



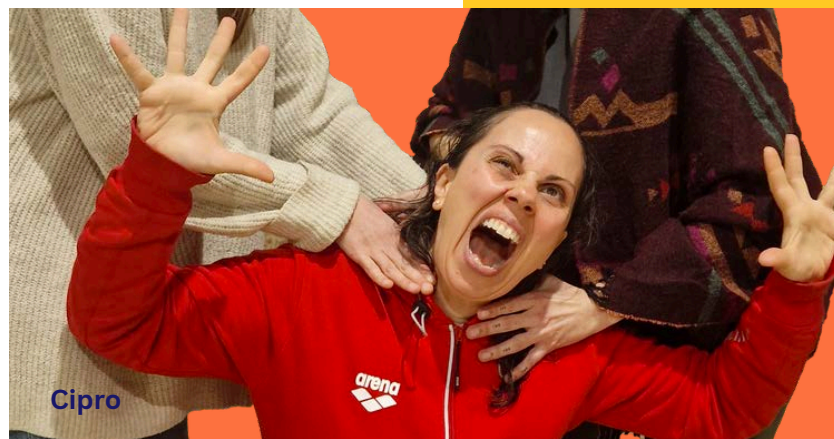
Kit di strumenti THEO-MUSIC

Numero di progetto: 2024-2-CY01-KA210-ADU-000279893



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi



Cipro



Cipro



Italia



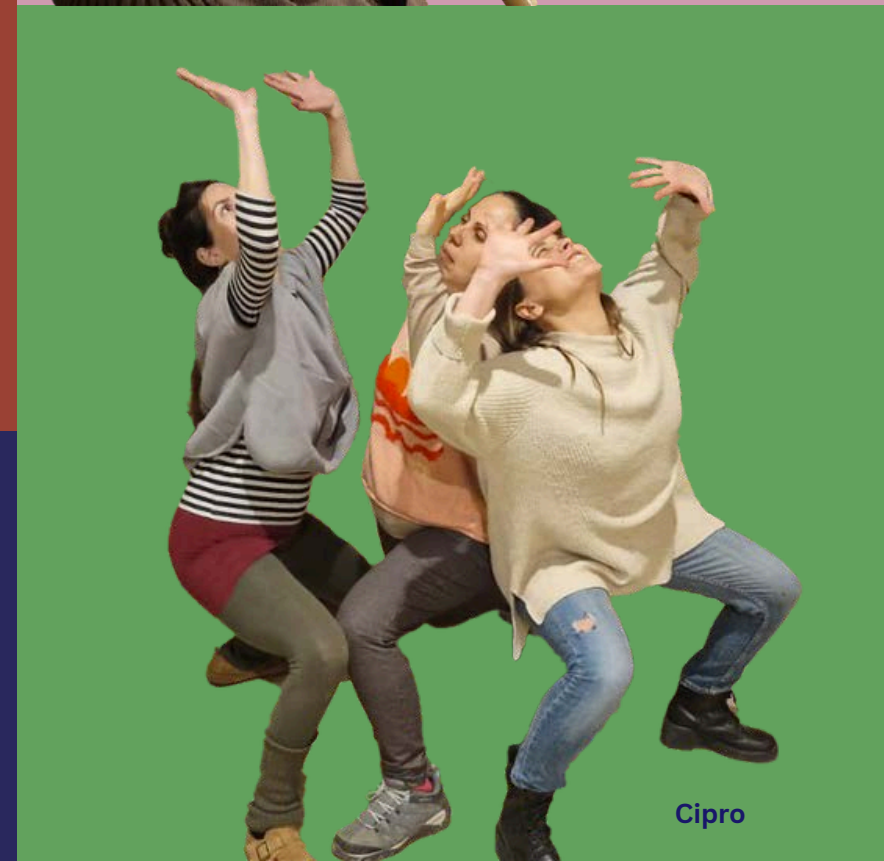
Cipro



Italia



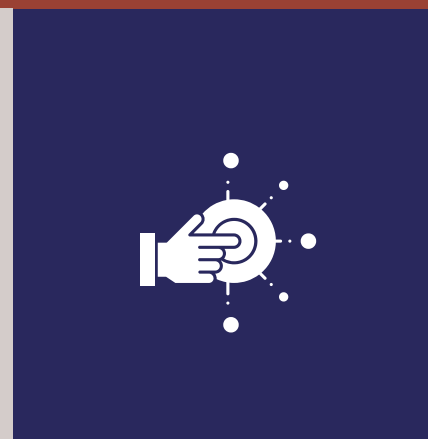
Cipro



Cipro



Italia



Benvenuti su Theo-Music!

