

Le dispense del Laboratorio Teatrale

di Maurizio Mosetti

www.mauriziomosetti.ga

LA POSTURA

La nostra posizione deve essere sicura e rilassata nello stesso tempo.

Teniamo quindi le gambe leggermente divaricate (affinché il nostro equilibrio non sia precario) le ginocchia devono essere leggermente flesse (per non mandare il bacino e tutto il corpo all'indietro) e mantenute elastiche. Del resto com'è risaputo una base larga e stabile è il miglior inizio per qualsiasi cosa si vorrà fare al di sopra di quella base! Cerchiamo di spostare il peso del corpo in avanti sbilanciandoci leggermente sulle punte, questo contribuirà a farci sentire un po' più rilassati. Se al contrario indirizziamo il nostro peso sui talloni sbilanciandoci leggermente all'indietro, dovrete avvertire una sensazione di rigidità che si estende anche alla zona delle spalle e del collo, per l'appunto quelle zone del corpo che invece dobbiamo mantenere rilassate.

la parte superiore del corpo va tenuta ben rilassata (tronco, spalle, collo) in questo modo anche la gola sarà rilassata e la colonna d'aria proveniente dai polmoni farà vibrare solo le corde vocali senza alcuna influenza dovuta alle contrazioni muscolari. Immaginatevi di dover fornire al percorso dell'aria una strada armoniosa e fluida senza intoppi e restringimenti.

Da notare che questa postura deve risultarci molto rilassante, se ci sentiamo tesi evidentemente stiamo sbagliando qualcosa. Pensate che anche chi pratica lo sport del tiro di precisione con la pistola assume una posizione molto simile a questa, che gli permette di prendere la mira comodamente, senza fretta e senza muovere le spalle.

Una citazione merita anche l'articolazione della bocca. Articolare bene le vocali, aprendo bene la bocca ed esasperando i movimenti, facilita anche l'uscita del suono dalla testa, soprattutto dei suoni più alti. Per cui più si emettono note alte, più si dovrà badare che la nostra bocca sia ben aperta e con un'espressione sorridente. Non sottovalutiamo l'importanza della posizione della bocca, infatti, per noi la bocca è l'unica via d'uscita del suono dopo aver risuonato nel nostro corpo.

