

**Eleonora Giorgi**

# **Masterclass I: Il Corpo**

## **Descrizione**

Acquisizione di consapevolezza del se stesso fisico, e di capacità di gestione e di utilizzo espressivo del medesimo. Il corpo è uno degli strumenti espressivi fondamentali al fine di recitare, perché ospita e dà vita, espressione e movimento al personaggio.

Un individuo adulto vive nel suo corpo e agisce attraverso di esso in maniera automatica, e spesso non gli chiede né particolari prestazioni, né specifiche interazioni col corpo degli altri, né tantomeno si rende conto dello stato di irrigidimento e non fluidità delle sue articolazioni e movenze.

Un attore in cammino nella sua formazione si trova quindi ad affrontare il rapporto col suo corpo in un modo completamente nuovo. Ha a sua disposizione un corpo che agisce in automatico e senza consapevolezza e dovrà trasformarlo in uno strumento consapevole e sensibile, capace di conoscere e distinguere le sue espressioni, e di percepire, ricreare e comunicare al pubblico attraverso di esso situazioni fisiche, ma anche spirituali, spesso immaginarie.

## **Obiettivi Formativi**

Conseguire la capacità di essere consapevoli del proprio corpo e di utilizzarlo a comando, rendendolo reattivo e recitante, tanto nei movimenti quanto nella sensibilità espressiva, con ogni centimetro di pelle, nervi e muscoli, in ogni contesto, reale o immaginario.

Diventare capaci di svolgere qualsiasi "attività" o "azione" fisica in scena.

## **Metodologia**

Verranno effettuati collettivamente, e anche singolarmente, molteplici esercizi propedeutici allo scopo di ottenere:

A: liberazione e fluidità,

B: acquisizione di consapevolezza fisica

C: capacità d'immaginazione fisica

D: allenamento al riconoscimento e alla distinzione fra le attività fisiche e le azioni fisiche

E: capacità di comunicazione sensoriale mirati all'ottenimento del risultato, anche nel campo della memoria sensoriale e dell'immaginazione sensoriale.

Verranno sperimentate anche alcune esigenze di carattere tecnico necessarie alla propria padronanza di gestione del set.

**N.B.**

Si raccomanda un abbigliamento comodo e semplice, che renda possibile ogni tipo di movimento: Tuta sportiva - t-shirt e leggings - scarpe basse che possano togliersi facilmente.