SOMMARIO

1. Introduzione	
1.1 Come nasce il Toolkit	3
1.2 Sei giorni intensi	4
1.3 Il kit di strumenti THEO-MUSIC	5
2. Introduzione al Teatro dell'Oppresso	6
2.1 Lo scopo	7
2.2 Principi guida	8
2.3 Le tecniche	9
3. Introduzione all'ascolto profondo	10
3.1 L'ascolto profondo e il TO	11
3.2 Il Circolo dell'Ascolto	13
4. Il ruolo dell'improvvisazione musicale	14
5. Fasi tipiche del ciclo del Teatro dell'Oppresso ed esercizi	15
5.1 Demeccanizzazione, creazione di gruppi ed esercitazioni	19
5.2 Ricerca dei nodi	23
5.3 Creazione di embrioni teatrali	29
5.4 Pulizia dell'embrione	33
5.5 Trasformazione dell'oppressione	36
5.6 Estrapolazione	42
6. Linee guida / Punti di attenzione	45
7. Riferimenti bibliografici/siti	48
	50

Tutte le fotografie sono state scattate durante i workshop tenutisi in Italia e a Cipro. Le immagini sono di proprietà del Consorzio THEOMUSIC e sono protette dalle relative leggi sul diritto d'autore e sulla proprietà intellettuale. Qualsiasi forma di acquisizione, utilizzo, riproduzione, distribuzione o modifica delle fotografie è severamente vietata senza la previa autorizzazione scritta del Consorzio.



1 Introduzione

Questo kit di strumenti è pensato per essere utilizzato in modo indipendente. Potresti averlo scoperto sul sito web di Theo-Music, nella newsletter che hai ricevuto, ma potrebbe anche esserti arrivato tramite altri canali online o essere stato condiviso da un amico.

Pur traendo origine dalle indimenticabili esperienze del progetto Erasmus+ "THEO-MUSIC - TEATRO DEGLI OPPRESSI CON LA MUSICA - Nuovi strumenti per lavorare con le comunità oppresse", questo strumento è pensato per un utilizzo autonomo e per essere fonte di ispirazione in una vasta gamma di contesti. Si rivolge a chiunque sia interessato a promuovere la risoluzione dei conflitti, ad accrescere la consapevolezza di modelli di vita malsani e a trasformare la disarmonia in maggiore armonia. Inoltre, supporta lo sviluppo di una comprensione concreta e realistica delle radici dell'oppressione all'interno di gruppi o comunità.

Questa comprensione si fa più chiara attraverso l'esperienza di percepire anche ciò che percepiscono gli altri e attraverso l'interazione reciproca, come "specchi" reciproci. In una società, e nelle nostre vite personali, dove le forme di oppressione esistono a ogni livello e a ogni età, un lato positivo può emergere dalla tempesta quando impariamo ad ascoltare profondamente: noi stessi, gli altri e ciò che ogni situazione comunica, sia che parli a voce alta, in silenzio o attraverso le sue azioni.

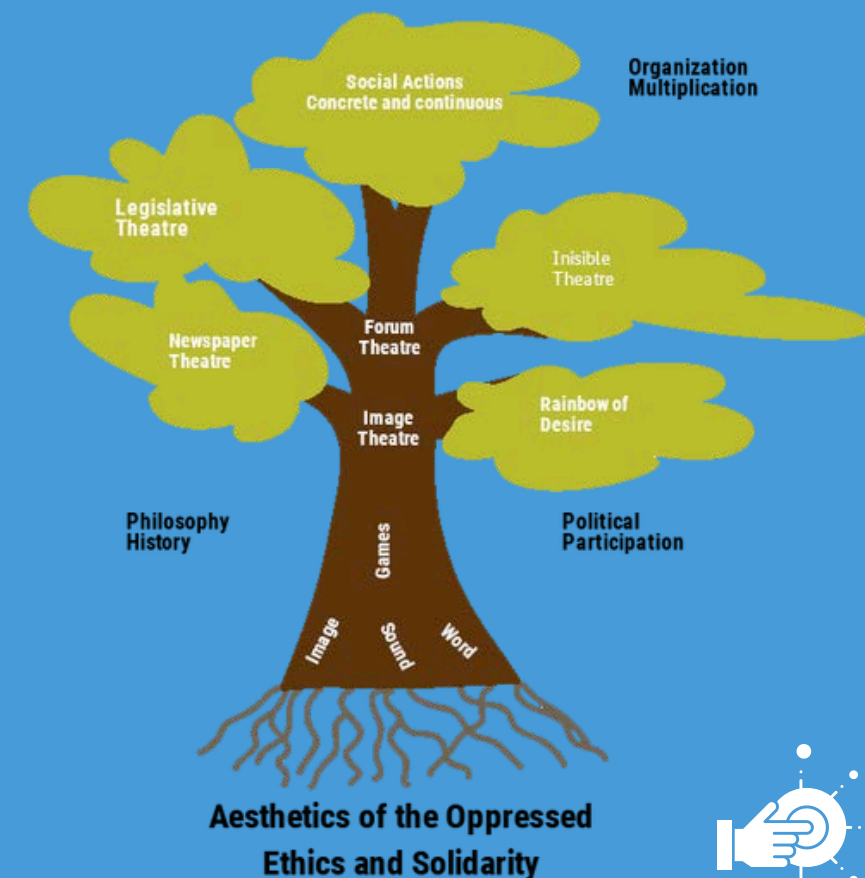
Questo lato positivo emerge quando riusciamo davvero a essere noi stessi ed esprimere ciò che proviamo in un contesto sociale. In quanto esseri umani, siamo per natura esseri sociali e, in definitiva, comprendiamo che prosperiamo quando anche gli altri prosperano.

