

**ART NO STOP: IL MONDO SOCIALE AL SERVIZIO DELL'ARTE**  
**2020-1-ES01-KA227-ADU-095851**

# **MANUALE DI RECITAZIONE TEATRALE**

**CAPITOLO 6: RECITAZIONE TEATRALE**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



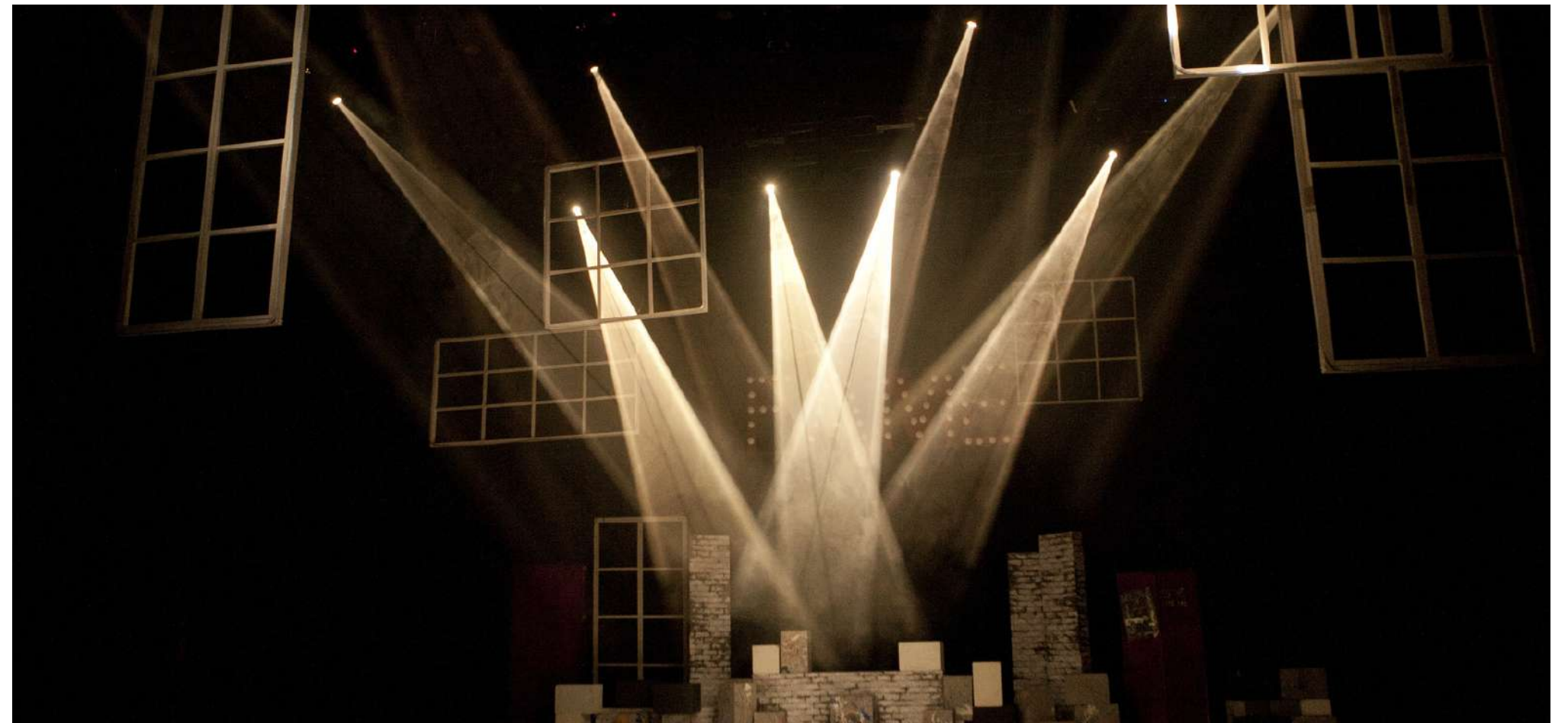
# INDICE

- [01. Che cos'è lo spettacolo teatrale?](#)
- [02. Elementi di base della recitazione](#)
- [03. Vantaggi della recitazione](#)
- [04. Tipi di recitazione teatrale](#)
- [05. Strumenti per raccontare una storia](#)
- [06. Consigli per una migliore recitazione](#)
- [07. Giochi teatrali per il corpo, la voce e le emozioni](#)

# **01. CHE COS'È LO SPETTACOLO TEATRALE?**

# Il termine teatro deriva dal greco "theatron", che indica un "luogo per mostrare, esporre".

La recitazione è quindi una delle più antiche forme di intrattenimento e attività culturale conosciute dall'umanità. È anche una delle arti dello spettacolo che consiste nella rievocazione di storie.



