

intervista a  
**Alessandra Panelli**

# Lo yoga e i suoi colori

«L'attore è una tavolozza di colori e sta all'insegnante di recitazione trovare la chiave per ampliare la gamma di sfumature. In questo lo yoga è uno strumento essenziale. I ragazzi arrivano al Centro con quelli che potremmo definire dei colori di base. Noi vogliamo aiutarli a trovare colori nuovi, mettendoli in contatto con la fantasia corporea e psicologica».



Ottavia Madeddu

## **Qual è la più importante specificità del corso che tieni al Centro Sperimentale?**

Il laboratorio che tengo dal 2001 per gli allievi di recitazione si chiama *Corso di yoga e recitazione*. Sebbene in Italia lo yoga nella preparazione degli attori non sia ancora molto utilizzato, fuori dal nostro paese è una disciplina molto comune e i benefici per la recitazione sono stati ampiamente riconosciuti. Di solito, però, yoga da una parte e recitazione dall'altra vengono insegnati senza apparenti punti di contatto. Quello che invece facciamo noi al Centro Sperimentale è fondere yoga e recitazione

in un unico insegnamento che è il frutto di esperienze pregresse mie e della mia collega Costanza Castracane.

## **Come nasce l'idea di questo corso?**

Da molti anni lavoro nel sociale conducendo gruppi con pazienti psichiatrici e disabili. Con loro ho conosciuto la necessità di venire incontro alla persona prima che all'attore. Svolgevo un progetto di recitazione, perché quella è la mia provenienza, e Costanza era una mia partner che si occupava soprattutto di movimento. Sebbene con questi grup-



pi non si studiassero le tecniche yoga vere e proprie, è lì che ho scoperto come queste due discipline, fuse insieme, potessero essere di grande aiuto ai ragazzi. Si trattava soprattutto di un considerevole sostegno sul piano umano prima che professionale, ed è a mio avviso questo il punto da cui partire per lo studio della recitazione. Da qui nasce l'idea di farne una vera e propria disciplina. Ormai sono più di dieci anni che insegniamo al Centro Sperimentale: l'unione funziona e chi vuol diventare attore ne trae enormi benefici.

#### **In che modo siete riuscite a fondere in un unico corso la formazione dell'attore e lo yoga?**

Non amo usare la parola metodo, resa un po' sterile dall'uso continuo, direi quindi che io e Costanza abbiamo creato questo laboratorio grazie alla sperimentazione. Grazie ad anni di esperienza in questo campo abbiamo, infatti, potuto vedere come entrambe queste discipline possano essere competenze importanti per la crescita del giovane attore in formazione. Lo yoga tratta, sostanzialmente, della conoscenza di sé, del proprio corpo, del proprio sen-

tire a un livello molto profondo; la recitazione può trarre un notevole vantaggio da questo scavare dentro il proprio essere. Per come lo vedo io, l'attore è una tavolozza di colori e sta all'insegnante di recitazione trovare la chiave per ampliare la gamma di sfumature possibili. In questo lo yoga diventa uno strumento essenziale. I ragazzi che studiano al Centro Sperimentale sono bravi, se si pensa che hanno superato una selezione molto difficile, eppure arrivano con quelli che possiamo definire dei colori di base. Quello che a me interessa fare con loro, come insegnante di recitazione, è ampliare questa tavolozza cercando di metterli in contatto con la fantasia sia corporea che psicologica. La fantasia, essenziale nella costruzione dei personaggi, alle volte è un po' acerba, non è del tutto formata nei ragazzi al primo anno. Questo è comprensibile, sono molto giovani, alcuni hanno diciannove, vent'anni e quando arrivano hanno bisogno di lavorare in questa direzione. Altri si presentano già stereotipati, provengono da piccole esperienze di teatro a scuola o da quelle situazioni in cui la mamma dice della figlia «tanto bella, tanto brava, canta e balla!». Quello che facciamo noi è aiutarli a cercare un'essenza attoriale più originale, più personale. In questo lo yoga ci aiuta moltissimo perché apre i canali del sentire.

#### **Come è organizzato il corso?**

La prima parte della lezione è costituita da tecniche yoga, poi c'è una piccola pausa e a seguire arriva la recitazione. Una buona parte del corso, che è trimestrale, si occupa del rapporto con il gruppo. Si lavora moltissimo sulla fisicità, facciamo esercizi in cui diventa fondamentale il sentire l'altro da sé e sperimentare sul campo quelle che sono le proprie paure di muoversi, di esprimersi e di mostrarsi. Sono molto colpita, ogni volta che arriva un nuovo gruppo, dalla paura del giudizio dalla quale sono condizionati questi giovani. Ripetono continuamente frasi come «è sbagliato, non lo so fare, è più brutto del suo»: liberarsi dal fardello del giudizio è uno dei nostri principali obiettivi. Quello che cerchiamo di fare attraverso il corso è smantellare questa paura del fare, creando un terreno di grande libertà di espressione, di movimento e di scelta intuitiva e attoriale. Ripetiamo continuamente «lasciati andare», siano delle stupidaggini o delle insensatezze: quello che è importante è sperimentare e non perdere mai la dimensione del gioco. Non mancherà certo il tempo per togliere, limare e correggere in seguito. In un secondo momento si arriva al testo, quando il rapporto con il proprio corpo e con il resto del gruppo è

più esercitato e i ragazzi hanno preso la giusta confidenza, con se stessi e con gli altri, per lasciarsi andare. Questo perché il testo blocca moltissimo: non appena ci troviamo di fronte a un pezzo scritto il corpo sembra paralizzarsi, improvvisamente sembra che riusciamo a muoverci solo dal petto in su mentre tutto il nostro corpo è veicolo delle emozioni e dei sottotesti che servono per costruire il personaggio. Una grande parte del trimestre è dedicata a connettere il corpo con la parola, per assicurarsi che viaggino insieme.