Poiché questo Toolkit è pensato per "viaggiare autonomamente", passando da un educatore di adulti all'altro, spesso al di fuori del suo contesto originale e del sito web che lo ospita, in questa introduzione includiamo una breve panoramica del contesto in cui è stato creato e del team che lo ha realizzato, aggiungendo alcuni suggerimenti per il suo utilizzo.



Albero

delle tecniche del Teatro
dell'Oppresso



1.1

Come nasce il Toolkit

Questo Toolkit nasce dallo scambio di ricerche, pratiche e idee tra i partner del progetto, l'ONG cipriota MUS-E e la cooperativa italiana GIOLLI. La sua creazione è stata plasmata da sei intense giornate di sperimentazione, in cui il Teatro dell'Oppresso si è intrecciato con l'ascolto profondo e la musica/i suoni improvvisati.

Alcuni partecipanti avevano già familiarità con il Teatro dell'Oppresso; altri vi si sono avvicinati con curiosità e meraviglia. Nessuno di loro aveva mai praticato l'ascolto profondo come disciplina a sé stante.

Ne è emersa la consapevolezza di star per entrare in un percorso di vera trasformazione: strumenti in grado di illuminare realtà nascoste, urgenti ma inesprese, e di aiutarci a comprendere noi stessi e le relazioni con gli altri in modi che trascendono la logica ordinaria. Questi strumenti ci guidano oltre gli schemi ripetitivi della sofferenza inconscia, o persino conscia, aprendo la strada alla chiarezza, alla crescita e a quel passo avanti fondamentale che forse eravamo pronti a compiere da tempo, ma per il quale ci mancavano i mezzi.

Perché questi strumenti sono così potenti?

Perché si muovono attraverso le arti, attraverso la creatività, attraverso l'espressione.

Perché ci riflettiamo negli altri, veniamo specchiati e visti.

Perché seguono il ritmo naturale dell'essere umano.

Il loro valore è riconosciuto da decenni nel Teatro dell'Oppresso e da millenni nella pratica senza tempo dell'ascolto.

"L'ascolto apporta benefici a chi ascolta."

Chi ascolta con attenzione diventa colui che comprende.

Ascoltare è la cosa migliore.

Così nasce l'amore perfetto." Massime di Ptahhotep (visir egizio antico), circa 2360 a.C.



Sei giorni intensi, tre a Roma e tre a Limassol, con un totale di 36 partecipanti tra educatori di adulti, assistenti sociali, operatori culturali che lavorano con i migranti, musicisti di comunità, operatori di teatro sociale e volontari della comunità.

La formazione è stata un elemento fondamentale del progetto, in quanto ha portato alla creazione di questo nuovo strumento per l'emancipazione della comunità.

I partecipanti al corso di formazione hanno acquisito conoscenze e competenze relative a entrambe le metodologie e hanno contribuito attivamente allo sviluppo del Toolkit.

Come ha sottolineato Paulo Freire, un educatore di adulti non è semplicemente un insegnante che trasmette informazioni, ma un facilitatore che stimola l'azione e agisce da catalizzatore per la sensibilizzazione.

Quando svilupperete queste pratiche nei vostri contesti, coinvolgerete e responsabilizzerete la vostra comunità.