La recitazione è il lavoro o le azioni eseguite da un attore o da un'attrice attraverso i movimenti, i gesti, la parola e l'intonazione nel rappresentare un personaggio in un'opera teatrale, cinematografica o di altro tipo. La performance deve essere carica di un'intenzione che permetta allo spettatore di essere stimolato e di ricevere il messaggio nella sua interezza.

Un prerequisito è che spettatori e attori siano consapevoli di vivere lo spettacolo insieme, ciascuno nella propria posizione e nel proprio ruolo.



**La performance è**  
**quindi uno spettacolo**  
**vivo e condiviso.**

# **02. ELEMENTI DI BASE PER L'AZIONE**

# Potete giocare ovunque! Sono necessari solo alcuni elementi di base:

1. Palcoscenico. Il luogo in cui si svolge lo spettacolo, che sia un teatro, la strada, un parco, un ristorante o il salotto di una casa. È importante solo che gli attori possano muoversi liberamente e che gli spettatori possano vedere e sentire senza difficoltà.
2. Testo. Le opere teatrali hanno un libretto, cioè un testo simile alla sceneggiatura di un film, in cui sono indicati i dialoghi e i pensieri dei personaggi (parlamento), le azioni che compiranno (didascálicas o annotazioni) e i momenti iniziali e finali di ogni scena.
3. Costumi e scenografie. Tutti gli elementi decorativi o di scena, come i costumi, gli oggetti di scena (spade, tavoli, sedie, ecc.) o lo sfondo: città, campagna, montagne, ecc.
4. Attori. Coloro che rappresentano i personaggi dell'opera teatrale, solitamente distinti in protagonisti e non protagonisti. Uno stesso attore può interpretare più ruoli.

**In questo manuale ci concentreremo  
sugli attori che recitano in teatro. Come  
provare? Potete seguire un corso, ma  
anche provare a recitare con un gruppo  
di amici o con la vostra famiglia.  
Recitare è per tutti!**



# 03. PRESTAZIONI

**Il gioco è uno strumento per liberare e creare energia che coinvolge lo sviluppo della mente e del corpo.**

# Crescita personale

Il gioco permette di formare ed educare una persona.

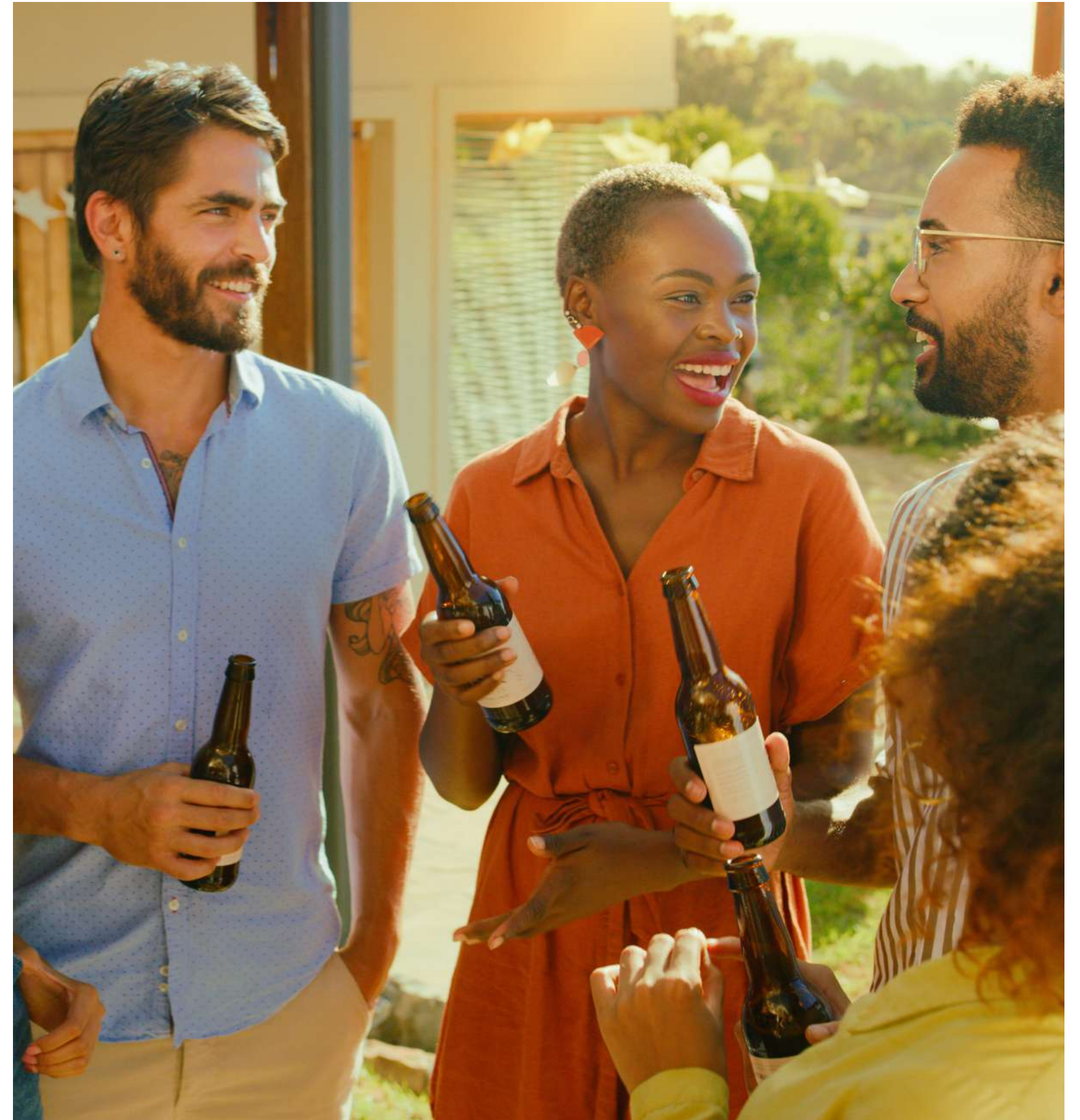
- Incoraggia la creatività. Lo sviluppo di un personaggio e il coinvolgimento nella storia richiedono un alto grado di creatività.
- Aumenta l'empatia. Ricreare un personaggio richiede di dimenticare per un momento chi si è e di diventare un'altra persona, con i suoi gesti, i suoi problemi, la sua andatura, la sua voce, ecc.

