

6. Buone pratiche

Illustriamo qui alcune pratiche teatrali che abbiamo attuato nel corso dei laboratori PRIMO e che riteniamo particolarmente significative quali strumenti di ragionamento e sperimentazione.



Scheda n.1

La Domanda del Giorno

n. partecipanti max 25

1/2 guide

1/2 insegnanti

Setting: in cerchio seduti per terra

Che cos'è la Domanda del giorno

Questa pratica consiste nel porre una domanda al gruppo, sempre diversa per ogni incontro, e ascoltare le risposte di ogni partecipante.

Key Words: Ascolto, assenza di giudizio, narrazione, messa in gioco

Esempi: Se fossi una pianta o un albero, quale saresti?

Un paio di scarpe che dicono qualcosa di te

Qual è un paesaggio a cui sei particolarmente legato/legata?

Descrizione:

I/le partecipanti si dispongono in cerchio, seduti/e per terra. È molto importante che la guida si accerti che ogni partecipante stia nel cerchio e che tutte e tutti siano visibili.

La domanda del giorno deve permettere alla persona che risponde di decidere il livello di coinvolgimento che vuole intraprendere. Non deve essere una domanda troppo personale o mettere in rilievo situazioni di possibile disuguaglianza, al tempo stesso, però, non deve essere troppo astratta: è necessario creare un legame autobiografico tra la persona e la risposta domanda.



La regola della domanda del giorno è che tutte le persone presenti nel cerchio devono rispondere. Anche la guida risponde e non è possibile rifiutarsi. Non è necessario che la risposta sia troppo articolata o approfondita, ma ognuno deve condividere con il gruppo la propria.

Durante il giro di risposte è fondamentale non commentare. Astenersi da qualsiasi interruzione per fare osservazioni, anche pertinenti, è la condizione per cui questa pratica funzioni. Nessuno ha il diritto di interrompere il momento di espressione dell'altro. Né l'insegnante, né le altre persone del gruppo possono intervenire, né per gratificare chi parla, né per riprendere la persona. Solo la guida, se lo ritiene strettamente necessario, può aiutare nella formulazione del pensiero o far proseguire il giro.

La risposta individuale è un momento molto importante di auto-narrazione. Chi parla si racconta al gruppo attraverso un simbolo. Proprio grazie all'utilizzo del simbolo chi parla riesce a esplorare ambiti di sé e aspetti del suo carattere che potrebbe non voler esprimere / non avere consapevolezza a livello esplicito.

La condivisione attraverso l'ascolto di questo momento permette al gruppo di rinsaldarsi, di scoprire aspetti dell'altra persona che - magari - non erano ancora emersi. Permette di sentirsi accomunati dalla difficoltà di doversi esprimere ma anche dalla curiosità di sapere quale sarà la risposta di ognuno. È una pratica molto delicata, ma dall'enorme potenziale per la coesione del gruppo.



Scheda n.2

La Pallina invisibile

n. partecipanti max 25

1/2 guide

1/2 insegnanti

Setting: in cerchio, in piedi, rivolte/i verso il centro

Che cos'è la Pallina invisibile

La Pallina invisibile è un training che consiste nel passaggio di una pallina immaginaria attraverso il solo battito delle mani e la precisione dello sguardo.

Key Words: Ritmo, guardare negli occhi, precisione, partecipazione

Descrizione

I/le partecipanti si dispongono in piedi, in cerchio. È molto importante che il cerchio sia ben costituito e che ogni persona riesca a vedere le altre all'interno del cerchio. Per fare bene il cerchio è possibile prendersi per mano, così da costruire una dimensione di equidistanza e da superare una barriera personale.

Il training comincia quando la guida fa partire il primo passaggio della pallina invisibile con due battiti di mani. Per passare la pallina, la guida guarda negli occhi la persona prescelta e batte le mani. Chi riceve prende la pallina con un battito di mani e la passa con un altro battito, guardando negli occhi la persona. Con un battito la prendo, con un battito la lancio. Il training prosegue di seguito con la medesima dinamica.

È importante che, man mano che si prende confidenza con il training, i due battiti di mani non siano separati da una pausa, ma siano continui in modo che il ricevere e il passare la pallina risulti fluido e ritmico.

Le guide hanno il compito di mantenere il ritmo costante. Se un passaggio non va a buon fine, la manche si interrompe e si ricomincia assegnando il primo passaggio a un'altra persona.

Guide e insegnanti devono vigilare sul fatto che tutti e tutte ricevano e passino la pallina. Può succedere che si tenda a passare soltanto alle persone con cui si ha maggiore confidenza, tendendo a escluderne altre.

