

### **Una zattera per navigare - Laboratorio diretto da Daniela Regnoli Teatro Potlach (Fara Sabina Roma)**

Il laboratorio ha lo scopo di sperimentare tecniche e vie che permettano all'attore di esplorare e modellare la propria presenza scenica, individuare linguaggi e strategie per rendere visibile e percettibile allo spettatore il proprio "racconto". In assenza di una tradizione codificata che regoli il nostro comportamento in scena, noi attori siamo apparentemente "liberi", è nostra la responsabilità di inventare forme, nostra la responsabilità di costruire, come artigiani, il "saper fare" del nostro mestiere, per creare la nostra zattera che ci permetta di navigare.



Laboratorio aperto a tutti gli interessati indipendentemente da loro altre eventuali esperienze nel campo

**Daniela Regnoli**, attrice e pedagoga, fondatrice nel 1976 con Pino di Buduo del Teatro Potlach (Fara Sabina. Roma). Nasce a Roma, studia danza classica presso la Scuola russa Sakarov. frequenta la Facoltà di Architettura e successivamente la Facoltà di Lettere e Filosofia, con indirizzo "Storia dell'Arte Orientale". Parallelamente inizia l'attività teatrale come attrice.

Nel 1972 incontra in Polonia il Teatro Laboratorio di Jerzy Grotowski e nel 1974 partecipa ad un seminario internazionale per attori in Danimarca presso l'Odin Teatret di Eugenio Barba.

Dall'anno della sua fondazione, il suo percorso di attrice si identifica con il percorso artistico del Potlach.

Partecipa a tutti gli spettacoli, progetti ed eventi teatrali prodotti dall'ensemble, curando inoltre l'attività organizzativa del Potlach in occasione di Festival e Rassegne Teatrali organizzate dal gruppo.

Organizza e conduce da oltre quarant'anni laboratori e seminari teorico-pratici per giovani allievi e giovani attori collaborando con diverse Università. Svolge un'intensa attività pedagogica all'interno delle scuole elementari, medie e superiori e collabora con scuole ed accademie di teatro come insegnante di recitazione curando messe in scena e regie.



*Una zattera per navigare* è composto di due parti:

#### **Il training fisico**

- incontrare la leggerezza intesa come sottrazione di peso per liberare energia nello spazio
- esercizi che ci permettano di esplorare la differenza tra un movimento ed una azione
- creazione di una sequenza di azioni fisiche che ci permetta di muoverci nello spazio a 360° e navigare "nel mare degli opposti" (rapidità e lentezza, fluidità e resistenza, lontano e vicino etc.)
- esplorare le diverse qualità di energia delle nostre azioni sperimentando come le stesse possano essere modellate a nostro piacimento in relazione ad un pensiero ad una "in-tensione"

## TEATRO TASCABILE DI BERGAMO

Accademia delle  
Forme Sceniche

### Testo, voce e partitura fisica per la creazione di un breve racconto

- esercizi di traduzione nel linguaggio non verbale del corpo (testa, mani, piedi, braccia etc...) di una poesia o di un testo
- esercizi di composizione ispirandosi ad immagini pittoriche e scultoree oppure istantanee di attori o danzatori che rappresentino corpi in azione
- indagare "la vita" di quelle forme
- creazione di una sequenza a partire dal materiale raccolto
- la sequenza incontra le parole di un testo
- come modellare sia la sequenza di azioni sia la sonorità e la musicalità della voce (sussurrare, gridare, dilatare, assorbire, rallentare, trattenere, accelerare, danzare...)
- composizione del breve racconto finale con testo, voce ed azione



**Per i partecipanti:** portare un breve testo o poesia memorizzati, un piccolo canto, 5 fotocopie di corpi in azione tratte da libri d'arte, di danza o di teatro.

**Il laboratorio** *Una zattera per navigare* si svolgerà da martedì 8 marzo fino a domenica 13 marzo dalle 18.30 alle 21.30.

**Il costo** è di 180 euro per un massimo di 15 iscritti.



# T4B