

Le dispense del Laboratorio Teatrale
di Maurizio Mosetti

COME MUOVERSI SUL PALCOSCENICO

Sentirsi a proprio agio sul palcoscenico è fondamentale per ogni buon attore. Non è soltanto una questione di sapere dove ti devi trovare in ogni momento della rappresentazione, ma la naturalezza e l'attinenza al personaggio con le quali arrivi e occupi quella determinata posizione.

Questo aspetto ha una tale importanza che può rendere evidente la differenza fra un attore alle prime armi e uno più esperto.

Non è semplice perché devi tenere conto del tuo personaggio, del copione, degli altri attori in scena e della posizione complessiva degli attori rispetto al pubblico...e ovviamente della scenografia! Alcuni registi curano la posizione degli attori in scena in modo quasi maniacale, come se stessero componendo un quadro o una fotografia. Una scena ben equilibrata in effetti è piacevole alla vista e può essere anche molto d'impatto, ma bisogna comunque sempre tenere conto che uno spettacolo richiede dei movimenti, gli attori devono raggiungere quelle posizioni stabilite durante le prove, non si possono teletrasportare!

Un attore che si sente a suo agio sul palco (anche da fermo), ne sa sfruttare gli spazi e sa gestire la sua posizione rispetto agli altri attori e al pubblico è senz'altro molto apprezzato da un regista. E riesce a rimediare con naturalezza a eventuali errori di posizione durante lo spettacolo.

Insomma, avere una bella voce e pronunciare correttamente le tue battute conta, ma anche essere consapevole di quello che stai facendo sul palco e saperti muovere in uno spazio circoscritto con scioltezza ha una grande importanza.

Quindi vediamo insieme come migliorare la propria capacità di muoversi sul palcoscenico.

Nella vita di tutti i giorni, impegni permettendo, siamo liberi di poterci muovere dove vogliamo, guardare dritti davanti a noi o passeggiare a testa bassa in compagnia dei nostri pensieri, magari con le mani in tasca, magari senza un obiettivo preciso, rilassandoci con una passeggiata sul mare o facendo acquisti in centro.

Non dobbiamo necessariamente seguire uno schema, dettato da uno spazio circoscritto o dalla presenza di altre persone che dobbiamo stare attenti a non mettere in ombra fermandoci davanti a loro.

Ma cosa succede quando ti trovi su un palco, in uno spazio ristretto racchiuso da quinte con il pubblico in sala, un punto di riferimento costante di cui non

puoi ignorare l'esistenza anche se rimane comodamente seduto sulle poltroncine di velluto?

Accade che dovrai seguire delle regole, dettate da esigenze registiche o dal fatto che gli attori che si trovano sul palco devono essere ben visibili da tutti gli spettatori.

Sia che tu faccia parte di un cast numeroso, sia che ti capiti di recitare con pochi colleghi, ti accorgerai che esiste una sorta di galateo della scena che consente agli attori di muoversi senza difficoltà sul palco e permette di occupare la scena senza apparire rigido come un tronco di legno!

Avrai capito che l'esperienza attoriale non è fatta solo di battute imparate a memoria e buona dizione! E' fatta di movimenti, interazione con i compagni d'avventura, interazione con gli oggetti di scena e con le luci! Quando sei sulla scena fai parte del lavoro di più persone e non vorrai certo rovinarlo finendo in un punto buio o sbattendo contro qualcosa!

COME CI SI MUOVE SUL PALCO?

Vorrei parlarti allora di alcuni trucchi utili a farti vivere l'esperienza teatrale con naturalezza e scioltezza, senza la preoccupazione di domandarti se il pubblico ti avrà visto o meno.

Quando lo spettacolo è pronto per andare in scena sai perfettamente (o almeno così dovrebbe essere!) le posizioni che devi avere sul palco, dove andare in un preciso momento, con quale attore dovrai interagire. Tutto questo avviene perché il regista ha pensato - probabilmente perdendo ore di sonno! - a far incastrare alla perfezione tutti gli elementi che daranno vita allo spettacolo e faranno divertire od emozionare il pubblico: luci, movimenti, oggetti di scena, elementi di arredo, entrate ed uscite.

Tu dovrai rimanere concentrato per far sì che l'immagine finale sia piacevole alla vista e non risulti forzata. E se dovesse capitare un imprevisto potrai così essere pronto per risolvere al meglio la situazione!

1. **EVITA DI FARE IL PAPPAGALLO.**

L'espressione non si riferisce alla capacità del pappagallo di ripetere le frasi: se tu ripetessi le battute dei tuoi compagni saresti scambiato per folle!

Mi riferisco in realtà al modo in cui i volatili stanno appollaiati sui loro trespoli, all'interno delle gabbie.

Agli occhi del pubblico non è piacevole vedere un attore che appoggia le mani allo schienale di una sedia o di un divano perché non sa cosa farci, se non le ha impegnate con un oggetto. Se temi di poter gesticolare troppo e magari il personaggio che interpreti non dovrebbe farlo, prova a trovare dei piccoli escamotage che ti permettano di avere le mani impegnate: una sciarpa intorno al collo con cui giocare, un bicchiere in mano, un libro da sfogliare.

