio corpo,
coscienza dello spazio nel quale ci
muoviamo,
la spinta interna del movimento,
l'immaginazione, l'emotività.*

Dinamiche con Testi Teatrali

*La parola per
stimolare l'uso
della voce*

*Si ascolta la musica,
si fa attenzione alla spinta di movimento
del corpo,
si accede al movimento,
a partire da questo si entra in contatto
con l'immaginazione, la creatività e
l'emozione,
includiamo la parola,
affinché questa riesca ad avere un
senso forte
nell'ambito drammatico che abbiamo
creato con l'immaginazione.*

Problematiche riscontrate nei partecipanti ai workshop:

Nei Musicisti:

Il fatto di esercitarsi per anni con lo scopo di imparare la tecnica, li porta a plasmare il loro corpo, a svilupparne alcune parti ma a renderne rigide altre.

Sacrificano l'interpretazione in nome di un'esecuzione precisa e pulita.

Molti solisti e direttori che hanno fatto parte di un'orchestra, devono abbandonare la sicurezza che offre l'anonimato per poter affermare la propria personalità.



Negli Attori:

I partecipanti scoprono blocchi mentali che inibiscono il libero movimento.

Non accettano come sono a causa di insicurezze create da prese in giro o perché non rientrano negli schemi stabiliti.

Nei Cantanti:

Il cantante lirico dimostra un'eccessiva preoccupazione per la tecnica e l'esecuzione.

Deve capire che oltre a cantare deve anche interpretare il personaggio.

Si ritrova con un corpo non abituato al movimento, a causa del precedente lavoro "statico" che ha dovuto fare per impadronirsi della tecnica.



Molti cantanti popolari, all'inizio delle loro carriere si sentono, dal punto di vista del proprio corpo, come persi sul palcoscenico.

Copiano gli stili e i movimenti di altri cantanti.

Considerazioni logistiche per la realizzazione di PULSO E IMPULSO:

Tempo 8 sessioni di due ore e mezza. Ogni Mercoledì dalle 19.00 alle 20.30. Dal 3 Aprile 2024.

Spazio Teatro Teamus di Canicattini Bagni.

Cosa Indossare I partecipanti indosseranno abiti comodi, saranno scalzi, o secondo le necessità, con calze.

Musica Le sessioni saranno accompagnate dalla musica.

Elementi In alcuni occasioni ci serviremo di bastoni, fazzoletti, palloncini, lenzuola, ecc.