Sviluppa la comunicazione e la fiducia in se stessi. È un apprendistato che incoraggia l'espressione orale, corporale o emotiva. Inoltre, presentarsi davanti a un pubblico richiede un lavoro per superare la timidezza o i complessi.



# Strumento sociale

- Aumenta le competenze sociali. È un lavoro di squadra, molto utile per i bambini, che richiede pazienza, tolleranza, cooperazione, gestione dei conflitti o negoziazione per raggiungere la coesione del gruppo.
- Promuove l'inclusione. Lo spettacolo non discrimina razza, religione o cultura, anzi, aiuta a incoraggiare, espandere e rafforzare queste diverse aree immerse nel gioco.



# Metodo terapeutico

- Sviluppa le capacità psicomotorie. Comunica con tutto il corpo, migliora la coordinazione e amplia le capacità motorie.
- Migliora l'agilità mentale. Allena la memoria, stimola la capacità di ragionamento, sviluppa il linguaggio e le capacità di improvvisazione. Lo spettacolo deve continuare!



E recitare è giocare, recitare è divertirsi!



# **04. TIPI DI SPETTACOLO TEATRALE**

# Fin dall'antichità, il teatro si è differenziato in vari generi e tipi di rappresentazione:

- Tragedia. Dedicata al dramma, tratta temi come la morte, il fallimento e la caduta in disgrazia dell'essere umano. Oggi è poco coltivata, ma esistono opere molto famose come Romeo e Giulietta.
- Commedia. Dedicata al divertimento, all'assurdo, offre allo spettatore ore di risate e ottimismo. È un genere che rappresenta gli esseri umani peggio di come sono, allo scopo di ridere di loro.
- Musical. Gli attori raccontano storie e interpretano personaggi attraverso la musica e la danza, come nell'Opera o nel Re Leone.
- Dramma. Riflette la vita quotidiana e in cui lo spettatore può facilmente identificarsi con le situazioni e gli interpreti.



- Monologo. Si svolge con un solo attore in scena, che riflette su un particolare argomento, attraverso l'umorismo o il dramma.
- Improvvisazione: Gli attori improvvisano dal vivo per creare uno spettacolo basato su un testo o completamente inventato sul momento.
- Sperimentale: coinvolge il pubblico nella trama, includendo elementi non tradizionali come il circo, l'acrobazia o altre espressioni.
- Clown: serve a indagare su se stessi collegandosi al proprio bambino interiore, recuperando così la spontaneità e la libertà del gioco.