Se lo si ritiene, si può introdurre l'elemento della sfida: quanti passaggi si riescono a fare prima che la pallina cada? In questo caso, una guida o un insegnante esce dal cerchio e conta i passaggi. Si consiglia, però, di introdurre questo elemento solo dopo che si padroneggia il training e si è capito che non si tratta di un esercizio competitivo.

Quando il training finisce, si chiede al gruppo a che cosa può servire, a loro avviso, questo esercizio e si ragiona collettivamente sulle risposte.

Il training della Pallina invisibile serve per sviluppare il senso del ritmo, la capacità di reagire a uno stimolo, la dimestichezza nel guardare negli occhi le altre persone, allena la capacità di attenzione e di concentrazione, esemplifica il processo di azione e reazione su cui si basa il linguaggio artistico. Tutti elementi imprescindibili per la pratica artistica, oltre che buone competenze da possedere nella vita.



Scheda n.3

L'orologio

n. partecipanti max 25 (ma meglio con gruppi meno numerosi)

1/2 guide

1/2 insegnanti

Setting: in cerchio, in piedi, rivolti/e verso l'esterno

Che cos'è l'Orologio

L'Orologio è un training che consiste nel contare in successione a partire da 1, senza accordarsi su chi pronuncerà il numero successivo e senza sovrapporsi.

Key Words: Ascolto, respiro comune, precisione, energia del gruppo

Descrizione

Questo non è un training semplice. Per tale ragione è bene introdurlo solo per motivi specifici: il gruppo è particolarmente affiatato, pronto a recepire nuovi stimoli, oppure se si vuole *mettere in difficoltà* un gruppo che ha molto potenziale non ancora espresso.

I/le partecipanti si dispongono in cerchio, con la schiena rivolta al centro. Il cerchio è più piccolo del solito e quasi i partecipanti si toccano spalla spalla. La guida resta fuori e dà il via all'esercizio. Senza accordi pregressi e senza seguire un ordine regolare, una persona rompe il ghiaccio e dice 1, con le stesse modalità qualcun altro dirà 2, poi 3 ecc.



Le regole del training sono: non seguire un ordine regolare nel dire la successione dei numeri, non mettersi d'accordo su chi dice cosa, non sovrapporsi e non dire due numeri di seguito.

Se una di queste condizioni si verifica, l'esercizio si interrompe e si ricomincia.

Per portare avanti questo training è necessaria una grandissima concentrazione e la capacità di mettersi a servizio del gruppo nell'ascolto e nel percepire le intenzioni dell'altro.

Per quanto difficile è un training che può dare grandi soddisfazioni sia alle guide sia ai partecipanti perché a che fare con la *magia* dell'armonia scenica.

Una situazione che si verifica spesso, e che la guida deve aiutare a governare, è lo spazientirsi di chi partecipa nel constatare che non è un training che funziona al primo colpo.

Compito di insegnanti e guide è quello di far capire che il segreto sta nella concentrazione e che più si forza il processo, minori saranno le possibilità di riuscita.



Scheda n.4

I Quadri

n. partecipanti max 25 (si consiglia di dividere i partecipanti in due sottogruppi)

1/2 guide

1/2 insegnanti

Setting: in riga, di fronte ad una parete libera / uno spazio libero

Che cos'è il training dei Quadri

I Quadri è un esercizio che prevede la costruzione di un quadro con i corpi dei/delle singoli/e partecipanti a partire da un titolo dato dalla guida.

Key Words: Cooperazione, composizione, spazio, gruppo

Esempi

Il mercato

La nave dei pirati

Natale

Descrizione

Il gruppo è in riga, frontale a qualche metro c'è uno spazio deputato ad essere luogo della costruzione del quadro.

La guida propone un titolo, a questo punto batte le mani e segna la partenza della prima persona. Chi parte deve posizionarsi nello spazio *interpretando* con il corpo un elemento del titolo dato.

Deve essere una posizione che la persona è in grado di mantenere a lungo perché una delle regole è che dovrà rimanere immobile e in silenzio per tutta la durata del training.



Quando la prima persona è posizionata, la guida batte le mani e parte la seconda che, a sua volta, dovrà posizionarsi nello spazio interpretando con il corpo un elemento del titolo, ma con una specifica ulteriore: dovrà avere almeno un punto di contatto con chi c'è già.

Il training prosegue finché tutte e tutti non si sono posizionate e mantengono almeno un punto di contatto con una delle altre persone.

Quando tutte e tutti sono posizionati, si decreta la composizione del quadro e si può decidere di scattare una foto per mostrarla a chi ha fatto l'esercizio.

Se il gruppo era diviso in due, si può aprire un momento di discussione avendo cura che la discussione non sia un momento di giudizio sulla prestazione altrui, ma mettendo in luce gli aspetti che hanno funzionato di più.

