



## PRESENZA SUL PALCO – LEZIONE N°1

### 15 NOZIONI BASE

Esistono delle regole fondamentali per vivere il palcoscenico.

1. La scena inizia prima di entrare sul palco:  
il personaggio che vivi devi sentirlo già da prima del tuo ingresso sul palco;
2. Sul palco accade quello che il pubblico vede, non quello che tu pensi di fare:  
devi imparare a sentirti nei tuoi movimenti e nel tuo esistere, questo non è facile se non ti alleni a guardarti, usando riprese fatte durante le prove del tuo personaggio;
3. Il palcoscenico ha 8 punti cardine, che iniziano con il centro palco del fondo con il n° 1, l'angolo del fondo a sinistra che è il n° 2, il centro lato sinistra che è il n° 3, l'angolo a sinistra fronte pubblico che è il n° 4, il centro palco fronte pubblico che è il n° 5, l'angolo destro fronte pubblico che è il n° 6, il centro lato destra che è il n° 7, l'angolo del fondo destra che è il n° 8. Sul palco tutto è un intreccio di triangoli e si va in scena in diagonale;
4. Sul palco non si sta mai fronte pubblico, tranne che non sia una esigenza di regia;
5. La diagonale permette a tutti coloro che sono in scena di essere visibili e consente alla scena di essere leggibile;
6. In scena i movimenti sono piccoli e intensi, i grandi movimenti difficilmente sono armonici e creano una sensazione sgradevole;
7. Il nostro cervello è abituato a vivere in una dimensione a 360 gradi, dobbiamo allenarci molto per acquisire i movimenti in diagonale;

8. Dobbiamo imparare a sentire i nostri movimenti e quelli degli altri, per questo ci alleneremo a stare bendati sul palco, per imparare a sentire quello che non vediamo;
9. Sul palco siamo un solo artista, qualsiasi disarmonia rovina il lavoro di tutti;
10. Il palco ha la sua musica, soprattutto quando c'è il silenzio, esiste un tempo di scena che detta l'intensità dei movimenti;
11. Il tempo di scena è uno e uno solo, può essere raddoppiato o rallentato, ma sempre lo stesso tempo rimane;
12. Ogni palco ha una dimensione, ma la tua scena deve mantenere le sue misure emotive anche in palchi più grandi o piccoli, sei tu che devi essere capace a trovare i movimenti giusti;
13. Le cose importanti non sono mai recitate in movimento, ma da fermo;
14. Sul palco non ci si tocca, tranne che in pochissime occasioni;
15. Sul palco si cerca sempre la luce.