



## TEATRO ADULTI

Laboratorio a cura di Laura Vio, Attrice e danzatrice,  
Danza terapeuta in formazione

### Premessa

Praticare l'arte teatrale è innanzi tutto uno spogliarsi di tutte quelle strutture che ci rendono automatici e ci impediscono di esprimere la nostra autenticità. Più siamo "vuoti", più siamo ricettivi. A questo serve il *training*, a prepararsi al particolare tipo di vita che è la scena teatrale.

### Obiettivi e finalità

Attraverso diversi training alleneremo i vari strumenti dell'attore: corpo, intelligenza, emotività, immaginazione. Così facendo impareremo a conoscere noi stessi/e ed è per questo che l'arte teatrale, come la danza e l'arte in generale, possono essere validi strumenti per intraprendere un percorso di crescita personale.

### Modalità di lavoro

Il percorso di teatro si intende annuale suddiviso in cicli tematici.

Il primo ciclo ha come tema "Il corpo della parola". La parola ha una sua sostanza che si articola attraverso il suono, ma le cui radici si trovano nel corpo della persona. Perciò il percorso si svilupperà attraverso delle cellule di lavoro che mirano ad esplorare il corpo, il gesto, il suono, il linguaggio simbolico non verbale, la voce, l'emissione e l'articolazione dei suoni-parole.

Le parole dei testi teatrali e letterari hanno un peso e un valore quando le possiamo riconoscere profondamente dentro di noi.

Questo approccio è un cammino verso, è l'apprendimento di alcune pratiche che possono aiutarci a liberare il potenziale creativo, è uno stare assieme agli altri in una forma creativa e costruttiva, imparando a liberarci dal giudizio e l'auto giudizio.



Obiettivi e finalità del primo ciclo di incontri sono i seguenti:

- riportare il/la praticante al qui ed ora
- percepire se stesso/a nello spazio
- riconoscere se stesso attraverso l'esplorazione del trinomio spazio-tempo-energia
- ritrovare il piacere nel movimento
- convogliare la componente biologica - funzionale, all'interno della pratica simbolico rappresentativa, nel quadro di un'esperienza intrinsecamente creativa e relazionale
- vivere la parola come un atto creativo radicato profondamente nel corpo
- comprendere e vivere l'atto poetico
- comprendere il testo e riuscire a riprodurlo in modo profondo e autentico
- affinare e potenziare il corpo
- affinare la capacità di articolazione fonetica

## Informazioni tecniche

Ogni incontro è della durata di 75 - 90 minuti e si articola con un rituale di inizio (ritorno al qui ed ora), lo sviluppo del tema centrale dell'incontro e il rituale finale (ritorno al sè). Gli incontri si svolgono con materiali o a corpo libero, con musica o senza.

Destinatari: giovani e adulti. È richiesto abbigliamento comodo, quaderno e penna per eventuali appunti, calzini antiscivolo, acqua

Giorni: mercoledì dalle 20:00 alle 21:30

Durata del corso: annuale suddivisa in cicli di 10 incontri tematici.

Costi: euro 15 ad incontro