



RECITAZIONE – LEZIONE N°1

GLI OCCHI:

Abbiamo visto nella lezione di espressione che gli occhi sono una delle armi più importanti che abbiamo a disposizione quando siamo in scena, per cui iniziamo proprio dai nostri occhi la nostra prima lezione di recitazione.

Le caratteristiche degli occhi sono:

1. Colore
2. Grandezza
3. Forma
4. Pupilla
5. Luce
6. Intensità
7. Profondità
8. Tridimensionalità
9. Mistero

Noi non vediamo i nostri occhi e questo erroneamente ci tranquillizza, come se fossimo certi che i nostri occhi siano al sicuro dallo sguardo degli altri, in realtà la prima cosa che guardiamo in una persona sono proprio gli occhi.

Gli occhi sono la nostra parte non materiale e vedono anche quello che noi pensiamo di non vedere.

Tutto quello che i nostri occhi vedono sono centinaia di migliaia di km di immagini che inseriamo in un cm di cervello, catalogandolo per importanza emotiva, con la capacità di rimuoverlo e cancellarlo come se non lo avessimo mai visto.

Nell'iride degli occhi si nascondono i nostri misteri e i colori, che in alcuni casi raccontano le nostre malattie, così come le nostre cose belle.

Parlo degli stessi colori che guariscono e sono l'essenza delle prime piccole energie scaturite in questa dimensione all'inizio dei tempi.

Gli occhi parlano una sola lingua, non sanno mentire e per questo chi è in difficoltà distoglie lo sguardo.

Primo esercizio con gli occhi:

Mettiti davanti a una persona e fai partire un brano musicale, devi riuscire a superare l'impaccio e le paure che ne conseguono.

Scegli di guardare fissi gli occhi che hai davanti e lascia che il tuo partner faccia altrettanto, guarda i particolari di quello che hai davanti e cerca di andare oltre lo sguardo, percepisci cosa c'è, dove finiscono...

Poi, dopo aver fatto questo, mettiti davanti allo specchio e cerca di fare la stessa cosa con i tuoi occhi, studiali, leggili e trova cosa c'è oltre, sempre con la stessa musica di sottofondo.

Poi scegli uno stato d'animo, tra quelli che hai trovato nei tuoi occhi e fotografa le tue diverse espressioni allo specchio, mentre provi a raccontarlo e inviami le foto.

Torneremo a ripetere questo nostro esercizio on line quando studierai gli occhi di ogni personaggio che dovrai portare in scena, ricorda che il segreto è sempre lo stesso, sbaglia con tranquillità ed arricchisci la tua conoscenza, sei un grande.