



ESPRESSIONE – LEZIONE N°1

I NOSTRI MEZZI:

Abbiamo visto come la nostra essenza in questa vita sia scandita dalla doppia essenza materiale ed emotiva, in questa lezione andremo ad approfondire i mezzi che abbiamo a disposizione per esprimerci. La prima classificazione da fare è la seguente:

SIAMO UN CORPO

Muscolatura

Arti - piedi - mani

Volto: muscolatura – occhi – voce

SIAMO UNA EMOZIONE

Istinto

Stati emotivi

La prima cosa che dobbiamo fare è decidere di gettare la maschera di voler sembrare quello che non siamo, dobbiamo decidere di essere da subito noi stessi, con tutte le cose che non ci piacciono, tutte le cose che ci spaventano e gettarci a capofitto senza temere le conseguenze alla ricerca del vero noi stesso.

Dobbiamo sperimentare tutto quanto serve alla guerra contro la nostra parte peggiore, apprezzando ogni errore che ci porti poi all'esperienza che, gradino dopo gradino, ci porti alla soluzione.

Per essere eroi bisogna vivere tutte le sfaccettature del vigliacco, altrimenti saremo sempre una incompiuta che vive il "potevo essere e non sono".

Un artista sa che la paura è un grido di battaglia, un'illusione che non esiste, per cui... Diamoci da fare.

NON MI RIESCE – NON ESISTE

Avrai sentito dire e avrai detto milioni di volte “Non mi riesce” senza averci provato, perché sconfitto da te stesso e dal tuo cervello, prima ancora di aver lottato.

Il più grande nemico che hai è la tua parte peggiore, la tua normalità, il nostro vivere come se fossimo un corpo nel quale il nostro istinto è stato rinchiuso sotto i bisogni materiali, le delusioni, le brutte esperienze, le ferite, le frasi del tipo: “Stai zitto”, “Ma cosa vuoi fare che non sei capace”; e i “Non ti riuscirà mai” che ti hanno fatto sentire giudicato insieme alla vergogna che ti ha bloccato.

Tu non sei un corpo, sei una emozione, sei qualcosa di unico e irripetibile, come te non c’è nessuno, sei una cosa rara, con i tuoi misteri e le tue particolarità che nessuno possiede.

Per questo devi venire fuori dal torpore con la tua consapevolezza, devi ritrovare te stesso a 360 gradi.

Non sei un corpo ma devi usare il corpo come fa un musicista con il suo strumento, trovando il limite del suono fin dove diventa sgradevole, così come il movimento del volto che racconta malinconia.

IO SBAGLIO FINO A CHE NON DIVENTO ESPERTO DEI MIEI ERRORI

Seguiremo questo semplice schema:

- 1- Il mio corpo deve essere assolutamente in forma, devo avere la possibilità di usare i miei muscoli, per cui devo fare attenzione alla mia alimentazione ed essere allenato con 2 ore al giorno di esercizio fisico.
- 2- Trovo i miei limiti fisici, sento la differenza tra quello che il mio cervello mi indica come limite dovuto alla fatica, al dolore, alla stanchezza e sperimento quanto la mia forza di volontà possa spostare questo limite, ovviamente con esercizi mirati.
- 3- Decido uno stato emotivo, lo cerco nel mio vissuto, richiamo quel frame, cerco di riprodurre i movimenti di quella emozione, li codifico, ne cerco altri, li sperimento, lo recito, lo butto via, divento esperto dei miei errori, lo vivo.

- 4- La mia regola è che niente di quello che faccio deve durare più di 5 secondi
- 5- Per fare tutto questo decido di usare la mia parte migliore che non ha limiti

Per cui ogni stato emotivo deve essere affrontato in questo modo: stato emotivo – ricordo emotivo – trovo i movimenti sbagliando fino a sfinirmi - li recito – codifico - mi sento – lo so fare in cento modi diversi istintivamente.

ESERCITAZIONE: Prendi in esame la felicità

Scrivi su un foglio il ricordo di un frame in cui sei stato/a felice, raccontandolo nei minimi particolari, ovviamente riguardo a quello che hai provato.

Per ogni particolare trova 20 movimenti diversi e vai in in block davanti a uno specchio in modo che tu possa vederti.

Costruisci un piccolo numero di spettatori ed esibisciti con tre diversi movimenti che raccontano quello stato emotivo, dopo averlo letto al tuo pubblico.