Sono sicuro che il regista apprezzerà la tua buona volontà! Un piccolo oggetto può rivelarsi una vera ancora di salvezza! Evita di tenere le mani in tasca, se non per esigenze di copione. Un movimento che può apparire naturale, ma che in scena potrebbe nascondere un segreto e far nascere il dubbio negli spettatori con il rischio che si distraggano chiedendosi: “Che cosa nasconde in tasca?”

2. *SEGUI LA LUCE!*

Quando sei sul palco, con le luci puntate addosso, non sempre è semplice riuscire a capire se sei completamente illuminato o se hai delle parti in ombra.

Senza dubbio avrai provato e riprovato e saprai perfettamente dove dovrai stare durante il tuo monologo e lo saprà anche il tecnico luci, ma può capitare che nella foga del momento tu possa ritrovarti non esattamente dove dovresti essere.

Naturalmente l'esperienza insegna, ma un piccolo trucco è quello di fare caso al calore generato dai fari.

Cerca di “sentire” il calore delle luci sul tuo corpo. A volte, specialmente nei teatri più piccoli si può riuscire a sentire nettamente la differenza di temperatura fra una parte del viso illuminata e una in ombra. Questo accorgimento risulta più facile da seguire quando ti viene proiettato addosso - magari durante un monologo - un fascio di luce diretto, il classico “occhio di bue” che ti avvolge e ti riscalda, ma facendo attenzione dovresti riuscire a farci caso in ogni circostanza.

Se segui questo piccolo trucco riuscirai a limitare i tuoi spostamenti sul palco evitando così di andare su e giù senza un obiettivo!

3. *DA DOVE VENGO? DOVE STO ANDANDO?*

Ecco una frase che potrebbe suonare esistenzialista ma che potrà aiutarti a rimanere attento e concentrato.

E' un aspetto che riguarda più da vicino il tuo personaggio e la sua vita, al di là delle scene e permetterà di farlo “vivere” oltre il breve periodo del “qui ed ora” dell'esperienza teatrale.

Prima di entrare sul palco, dietro le quinte, calati nel tuo personaggio e chiediti “Da dove vengo?”, “Dove sto andando?”, “Che cosa devo fare?”.

Vedrai che compiere dei movimenti ti verrà più naturale e ti aiuterà a rimanere concentrato.

Se per esempio devi arrivare in scena trafelato perché ti stanno rincorrendo, fai una piccola corsetta sul posto dietro le quinte, prima di entrare in scena e potrà sembrare che stai già correndo e venendo da lontano.

Sono convinto che durante la preparazione dello spettacolo, durante le prove, potrà tornarti molto utile come consiglio, perché ti permetterà di compiere dei movimenti che altrimenti potrebbero non venirti in mente.

Ricorda che il dietro le quinte è la parte nascosta, tecnica, dello spettacolo ma per il pubblico le uscite rappresentano dei luoghi reali, una cucina, una camera da letto, un bagno. Più sarai convincente con le tue entrate, più lo spettatore può immaginare una parte della casa o del luogo rappresentato.

Quando vado a teatro mi capita spesso di domandarmi, soprattutto se la vicenda si svolge in una casa, come sia arredato il resto dell'appartamento di cui noi vediamo solo una piccola porzione.

Ma se l'attore non riesce a mostrare il personaggio anche un attimo prima dell'entrata o subito dopo l'uscita, un po' dell'incanto svanisce.

4. LA ZATTERA

No, non ti sto dicendo di costruirne una e di calarti nei panni di Robinson Crusoe, tranquillo! E' un utile esercizio che alcuni registi fanno compiere ai propri attori nelle fasi iniziali di allestimento. Un modo molto pratico per prendere confidenza con lo spazio scenico e realizzare una messinscena equilibrata agli occhi del pubblico.

Con alcuni compagni occupa lo spazio in modo che ci sia equilibrio tra parte destra e sinistra del palco, proprio come se vi trovaste su una zattera.

Immaginate di essere in mezzo al mare e per niente al mondo vorreste cadere in acqua dove ci sono gli squali (leggi: gli spettatori pronti a criticare!).

Per rimanere in piedi la zattera dovrà rimanere stabile. In tre l'esercizio risulterà piuttosto semplice ma non appena il numero di attori aumenta, aumenterà anche il rischio di andarsi addosso l'un l'altro o stare stretti in una parte del palco. Cercate la vostra zona di azione e immaginate di disegnare un cerchio attorno a voi, visualizzatelo, e quando sentite che i compagni si spostano fate altrettanto, portando con voi il cerchio immaginario stando attenti a non farlo battere contro quello di un compagno.

La quotidianità ci permette di stare vicini per parlare confidenzialmente, ma se ciò avviene in scena lo squilibrio diventa evidente, lasciando magari in ombra una porzione di palco: e perché ciò dovrebbe succedere se si ha a disposizione un bel po' di posto?