**Come si può vedere, la recitazione è più complessa di quanto si pensi e la professione richiede talento e impegno per toccare il cuore degli spettatori.**

# **05. STRUMENTI PER RACCONTARE UNA STORIA**

**L'obiettivo principale  
dell'interpretazione è raccontare una  
storia che tenga il pubblico  
impegnato, divertito e interessato.**

Per capire meglio come fare, seguiamo l'esempio della favola del corvo e della volpe. Ecco i 9 strumenti da tenere a mente quando si racconta una storia:

**1. Trama: presentare un'idea chiara con elementi chiave per sviluppare la storia:**

- Inizio: il corvo è sul ramo con un formaggio nel becco.
- Sviluppo: il corvo parla con la volpe.
- Punto di svolta: la volpe adula il corvo per ottenere il formaggio.
- Conflitto: dopo tanta vanità, il corvo vuole mostrare le sue doti canore e fa cadere il formaggio.
- Desenla: morale della favola: non dobbiamo ascoltare gli adulatori.

**2. Sviluppo del personaggio: fornire una buona descrizione che presenti i suoi punti di forza, le sue debolezze, il suo aspetto fisico, ecc.**

- Corvo: "molto orgoglioso e felice".
- Volpe: "molto abile".

**3. Ambientazione: definire il tempo, il luogo, lo stato d'animo, ecc.**

- La storia si svolge sul ramo di un albero e si sente l'odore del formaggio.

**4. Dialogo: per impostare la comunicazione tra i personaggi con conflitti, soluzioni, ecc.**

La volpe fa un monologo potente con un vocabolario molto sofisticato per ingannare il corvo.

**5. Punto di vista: come viene compreso e visto (tono, pausa, ecc.).**

C'è un narratore che racconta e giudica la storia.

**6. Prefigurazione: suggerimento di qualcosa che accadrà in seguito.**

All'inizio della storia, sappiamo che c'è un formaggio e intuiamo che potrebbe accadere qualcosa con esso.

**7. Flashback: ricordare dettagli già menzionati**

Con la morale della storia, il corvo può ricordare ciò che è successo e le conseguenze delle sue azioni.

**8. Tono: parlare con sicurezza, preparazione, ecc.**

La volpe è un grande oratore che riesce a convincere facilmente le persone.

**9. Immaginazione: dipingere la storia in modo che le persone possano visualizzarla. Si possono usare simboli, gesti, oggetti, ecc.**

È molto facile visualizzare la scena e possiamo capire che la volpe e il corvo simboleggiano persone/situazioni reali.

# Dopo la teoria, siete pronti a raccontare la vostra prima storia!

Iniziate a porvi le seguenti domande per capire il vostro personaggio e la vostra storia:

Chi sono?

Dove sono?

Quando sono?

Cosa voglio?

Perché lo voglio?

Come lo otterrò?

Cosa devo superare?



# Poi pensate a come usare il vostro corpo, la vostra voce e le vostre emozioni per raccontare la vostra storia:

## **Come muoversi?**

- Il corpo è l'essenza e la personalità fisica del personaggio. Esprime idee ed emozioni per proiettare cose che sono difficili da esprimere a parole. Per questo è importante scoprire e rafforzare le proprie abilità come il controllo del corpo, le posture, gli allungamenti, gli impulsi, il corpo nello spazio.

## **Come parlare?**

- La voce è l'emissione sonora dell'essere umano ed è importante proiettarla in modo che tutti la sentano e la capiscano. Per allenare la voce è necessario controllare la respirazione e preoccuparsi della qualità, del tono e della veridicità di ciò che si dice.

## **Come posso condividere ciò che sento?**

- Le emozioni partono dalla realtà, dall'osservazione dell'ambiente e della vita del personaggio, dalla ricerca personale e dalla combinazione di ciò che si è imparato con la voce e il corpo.

Provate!

# **06. SUGGERIMENTI PER UNA MIGLIORE PERFORMANCE**



**Per essere un grande attore, dovete diventare parte della storia, in modo che il pubblico si perda nella storia e non presti attenzione alla vostra interpretazione. Per recitare meglio, seguite i consigli che seguono:**

## SIATE BEN PREPARATI!

- Conoscere le tecniche e se stessi: non si può creare senza conoscenza. La conoscenza di se stessi, della storia e delle tecniche di recitazione è un intero processo di formazione, disciplina e stile di vita. Ciò che sembra semplice a volte è il più complesso e comporta un duro lavoro.
- Identificarsi con il proprio ruolo: è consigliabile ricercare in seguito il personaggio e le sue caratteristiche, sia che si tratti di esperienze di vita del personaggio che di storie di fondo.