A questo punto il sottogruppo si inverte e interpreta il titolo che può essere lo stesso o diverso.

Quando si è preso dimestichezza con l'esercizio si può creare un grande quadro collettivo.

È importante per questo training sviluppare l'intelligenza spaziale e compositiva dei ragazzi e delle ragazze: usare piani diversi dello spazio (a terra, seduti, sfruttando l'altezza, le diagonali), pensare ai dettagli (dove metto le mani, qual è la mia espressione del viso), cambiare velocemente idea se chi va prima di me fa proprio quello che avevo pensato io. Un quadro ben fatto e articolato darà molta gratificazione ai partecipanti. Inoltre questo esercizio ha la capacità di sviluppare la fantasia nel mettersi in gioco interpretando.



Scheda n.5

Gli impulsi

n. partecipanti max 25

1/2 guide

1/2 insegnanti

Setting: in cerchio, in piedi, rivolte/i verso il centro

Key Words: coralità, voce, attenzione, gruppo

Che cos'è il training degli Impulsi

Gli impulsi sono dei battiti di mani che attivano la persona che li riceve e la spingono a compiere una determinata azione. In questa scheda illustreremo questo training come strumento per facilitare l'imparare a memoria i nomi dei partecipanti.

Descrizione

I/le partecipanti si dispongono in cerchio, avendo cura di essere visibili a tutti/e. La guida fa partire il primo impulso che consiste in un forte battito di mano e nell'indicare con la mano una persona prescelta. Il movimento è organico: ad es. la mano destra batte sulla sinistra e poi si allunga per indicare una persona.

Nel fare il gesto la guida dirà il suo nome. Chi sarà colpito dall'impulso sarà chiamato a fare il gesto, indicando qualcun altro, e dire il suo nome.

Il training prosegue per un certo tempo, almeno finché tutte e tutti non hanno ricevuto e dato l'impulso.

A questo punto, se lo si ritiene, si può passare alla fase successiva e - sempre attivando l'impulso con il gesto - non dire più il proprio nome, ma il nome della persona che si indica. Il training declinato in questa forma permette di memorizzare i nomi in modo ludico e di sperimentare il concetto di impulso, come attivatore dell'azione. Ci può essere ancora una terza fase, da attivare quando si padroneggiano la prima e la seconda, che consiste nel dire il nome della persona che mi ha lanciato l'impulso.

Variazioni

- Volendo questo esercizio si può declinare anche utilizzando una palla vera e non immaginaria, in questo caso si semplificherà l'aspetto legato all'immaginazione e all'attenzione, ma si attiverà un lavoro di precisione del lancio e di uso dell'energia.
- Ancora si può esplorare il training dei nomi camminando nello spazio in una dimensione di costante movimento.



Scheda n.6

In your shoes

n. partecipanti max 25

1/2 guide

1/2 insegnanti

Setting: in cerchio in piedi

Che cos'è la pratica In your shoes

Questo titolo raggruppa un'ampia serie di esercizi di scrittura, di creazione di suoni, di movimento del corpo in cui si trasferisce qualcosa ideato da una persona a un'altra attraverso un passaggio di testimone

Key Words: Ascolto, assenza di giudizio, empatia, spostamento del punto di vista

Descrizione:

Come anticipato questo titolo raggruppa una categoria ampia di pratiche che in generale hanno lo scopo di allenare al cambiamento del punto di vista. Ne vediamo una, ma sulla stessa si possono immaginare numerose variazioni che hanno lo stesso obiettivo.

I/le partecipanti si dispongono in cerchio in piedi. A turno una persona propone un gesto, molto semplice. Per sollecitare il gruppo all'invenzione di un gesto si può dare come indicazione di cambiare la posizione del proprio corpo da un punto A a un punto B, rimanendo sempre nello stesso punto dello spazio con i piedi. Una volta inventato un gesto che va da A a B che sia replicabile, mio compito è diventare guida -semplicemente ripetendo la mia azione- e passarla a tutte le altre persone del gruppo che così facendo prenderanno

qualcosa di me. La stessa pratica si può sperimentare con la proposta di un ritmo, ad esempio. O di un suono.

Questa pratica implica un tempo in cui io devo guidare e ho la responsabilità del gruppo su di me e una in cui devo essere coro, prendendo l'indicazione di un'altra persona che è protagonista.

Alla fine dell'esercizio si può chiedere al gruppo se, a livello individuale, ha avuto maggiore facilità a guidare o a seguire, per esempio, o di evidenziare quali sono stati gli aspetti su cui si sono sentiti forti e quelli che hanno fatto emergere delle fragilità.

In questo modo è possibile ragionare insieme su una dimensione di guida, che richiama al protagonismo, e una dimensione di coro, che richiama alla dimensione collettiva e sociale.