Lo stesso avviene con gli elementi di arredo: un regista preparato saprà benissimo che posizionando un divano su un lato del palco gli attori si troveranno spesso seduti lì. Per ovviare al problema potrà allora mettere una o due sedie sul lato opposto della scena oppure equilibrare la presenza di attori seduti con altrettanti attori che rimarranno in piedi in perfetto equilibrio.

5. MOSTRATI IN TUTTO IL TUO SPLENDORE

Tranquillo, non ti sto dicendo di andare in un salone di bellezza.

Dopo che hai studiato per mesi, seguito le indicazioni del regista, ti sei arrabbiato perché non ricordavi la parte, hai fatto cadere il copione in terra (ricordati di sbatterlo 3 volte prima di raccoglierlo!) è finalmente arrivato il giorno della prima.

Vorrai essere ben visibile a tutti, far capire che sei davvero bravo. Dovrai stare ben attento allora a non finire relegato dietro ai tuoi compagni d'avventura, ingabbiato e indifeso in quello che in gergo teatrale si chiama "impallamento". Ti capiterà almeno una volta di sentire il regista gridare: "Non impallarti! Il palco è grande, c'è posto per tutti!"

Perché sì, il palco può essere anche grande, ma a volte succederà di finire nascosto dietro un compagno. Sono cose che ovviamente sta al regista, durante le prove, segnalare agli attori e correggere, in modo che non succedano durante la messinscena. Però un attore che sia in grado di valutare da solo la sua posizione rispetto ai compagni e al pubblico, verrà senza dubbio molto apprezzato.

Anche dopo mesi di prove, può succedere che un altro attore faccia mezzo metro in più durante una replica e si piazzì fra te e il pubblico. Se in scena ci sono 20 attori e comparse, è normale che ci siano degli impallamenti, quindi pazienza. Ma se ci sono 3 attori, è brutto vedere 2 di questi impallarsi.

Per cui, se te ne accorgi, con molta naturalezza e rimanendo nel personaggio cerca di muoverti in una posizione migliore (ricordati l'equilibrio della zattera). Viceversa, se ti accorgi che stai impallando un tuo compagno, cerca di spostarti.

Ovviamente se entrambi cominciate a spostarvi per "disimpallarvi" la scena diventerà una specie di balletto...di norma, dovrebbe essere l'attore meno impegnato a correggere per primo la sua posizione. Se non lo fa, allora toccherà all'altro.

6. LA POSA DI "TRE QUARTI"

I giusti movimenti sul palco ti permetteranno di occupare sempre le posizioni migliori e in luce, ma che cosa succede se il copione richiede che tu stia fermo sulla scena, o seduto sul divano a dividere un dialogo con un compagno?

Anche in questo caso devi tener sempre presente il pubblico.

Quotidianità vuole che quando siamo immersi in una conversazione più o meno piacevole ci rivolgiamo al nostro interlocutore non solo con le parole ma anche con il corpo e, in maniera naturale, ci volgiamo verso di lui guardandolo in volto.

Le persone che ci osservano ci vedranno quindi di profilo, non nella nostra completezza.

In teatro invece di solito si cerca di evitare di stare di profilo, adottando una “posa” convenzionalmente chiamata di “tre quarti”, ovvero con il corpo e il volto leggermente girato verso il pubblico. In questo modo potrai parlare con l’attore che ti sta a fianco, mostrando una parte maggiore del tuo corpo e del tuo volto al pubblico, che potrà apprezzare meglio le tue espressioni.

Alcuni registi preferiscono addirittura che gli attori stiano sempre rivolti verso gli spettatori senza guardare i colleghi negli occhi, percependo solo la loro presenza, ma almeno che non sia un monologo o una situazione di “a parte” preferisco che il regista mi permetta di stabilire un contatto con i miei compagni e rendere la scena con più naturalezza possibile.

Ad ogni modo, questa è un’impostazione che sta al regista decidere.

7. RIMANI CONCENTRATO, QUALSIASI COSA SUCCEDA

Questi sono solo piccoli accorgimenti per muoversi meglio nell’ambiente ristretto del palcoscenico.

Ricorda comunque che alla base dello stare in scena non deve mai mancare la concentrazione. Devi essere sempre attento a quello che accade intorno a te, sia come attore che come personaggio. Potrà capitarti di far cadere un oggetto o di colpire inavvertitamente qualcosa, ma se resterai concentrato riuscirai a sbrogliare la situazione con naturalezza, senza “uscire” dal personaggio.

Ancora: se dimentichi una battuta dovrai essere veloce a captare il suggerimento e se magari ti inizia a prudere il naso o ti viene da starnutire o sbadigliare (succederà, succederà!) cerca almeno di risolvere il problema “da personaggio”: immagina una regina che sbadiglia senza ritegno davanti a tutti! No, metti le dita di una mano davanti alla bocca e voltati leggermente e, forse, passerai inosservato!

Ti stupirai dalle soluzioni che riuscirai a trovare una volta che sei sulla scena, se avrai raggiunto una perfetta intesa con il tuo personaggio e avrai imparato a conoscere lo spazio scenico come se fosse una stanza di casa tua!