

**“Svegliare l’ispirazione”**  
**INTENSIVO TECNICA M. CHEKHOV**  
Il sostegno di un approccio psico-fisico  
e l’arte della trasformazione

**Destinatari:**

I destinatari di questo intensivo sono attori ed attrici professionisti, semi-professionisti ed allievi/e che desiderino conoscere la tecnica. Sono ammessi altresì danzatori/danzatrici, drammaturghi/e, registi e musicisti. L’essenziale è la motivazione, la spinta, il desiderio che porta a voler frequentare questo corso, in cui si sonderanno le basi della tecnica a servizio dell’acting.

**Descrizione:**

La tecnica Michael Chekhov è molto vasta e comprende tante “skills” di base.

Contiene un sistema specifico, particolare, in cui all’attore/attrice è richiesto di sentire, di essere in contatto col proprio “corpo energetico”, di percepire e guidare i “movimenti interiori” e dagli vita nello spazio, sulla scena, anche attraverso il personaggio.

Questa dinamica di ascolto e restituzione è chiamata: “incorporare ed irradiare” (ricevere ed esprimere).

Attraverso un sistema “psico-fisico” si passa da corpo all’energia e da questa al sentimento ed all’azione scenica.

Risulta essenziale dunque saper ascoltare la propria energia e saper seguire gli impulsi fisici che dal lavoro con essa scaturiscono, generando azioni e psicologie nello spazio.

Di questo ci si occuperà, di questo risveglio del sentire, e del dare forma ad immagini, psicologie e personaggi, stati d’animo, in un processo di allenamento continuo alla trasformazione. Vero scopo e passione di ogni interprete.

Uscire dal proprio piccolo privato ed entrare in altre pelli e in ciò che è umano ed universale, attraverso quella che Chekhov chiama l’ “individualità creativa”.

Il testo preso in esame sarà “La donna del mare” di Ibsen. Si richiede la lettura dello stesso e la memoria ( senza interpretazione), di un monologo da qualsiasi personaggio di quest’opera.

**Elementi della tecnica ed abilità specifiche:**

In termini di elementi della tecnica, nella masterclass si lavorerà sul veicolare il corpo energetico nelle sei **direzioni fondamentali**.

Si attuerà il lavoro sulle qualità di movimento ( **molding-flouing-flying-radiating**)

Si esplorerà il processo di ascolto, di sé, degli altri, del testo, e di traduzione degli impulsi fisici in azioni (**Receiving and radiating**).

Si sperimenteranno i tre centri immaginari: **thinking-feeling-willing** (centro del pensiero, del sentire e della volontà). E l'abilità di evocare immagini e lavorare agiti da esse.

Le abilità che scaturiranno da questa esplorazione saranno chiaramente relative a chi partecipa ed in particolare al grado di consapevolezza e di comprensione del lavoro, ma certamente si indirizzerà l'attenzione a **smettere di declamare**, da un lato, e di servirsi di "trucchi" psicologici o legami col proprio vissuto, dall'altro.

Si cercherà invece di **essere "svegli" dentro e fuori**, tanto nel saper attingere quanto nel saper esprimere.

Attraverso la sua tecnica, Michael Chekhov consegna all'attore la capacità di trasformare la propria psicologia velocemente, efficacemente e senza traumi.

Del resto, la dimensione del gioco, a discapito della dimensione "psicologica" veicolerà il lavoro nella leggerezza ed autenticità.

### **Risultati previsti**

Al termine di questo corso si conosceranno gli strumenti della tecnica, che si potranno integrare alle proprie conoscenze per prepararsi nel lavoro attoriale.

I partecipanti si potranno avvalere di questi strumenti per lavorare su un testo e per comprenderlo meglio, e per allenarsi quotidianamente nell'interpretazione.

Una tecnica è senz'altro un potenziometro delle proprie capacità e mira ad accedere al proprio talento e a ricreare quel processo di "ispirazione", di solito così sfuggente, in maniera da farne un elemento sempre presente e non straordinario del proprio lavoro.

### **Focus on**

- Lavorare sulle due parti e nutrirlle entrambe: quella umana e quella artistica.
- Lavorare sugli strumenti della tecnica, dal "corpo energetico" ai "centri immaginari" alle "direzioni", alle "qualità di movimento"
- Abitare la trasformazione in scena.
- Entrare ed uscire con facilità da emozioni e personaggi.
- Lavorare sulle scene proposte analizzandole attraverso la "struttura aperta" (o "di gioco") senza immedesimazione col personaggio.

- Far vivere il corpo in scena, esprimere il proprio gioco attraverso di esso, essendo in grado di ricevere ed ascoltare gli impulsi che lo attraversano.
- Lasciar andare le rigidità in scena, lavorare senza tensione (“sentimento di facilità”)
- Divenire permeabili, darsi la possibilità di sentire, di ricevere, di incorporare: immagini, emozioni, direzioni, psicologie.
- Lasciar andare la declamazione, ogni forma di machera, a favore di una recitazione più autentica e vicina a sé (“sentimento di bellezza”).
- Avere degli strumenti concreti per preparare un personaggio, approcciarsi ad una scena, o ad uno stralcio di sceneggiatura per un provino.
- Liberarsi dei legami tra vita privata e vita artistica, lasciando fuori dalla sala le proprie esperienze e ricordi.

## **DOCENTE:**

Francesca Tomassoni, attrice e docente di teatro, si diploma alla “Scuola d’Arte Drammatica Paolo Grassi” (attuale Civica Scuola di Teatro Paolo Grassi) di Milano nel 2001.

Studia inoltre con Motus, Lenard Petit del “Michail Chekhov Acting Studio” di New York, Carlo Boso, Emma Dante, Giovanna Marini, Anton Milenin, Serena Sinigaglia, Gabriele Vacis, Danio Manfredini, Odin Teatret.

Dopo il diploma e per cinque anni segue il regista e pedagogo russo Anton Milenin, alternando il lavoro in questa compagnia con i primi lavori a teatro da scritturata.

Successivamente ricopre ruoli di attrice in vari progetti su grande e piccolo schermo.

Ultimi lavori al cinema: “Sulla mia pelle”, sulla vicenda Cucchi e “Una notte da dottore” commedia con la regia di Guido Chiesa.

Dal 2007 aveva inoltre iniziato la sua professione di docente affiancando in progetti di formazione per attori alcuni professionisti, esordendo in una regia sull’Antigone a cura di Giovanna Marini.

In seguito crea i suoi propri corsi ed inizia a collaborare con varie scuole di teatro di Roma, Milano, Madrid e Sevilla per l’insegnamento della tecnica M. Chekhov (dal 2011).

Per qualche anno si occupa di comicità e cabaret e fa parte dello Zelig Lab di Roma.

Nel mentre fonda la sua scuola: “Laboratori Mercuzio”. Rappresentante italiana, per quanto riguarda la tecnica Chekhov, accreditata dal “Michael Chekhov Acting Studio” di New York. E’ direttrice artistica e docente del “Michael Chekhov studio Rome”.