### **Come reagiscono gli allievi a questa fusione di discipline?**

Ci sono dei ragazzi che si affidano subito, che capiscono immediatamente il gioco; altri hanno bisogno di più tempo e di un maggiore esercizio per lasciarsi andare. Alcuni si innamorano del nostro percorso: credo che succeda perché si sentono in un ambiente molto protetto, e noi stiamo molto attente a creare questa intimità perché l'esterno è considerato come giudicante e vogliamo che il giudizio rimanga fuori dalle nostre lezioni. La base del nostro corso è creare un laboratorio, un luogo dove si possa essere liberi di esprimersi senza paura di sbagliare o di essere sbagliati. I ragazzi rispondono con interesse alle nostre proposte e verso la fine raccolgono i frutti: la recitazione si fa più rotonda, il corpo suggerisce il modo di dire la battuta e la battuta suggerisce il movimento corporeo. È difficile spiegare a parole questo tipo di lavoro: il ragazzo lo vive da dentro, in una totale immersione che ne rende la comprensione molto più semplice di come potrei spiegarlo io. Il rapporto tra yoga e recitazione, con la pratica, diventa subito molto chiaro.

### **Come sono i ragazzi quando arrivano a scuola? È possibile individuare subito chi ha le caratteristiche per diventare un attore professionista oppure il percorso triennale li trasforma al punto che non è possibile dirlo?**

Noi lavoriamo con quelli del primo anno e cerchiamo di gettare le basi della persona/attore. Poi, naturalmente, i ragazzi crescono, maturano e incontrano tanti altri professori e tanti altri metodi di lavoro. In generale ho la sensazione di vedere abbastanza presto se un ragazzo è particolarmente dotato e duttile, però è anche una questione di gusti. Per fortuna ci sono tanti generi, ma purtroppo non posso dire altrettanto dei modi di lavorare, non c'è grande varietà e la crisi del lavoro di questi ultimi anni è pazzesca. Però, sì, direi che si vede molto presto la

libertà di espressione, la fantasia con cui si lasciano andare, che poi è quella che cambia il modo di dire la battuta e la rende meno banale e più originale: è una cosa che si riesce a vedere fin dai primi incontri, e fa la differenza.

### **Hai appena parlato di una grossa crisi lavorativa che investe anche la recitazione, eppure gli aspiranti attori sono ancora tantissimi. Che cosa diresti a un giovane che vorrebbe intraprendere questa carriera? Cosa gli suggeriresti?**

Di prepararsi. Di arrivare il più liberi possibile, più naïf, senza preconcetti di fronte a ciò che impareranno e alle persone che si troveranno intorno. Quello che a me fa molta paura, di queste ultime generazioni, sono quei ragazzi che mi sembra vengano ai nostri corsi per lavorare e non per studiare. Capita di vedere aspiranti allievi che si presentano alle selezioni perché la scuola è vista come un trampolino di lancio per il lavoro, più che un luogo dove studiare in modo serio per tre anni. Lo trovo grave e pericoloso, perché questo atteggiamento apre secondo me la porta a un tipo di recitazione poco vario, tipico della brutta televisione: in questa scuola siamo qui per fare altro, per dare spazio al teatro e al cinema e alla televisione sì, ma quella bella, varia e ricca che solo attraverso lo studio si può raggiungere. Insomma, quello che direi a un aspirante allievo è di non arrivare convinto che la cosa più interessante da fare sia il provino, ma di essere pronto a fare tutte le esperienze con libertà, a lavorare sul campo per crescere, perché la cosa migliore che può chiedere a se stesso è uscire dalla scuola diverso da come ci è entrato.

### **Quando arriva il giorno del diploma, come vi salutate con i ragazzi?**

Si piange! Lavorare sulla fisicità crea una grande intimità prima col proprio corpo e poi con quello degli altri. Al momento dei saluti ci sono sempre dei grandi abbracci e anche se stiamo insieme poco rispetto ad altri professori che hanno molte più ore, io credo che il corso lasci un segno forte nei ragazzi. Durante il nostro percorso abbiamo chiesto molto, si sono messi in gioco, si sono lasciati andare e ora chiediamo loro di camminare da soli. Con molti di loro il rapporto non si chiude del tutto: rimaniamo in contatto e abbiamo un rapporto che va al di là della scuola, ma in generale sappiamo che è arrivato il momento di lasciarli andare con tanti strumenti in più per affrontare l'avventura che li aspetta.