

## *Le dispense del Laboratorio Teatrale*

di Maurizio Mosetti

### **Esercizi per sciogliere l'articolazione: labbra e lingua**

Per rendere elastiche le labbra: chiudetele e spingetele il più avanti possibile, come a dare un bacio; quindi ritraetele allargandole il più possibile, ma senza far vedere i denti. Per la lingua: fate dieci volte, velocemente, dentro fuori, destra sinistra. Poi, con la bocca aperta, fate scivolare la lingua dieci volte sul labbro inferiore e dieci volte su quello superiore. Quindi fate dieci giri completi delle labbra. Dopo di che, a bocca chiusa, fate scivolare la lingua sulle gengive - Per essere sicuri di eseguire l'esercizio correttamente verificate che vi faccia male dietro il collo, altrimenti state soltanto perdendo tempo. Attenzione durante tutti questi esercizi a non irrigidire i muscoli del collo, che devono rimanere rilassati.

### **Esercizi di respirazione per aumentare la durata e il controllo del fiato**

Con le gambe divaricate: ispirate facendo attenzione a non alzare le spalle, a non gonfiare troppo il torace (la respirazione dell'attore è diversa da quella dello sportivo) e a non irrigidire il collo. Nell'inspirazione cercate di riempire mentalmente la zona centro dorsale all'altezza della prima e seconda vertebra lombare (dietro lo stomaco). Appena sarete saturi d'aria, restate in apnea per almeno tre secondi. Dopo di che iniziate l'espirazione, facendo uscire l'aria dalla bocca in modo lentissimo, cercando di far durare l'emissione il più a lungo possibile. Un soffio leggero, uguale, monotono e senza sbalzi. Quando sarete sicuri dell'esercizio, sostituite il soffio con l'emissione della vocale A. Poi alla vocale A sostituite le altre vocali, e i numeri a partire da 1, cercando di arrivare ogni volta a un numero superiore.

Un secondo utile esercizio è questo: con le mani sui fianchi e a gambe divaricate emettete l'aria a piccoli sbuffi, con pause di un tempo (pensate "uno!") bloccando momentaneamente l'uscita dell'aria.

