METODO LINKLATER- FREEING THE NATURAL VOICE

Seminario introduttivo condotto da Camilla Dell'Agnola e Sara Alessandra Sottile insegnanti certificate del Metodo Linklater

Calendario e Frequenza
23 – 25 giugno 2017

e 30 giugno – 1/2 luglio 2017

30 ore di lezione,
venerdi dalle 18 alle 21
sabato e domenica dalle 10 alle 17

Costo
€ 270

Sede del corso
re:**a**cto
Via Amalia Guglielminetti, 9
10136 – Torino
www.reacto.me

Livello del corso
Base

Lingua del corso
Italiano

Posti disponibili
Posti ad esaurimento, numero minimo frequentanti 10, massimo 15

Risultati previsti e destinatari
Un accesso migliore alla propria voce, una maggiore consapevolezza di corpo e voce, una comprensione specifica degli impedimenti ad una voce libera. Rivolto ad attori professionisti, allievi attori e quanti interessati a migliorare le proprie prestazioni attraverso l'uso della voce.

Info e prenotazioni
corsi@reacto.me

DESCRIZIONE DI DETTAGLIO

Il metodo Linklater | Freeing the natural voice

Creato da Kristin Linklater si è diffuso negli Stati Uniti a partire dagli anni '60 fino ad essere adottato dalle più importanti compagnie teatrali (**Peter Brook, Lincoln Center**). Il suo principio è quello di liberare la voce con cui ciascun individuo nasce e che viene negli anni ridotta e bloccata. L'obiettivo è una voce in diretto contatto con gli impulsi emotivi, articolati dall'intelletto ma non da questo inibiti: una voce trasparente, che riveli, piuttosto che descriverli, gli impulsi le emozioni e i pensieri in modo diretto e spontaneo, così che si possa sentire la persona nella sua massima potenzialità espressiva e non semplicemente la sua voce.

Kristin Linklater ha rivoluzionato, negli ultimi quarant'anni, l'arte e la tecnica vocale nel teatro. Il Metodo da lei sviluppato parte dal presupposto che ognuno possiede una voce in grado di esprimere l'infinita varietà di emozioni, complessità di stati d'animo e sfumature di pensiero di cui fa esperienza. Questa è la nostra **voce naturale**, la voce che è in noi "per nascita".

Questa voce tuttavia è nel corso della nostra vita modellata e condizionata da influenze esterne e da scelte personali relative all'immagine che vogliamo dare di noi stessi. Il risultato è la voce che conosciamo, la nostra **voce familiare**.

La voce che ci è familiare, quella a cui siamo abituati, potrebbe risultare molto limitata nella performance. Perché la nostra voce familiare potrebbe essere in balia delle tensioni accumulate nel corso della vita e aver imparato a mascherare piuttosto che a rivelare i nostri pensieri e i nostri sentimenti, tanto da non essere disponibile alla libera espressione del contenuto di uno "script" (testo teatrale, spartito, discorso…).

A questo punto possiamo scegliere di costruire una voce che ad arte descriva emozioni e pensieri (i nostri o quelli del testo e del personaggio), o riconquistare l'uso della nostra voce naturale per consentire la trasmissione del nostro mondo interiore (delle emozioni e dell'immaginazione) a chi ci ascolta. La voce naturale ci permetterà di rivelare – non descrivere le sfumature del pensiero e del sentire. Ma sarà soltanto liberando la nostra voce dalle tensioni abitudinarie che potremmo metterla al servizio di una libera comunicazione.

Attraverso una serie di esercizi tesi a liberare, sviluppare, e potenziare la voce naturale, il Metodo Linklater offre una lucida visione del suo funzionamento, sia nel contesto più ampio della comunicazione interpersonale che nell'uso professionale.

"Oggi parlano tutti di liberare e dare libertà; io mi fido solo di Kristin".
PETER BROOK

Il corso introduttivo: Obiettivi

Il Metodo Linklater consiste di una serie di esercizi strutturati in progressione. Il loro obiettivo è quello di sciogliere quelle tensioni che inibiscono la voce e di tonificare immaginazione, intelletto e corpo al fine di rendere la persona disponibile alla piena espressione di pensieri ed emozioni. E' un'architettura funzionale ed organica che parte dal rilassamento per raggiungere la potenza della capacità respiratoria e la complessità dell'espressione vocale, estensione e articolazione. Il corso introduttivo dunque presenta questa progressione di esercizi ai partecipanti affinché li possano praticare per approfondire la consapevolezza delle tensioni inibitorie e liberare la voce. Si parte dalla consapevolezza fisica, la struttura portante del corpo (lo scheletro) e la muscolatura propriocettiva per sintonizzarsi poi con il ritmo naturale della respirazione involontaria. Fin da questa prima esplorazione ci si allena a parlare al corpo per immagini, a rendere attiva la produzione di stimoli immaginativi o sensoriali e osservare come risponde il corpo. In questo modo si

procede per esplorare la voce: le prime vibrazioni, la diffusione delle vibrazioni nel corpo, la rimozione di tensioni che ostacolano o distorcono la comunicazione, l'individuazione dei risuonatori.
Il principio sempre presente in tutto il lavoro è quello di rendere l'organismo in grado di riattivare le sue innate capacità di rispondere agli stimoli e di comunicare per esprimere bisogni e pensieri. A tal fine il lavoro, a partire da osservazioni e conoscenze scientifiche, è sempre soprattutto rivolto alla dinamica comunicativa come desiderio ed espressione di un impulso. In questo senso è centrale l'idea del respiro come sospiro di sollievo: non un meccanico far entrare e uscire l'aria dal corpo ma un organico lasciar rispondere l'apparato respiratorio all'espressione di un contenuto emotivo (in questo caso, il sollievo).
Per ottenere il massimo della sua efficacia la voce dell'attore deve essere radicata in quei tratti neuro-fisiologici del corpo allenati a ricevere e trasmettere impulsi emotivi, immaginazione, psiche e intelletto. In questo modo il corpo vede, ascolta, sente e parla.