- Imparate bene il copione: leggete e rileggete più volte il copione, non solo le vostre parti ma tutte le battute, in modo da capire meglio le reazioni del vostro personaggio. Conoscere l'intera storia vi aiuterà a ricordare le battute.
- Ascoltate attivamente: Dovete dare l'impressione che ciò che il vostro personaggio sente, lo sente per la prima volta. Resistete alla tentazione di dire immediatamente le vostre battute solo per dimostrare che le conoscete: ricordate che si tratta di una conversazione.

Siate onesti. Utilizzate le vostre emozioni e le vostre esperienze precedenti per costruire la vostra performance.





## **GODETEVI IL MOMENTO!**

- Siate coraggiosi: Guardate oltre l'opzione più semplice per voi quando interpretate, prendete il rischio.
- Siate fiduciosi: abbiate fiducia in voi stessi e nelle vostre capacità senza giudicare. Tutti possiamo recitare. Recitare è vivere, quindi è importante mostrare rispetto per il proprio lavoro.
- Non forzatevi. La recitazione è come l'amore: o lo senti o non lo senti.

- Non siete alla ricerca di risate. Se la risata compare, è ben accetta, ma non è l'obiettivo. L'obiettivo è mostrare la condizione umana; entrare in contatto con il pubblico, trasmettere emozioni, osservare e riconoscere noi stessi.
- Adattarsi e improvvisare. La comunione tra il pubblico e l'attore è vitale. Se questa comunione non esiste, lo spettacolo crolla. Bisogna essere molto ricettivi per sentire il pubblico.
- Lasciare da parte il proprio ego. Quando si recita, è molto facile essere delusi quando non si riceve un sostegno o un premio. Ma bisogna essere impegnati a creare e a tenere lontano il proprio ego.



# **07. GIOCHI TEATRALI PER IL CORPO, LA VOCE E LE EMOZIONI**

Per quanto riguarda l'allenamento, possiamo dividerlo in tre parti: il corpo, la voce e le emozioni.

## **Gioco 1 - Corpo: saluti al corpo**

**Durata: 5 minuti**

**Obiettivo: immaginare e creare con il proprio corpo.**

Consiste nell'inventare altri modi di salutare: come sarebbe un saluto con le spalle, con gli occhi, con la schiena, con le ginocchia, con i fianchi, con la bocca? Tutti i partecipanti si muovono nello spazio e iniziano il gioco; dopo questa prima fase faranno lo stesso, ma esagerando ogni saluto, spingendo così il corpo al limite.

## Gioco 2 - Voce: LA GIUNGLA

Durata: 5 minuti

Obiettivo: proiezione, articolazione dei suoni.

Comunicare in base all'animale. Immaginate di salutare diversi animali, incorporando le loro forme del corpo e i loro suoni, ad esempio: come comunicano i gatti? I cani? Gli scorpioni? Gli uccelli? Gli elefanti? Le scimmie? Tutti si sparpagliano nello spazio, uno inizia e gli altri imitano e così via fino a quando tutti partecipano.



# Gioco 3 - Emozioni - Il cameriere delle emozioni

Durata: 10 minuti

Obiettivo: sviluppare l'empatia e sperimentare emozioni forti.

La scena si svolge in un ristorante con 3 partecipanti: 2 clienti e 1 cameriere. I due clienti si concentrano sul provare e trasmettere un'emozione specifica e molto diversa: rabbia, gioia, vergogna, disprezzo, sorpresa, interesse, disgusto, fiducia, ecc. Durante l'intera scena, il cameriere deve cambiare la sua emozione per imitare quella del cliente con cui sta parlando. Inoltre, tutti i partecipanti devono intensificare le loro emozioni poco a poco.

## Gioco 4 - Storia

Obiettivo: creare una storia coerente  
attraverso le parole degli altri.

Durata: 15 minuti

Tutti i partecipanti formano un cerchio, la guida inizierà a dire una parola e quello alla sua destra ne dirà un'altra e così via fino a costruire una storia, ad esempio:

Partecipante 1: A

Partecipante 2: Giorno

Partecipante 3: Mio

Partecipante 4: Mamma

Partecipante 5: Io

Partecipante 6: Ha colpito ecc...

# SEGUITECI QUI.



[@art\\_no\\_stop\\_erasmus](https://www.instagram.com/art_no_stop_erasmus)



[facebook.com/art.no.stop.erasmus/](https://facebook.com/art.no.stop.erasmus/)



[@artnoozu7su](https://www.tiktok.com/@artnoozu7su)



[@art.no.stop.erasmus](https://www.youtube.com/@art.no.stop.erasmus)



<https://www.artnostop.com/>



# **ART NO STOP. IL MONDO SOCIALE AL SERVIZIO DELL'ARTE**

## **2020-1-ES01-KA227-ADU-095851**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea.

L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.