ACCADEMIA di TEATRO e ARTI PERFORMATIVE
STAP BRANCACCIO

Presenta

STAP STUDIO
Training Fisico Avanzato

Direzione dipartimento: Alberto Bellandi

OPEN DAY SABATO 4 NOVEMBRE ALLE ORE 15.00

Prenotazione obbligatoria inviando curriculum a
promozione@stapbrancaccio.com
STAP STUDIO è riservato ad attori e attrici professionisti/e
Per info: 06.87671757 / 340.6716474

Trainer: Alberto Bellandi, Lorenzo Caldarozzi, Francesca Lombardo

Mantenere e sviluppare un corpo agile e reattivo è un'esigenza per molti attori. Trovare tempo, spazio, compagni, attrezzi è spesso difficile. A volte si ripiega su palestre per praticare sport o attività fisiche che però, pur mantenendo in qualche modo il corpo "in forma", non lo fanno rispetto ai parametri che servono al mestiere dell'attore.
Il training fisico praticato durante gli anni di formazione spesso non viene più sviluppato in modo autonomo perchè è difficile mantenere la costanza dell'allenamento senza una guida esterna e un gruppo di lavoro.
STAP STUDIO vuole essere lo spazio dove poter mantenere e sviluppare quelle qualità fisiche che sono alla base del mestiere dell'attore: Corpo sensibile esposto alla visione.
Un corpo sensibile, cioè "abile nei sensi", deve avere particolari doti di flessibilità, reattività, coordinazione, equilibrio, percezione del peso, dello spazio, del tempo. Il corpo deve lavorare in modo organico con il respiro per non trovare contrasti nel momento dell'emissione vocale, canto o parola che sia. La muscolatura deve essere flessibile per cambiare velocemente forma ma anche forte per mantenere la posizione e saper produrre energia sia nella dinamica che nella staticità.
L'attore poi deve nutrire il corpo con nuove sensazioni e lo fa cambiando il modo con cui fa sempre le stesse cose (il problema della replica) o attraverso l'acquisizione di nuove abilità, altrimenti il corpo si siede, perde la sua vitalità e in scena tende all'automatismo.
Un corpo poco stimolato spesso blocca anche il processo creativo. Il corpo, per sua natura, è pigro. Quindi: "prima danza, poi pensa" diceva Beckett.

ACCADEMIA di TEATRO e ARTI PERFORMATIVE
STAP BRANCACCIO

STAP STUDIO propone quattro moduli flessibili bimestrali di Training Fisico per Attori già diplomati in scuole professionali o con avviata esperienza lavorativa, per un totale di 3 incontri settimanali da due ore ciascuno, frequentabili anche singolarmente. Prima di ogni incontro l'attore o l'attrice avranno la possibilità di avere a disposizione lo spazio un'ora prima dell'inizio del training per fare il riscaldamento.

Questi tre appuntamenti sono finalizzati a sviluppare in modo ampio il proprio training sviluppando un'estensione che va dall'abilità circense della palestra di acrodanza condotta da **Lorenzo Caldarozzi** che sviluppa, attraverso l'acrobatica, il potenziamento muscolare e la verticalità per poi giungere all'orizzontalità, alla gravità e all'abbandono delle resistenze con il floor work & contact della palestra condotta da **Francesca Lombardo**. Tra i due estremi si colloca il lavoro di movimento scenico di **Alberto Bellandi** per sviluppare la percezione dello spazio, del gruppo e degli elementi di scena, sviluppare la coordinazione voce/movimento, comporre partiture attraverso le regole della Biomeccanica teatrale e acquisire forme di lotta scenica.

PROGRAMMA E DISCIPLINE

Lunedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00
Lorenzo Caldarozzi
ACRODANZA

Durante le lezioni di Acrodanza gli attori e le attrici verranno preparati/e fisicamente mediante esercizi di riscaldamento e potenziamento, così da comporre un training funzionale e preparatorio all'attività svolta. Saranno costantemente guidati nello studio di ogni singolo movimento acrobatico, partendo dalle tecniche base dell'acrobatica e parallelamente indirizzati nell'individuale ricerca del movimento tersicoreo, attingendo alle tecniche del mondo della danza.
Si otterrà così piena consapevolezza di entrambe le tecniche sopra citate, con l'obiettivo ultimo di saper creare sequenze coreografiche, inserendo ogni singolo elemento nella fluidità del movimento. Diviso in moduli di lezione, l'allievo avrà la capacità di incrementare il proprio vocabolario scenico, approfondendo anche le tecniche di partnering acrobatico e di prese acrobatiche.

Mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00

Alberto Bellandi
MOVIMENTO SCENICO

Il corpo è lo strumento che l'attore ha a disposizione per esprimere la propria creatività all'interno di uno spazio scenico sottoposto a leggi e tensioni diverse da quella vita quotidiana: un corpo in grado di esporsi alla visione pubblica, capace di gestire le dinamiche della scena, in grado di dominare il gesto, il suono, il linguaggio fisico e il linguaggio verbale.
Un corpo inteso come strumento va quindi studiato per capirne i meccanismi, le dinamiche interne, le potenzialità inespresse. Va accordato, messo in relazione attiva con gli altri elementi della scena: spazio, oggetti, compagni. Va potenziato e perfezionato in modo da essere sempre più preciso nella fase espressiva, nella trasmissione di senso o di significato che è il vero fine artistico.
Attraverso il *training* di movimento scenico si impara a gestire l'equilibrio, la coordinazione, la velocità, la reattività del nostro strumento-corpo. Si capisce come equilibrare le tensioni in modo che non si accumulino in alcune zone lasciando dei vuoti in altre.
Si acquisiscono forme che ci permettono di controllare le linee del nostro corpo e percepire in modo sempre più dettagliato qual è la nostra immagine e quali sono le dinamiche e le forze che la sostengono, sviluppando così una particolare sensibilità, extraquotidiana, dello stare in scena.

Venerdì dalle ore 10.00 alle ore 12.00

Francesca Lombardo
FLOOR WORK & CONTACT

Il corpo ha bisogno di rilassare alcuni blocchi provocati dalla tensione muscolare per potersi muovere liberamente e con maggiore flessibilità. Questa è la convinzione posta alla base del mio lavoro.
Partendo dall’ascolto del proprio corpo sfrutteremo semplici leggi fisiche come la forza di gravità mettendosi quindi, nella condizione di muoversi nello spazio utilizzando il minimo dispendio energetico.
Alla base dell’uso della forza di gravità vi è il supporto, il pavimento che proveremo a sfruttare in tutte le sue potenzialità trasformandolo in un partner di lavoro. Nella prima fase di lavoro si esploreranno i principi del movimento organico che si origina dall’uso della muscolatura profonda e articolare. Nel lavoro si utilizzeranno le tecniche Release e Floor Work con elementi legati allo yoga affinchè il corpo sia pronto ad assecondare qualsiasi movimento, fluido e

naturale e allo stesso tempo estremamente energico. Attraverso sequenze strutturate lavoreremo su diverse dinamiche proiettando il corpo nello spazio dalla verticalità all'orizzontalità e viceversa.
La seconda fase del lavoro sarà dedicata più ad una libertà espressiva ed improvvisativa che porrà l'attenzione sulle possibilità di relazione tra lo spazio interno e la superficie esterna del proprio corpo con lo spazio interno e la superficie esterna di un altro corpo e il tutto in relazione con lo spazio circostante. Capiremo come utilizzare gli strumenti e le modalità sperimentate al pavimento nella prima fase di lavoro e trasferirle in possibilità di relazione con un altro corpo. Ci alleneremo a muovere i corpi insieme, in contatto, mantenendo un dialogo fisico spontaneo attraverso uno scambio di peso, una condivisione, una cooperazione e una contrattazione costante. Attraverso semplici regole renderemo i corpi sensibili all'ascolto e disponibili al cambiamento improvviso che l'altro ci richiede. L'altro, diverso da noi, diventa possibilità per un nuovo viaggio la cui destinazione è ignota. Alla base di tutto il lavoro c'è la volontà di riscoprire, risvegliare e riappropriarci di un movimento istintivo legato alla terra e alla nostra natura più animale.

ORGANIZZAZIONE

La proposta di partecipazione si basa su tre alternative:

"Percorso 1" per chi intenda seguire una mattina di training.
- Lunedì (Acrodanza)
- Mercoledì (Movimento Scenico)
- Venerdì (Floor work e Contact)

"Percorso 2" per chi intenda seguire due mattine di training.
- Lunedì (Acrodanza)
- Mercoledì (Movimento Scenico)
- Venerdì (Floor work e Contact)

"Percorso 3" per chi intenda seguire tutte e tre le mattine.

COSTI
Iscrizione: € 50,00 (annuale)

Quote pacchetti mensili:
- Percorso 1, € 70,00
- Percorso 2 € 110,00
- Percorso 3, € 150,00