

Le dispense del Laboratorio Teatrale

di Maurizio Mosetti

Alcuni esercizi utili

Respirazione “a mantice”

Seduti su una sedia, con la schiena dritta, piedi a terra, mani chiuse a pugno poggiate all’attaccatura delle cosce. Inspirare dal naso in questa posizione, poi eseguire delle espirazioni ritmiche, rapide, brevi, dalla bocca sporgendo le labbra in avanti creando una contrazione delle guance e spingendo l’aria fuori dalla bocca pronunciando una sorta di “tfu... tfiu... tfu...”, inclinare il busto in avanti fino a portare la fronte sulle ginocchia, fino al completo svuotamento dei polmoni. Attendere da uno a tre secondi circa a polmoni vuoti, poi inspirare nuovamente mentre il busto si risollewa e tornare nella posizione iniziale. Ripetere per tre o quattro volte. Non deve esserci alcuna forzatura, va seguito il ritmo del respiro con naturalezza. In caso di capogiro, interrompere e riprendere la respirazione spontanea.

Una respirazione, per diminuire l’ansia e lo stress

In piedi, gambe quasi unite. Inspirando sollevare le braccia in alto, parallele, espirare dalla bocca, con una specie di sibilo “ssshhhhh...” (come quando chiediamo ad altre persone di fare silenzio!) abbassando prima un braccio, riportandolo lungo il fianco, e poi l’altro, fino a concludere l’espirazione. Il movimento non deve durare più dell’espulsione dell’aria. Ripetere per cinque o sei volte.

Flessioni del busto con espirazioni dalla bocca

In piedi con le gambe leggermente divaricate, inspirando sollevare le braccia in fuori, espirando dalla bocca (ahhhh soffiato) flettere il busto sulla gamba destra, piegandola legger mente; inspirando sollevare il busto, braccia in fuori, espirando ripetere come prima sul lato sinistro. Tornare nuovamente al centro sollevando il busto ed espirando, questa volta dal naso, abbassare semplicemente le braccia. Eseguire uno o due respiri normalmente e ricominciare da capo. Ripetere per tre o quattro volte.

Esercizi contro il panico da scena

- Evitare di iniziare a recitare con la bocca secca, bevendo un bicchiere di acqua o di tè.
- Tirate fuori la lingua e spingetela su labbra e mento girandola da destra a sinistra e viceversa.
- Schioccate la lingua, imitando il rumore di un cavallo al trotto, spingendola sul palato, prima in basso e poi in alto.
- Sciogliete la mandibola pronunciando almeno dieci volte U — A - U — A.
- Sbadigliate sonoramente rilassando le braccia.