Il corso introduttivo: LA PROGRESSIONE

Il Metodo propone una dettagliata serie di esercizi che combinano immagini, immaginazione e informazioni tecniche. Chi vorrà apprenderli arriverà a una comprensione della psico-fisiologia della sua voce che darà luogo a un fondamentale ricondizionamento delle sue abituali modalità comunicative.

Gli esercizi si articolano in una struttura dettagliata e accuratamente progettata, che si sviluppa nei seguenti passaggi:

- ✓ Il corpo: la spina dorsale, il supporto al respiro naturale.
- ✓ Il respiro: liberare il respiro, il ritmo della respirazione involontaria.
- ✓ Il tocco del suono: le vibrazioni iniziali.
- ✓ Espansione delle vibrazioni, liberando il corpo dalle tensioni.
- ✓ Il canale: mandibola, lingua, palato molle.
- ✓ La scala dei risuonatori: petto, bocca, denti.
- ✓ Capacita respiratoria: diaframma, intercostali, pavimento pelvico.
- ✓ La scala dei risuonatori: seni paranasali, naso e cranio.
- ✓ Estensione: tre o quattro ottave di note parlate.
- ✓ Articolazione: gli articolatori modellano la voce in parola.

Docente: CAMILLA DELL'AGNOLA

Attrice, cantante e musicista. Diplomata in viola al Conservatorio G.Verdi di Milano, studia Contact Improvisation e danza contemporanea con Ariella Vidach a Milano. Dal 2001 si forma e lavora a Roma come attrice-cantante con Sista Bramini all'interno della compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura, con la quale fa spettacoli nei luoghi naturali, spettacoli di narrazione con musica e spettacoli per ragazzi nelle scuole. Ha collaborato con l'Istituto Grotowsky in un progetto internazionale 'Song of Songs' con Maisternia Pisni, gruppo teatrale ucraino di ricerca tra voce e teatro. Ha studiato dal 2002 al 2010 canti della tradizione italiana ed est europea con Francesca Ferri, incontrando anche il lavoro di Natalka Polovinka (canti trad.ucraini,Compagnia *Maisternia Pisni*) e Dessislava Stefanova(canti trad. bulgari, London Bulgarian Choir). Dal 2009 fa parte dell'Orchestra Femminile del 41° Parallelo e del Trio Viola*contra*kora di cui ha curato gli arrangiamenti del repertorio tradizionale dell'Africa Occidentale e del Mediterraneo. Ha fatto parte del Trio FrancescaFerri approfondendo una ricerca sul canto tradizionale polifonico italiano ed europeo. Ha

condotto il corso triennale *Canto e Ritmica* presso la scuola Hurum Teatro (Roma). Attualmente conduce a Roma il laboratorio *Il gesto del coro* aperto a chi vuole conoscere la naturalezza del proprio canto scaturire dal corpo. Sta approfondendo in un progetto di ricerca sulla relazione tra canto della tradizione orale e paesaggio con il duo *Le paesaggianti* proponendo performances e concerti nei luoghi naturali e nei borghi antichi. Si è formata con gli insegnanti Kristin Linklater, Valentino Villa, Alessandro Fabrizi e Margarete Assmuth riguardo al metodo Linklater, di cui è insegnante certificata (2017). Nel percorso del Master di I livello "Dinamiche espressive sulla voce: il metodo Linklater" all' Universitȁ Sapienza di Roma Facoltȁ Lettere e Filosofia ha approfondito sul metodo Feldenkrais con Marco Angelilli, sul BMC con Gloria Desideri e sul movimento per attori e sull'improvvisazione del movimento con gli insegnanti Merry Conway e Giorgio Rossi.

Docente: SARA ALESSANDRA SOTTILE

Classe 1985, è laureata presso il D.A.M.S. di Torino in Tecnica cinematografica e televisiva. Ha studiato dizione e doppiaggio con Germana Pasquero, Donato Sbodio e Riccardo Lombardo. Si è formata con gli insegnanti Kristin Linklater, Valentino Villa, Alessandro Fabrizi e Margarete Assmuth riguardo al metodo Linklater, di cui è insegnante certificata (2017). Nel suo percorso di studi teatrali ha lavorato sul metodo Feldenkrais con Marco Angelilli, sul BMC con Gloria Desideri e sul movimento per attori e sull'improvvisazione del movimento con gli insegnanti Merry Conway e Giorgio Rossi. Tuttora segue un percorso sul Sistema Stanislavskyj. È attrice teatrale dall'età di 15 anni; dal 2006 ad oggi ha portato in scena, sul territorio di Torino e provincia, "Due Partite" di Cristina Comencini, "Camere da letto" di Alan Ayckbourn, "Il Sospetto" di Dürrenmatt, "L'importanza di chiamarsi Ernesto" di Wilde, il "Canto di Natale" di Dickens e altre produzioni. È coach e regista di spettacoli di laboratori condotti dalla Compagnia de I Saltapasti e dall'Associazione Ars in Corde di Torino. Insegna dizione, lettura espressiva e public speaking a bambini, adolescenti e adulti dal 2008.