Potete anche riunire altri educatori di adulti e apprendere insieme queste tecniche mettendole in pratica, incoraggiando la riflessione su come questi metodi possano collegare le esperienze personali a strutture sociali più ampie, per poi trasferire quanto appreso nel contesto di **questo collegamento** è fondamentale per comprendere che le difficoltà individuali sono spesso legate a problematiche sistemiche più ampie.

Quando gli educatori degli adulti sono preparati a stimolare questo tipo di consapevolezza critica nei loro gruppi, è più probabile che gli studenti si sentano in grado di difendere i propri diritti in modo costruttivo ed efficace.

Saranno inoltre meglio preparati ad assumere ruoli attivi nella società, promuovendo l'inclusione attraverso un impegno critico piuttosto che una partecipazione passiva.

La combinazione di Teatro dell'Oppresso (TO), musica e ascolto profondo è un'innovazione che offre modalità uniche per esplorare le dinamiche sociali e incoraggiare gli studenti a mettere in discussione lo status quo, creando percorsi per la trasformazione sociale.

Inoltre, grazie a questa formazione, non solo migliorerete le vostre competenze professionali, ma svilupperete anche nuove abilità che vi permetteranno di diventare agenti di cambiamento più efficaci.

Questa crescita di competenze vi consentirà di promuovere una maggiore consapevolezza e partecipazione all'interno delle vostre comunità, contribuendo in definitiva a una società più giusta e inclusiva.



1.3

Il kit di strumenti THEO-MUSIC

In questo kit troverete descrizioni dettagliate delle attività sviluppate durante i workshop di 3 giorni in Italia e a Cipro. Siete invitati a utilizzare queste attività così come sono; tuttavia, vi incoraggiamo anche ad ampliarle attraverso la musica, le pratiche di ascolto e le tecniche del Teatro dell'Oppresso, guidati dalla vostra esperienza e competenza. In questo senso, le attività possono anche servire da ispirazione per un ulteriore sviluppo creativo.

Dopo la sezione dedicata alle attività, troverete delle brevi note introduttive sul Teatro dell'Oppresso (nella versione sviluppata da Augusto Boal), sull'ascolto come pratica e sulla musica come forma d'arte partecipativa.

Il Toolkit comprende anche una bibliografia, una videografia e una selezione di brani musicali consigliati.



Questo kit di strumenti è progettato per:

Educatori di adulti che desiderano realizzare attività pratiche con i loro gruppi target.

Educatori di adulti che non hanno familiarità con il Teatro dell'Oppresso (TO) e le pratiche di ascolto, ma desiderosi di apprendere e integrare questi metodi nel loro lavoro.

Insegnanti che lavorano con i migranti, con l'obiettivo di rispondere alle esigenze specifiche dei loro studenti.

Volontari nel settore sociale, a supporto di iniziative di coinvolgimento della comunità.

Organizzatori di comunità e singoli individui che lavorano direttamente con gruppi vulnerabili, con l'obiettivo di promuovere l'emancipazione e la trasformazione sociale.

Operatori di teatro sociale interessati a integrare la Teoria dell'Operazione (TO), la musica e l'ascolto profondo nelle loro performance e attività.

Animatori culturali di comunità, con l'obiettivo di promuovere la creatività e il pensiero critico all'interno delle proprie comunità.

Musicisti che desiderano incanalare la propria creatività, il proprio talento e la propria esperienza verso il cambiamento sociale e i bisogni della comunità.

Attivisti e organizzazioni all'interno del movimento antirazzista, alla ricerca di nuovi strumenti per contrastare l'oppressione e la discriminazione.

Attivisti e organizzazioni che lavorano con gruppi minoritari, alla ricerca di metodologie strutturate a supporto della difesa dei diritti, dell'inclusione e del cambiamento sociale.

Tuttavia, questo Toolkit è aperto a chiunque sia interessato a questi argomenti.



2

Introduzione al Teatro dell'Oppresso (TO)

"Il teatro non è rivoluzionario, è la prova generale della rivoluzione."

Le origini:



Il TO si propone di sviluppare la teatralità umana con l'obiettivo di analizzare e trasformare situazioni di disagio, malessere, conflitto e oppressione. A tal fine, utilizza diverse tecniche, ognuna con il proprio valore specifico, ma tutte accomunate da uno scopo comune: avviare processi collettivi di cambiamento.

Il teatro è essenzialmente utilizzato come mezzo di conoscenza e trasformazione della realtà interiore, relazionale e sociale.

Boal si oppone ai metodi catartici che permettono alle persone di alleviare le tensioni che provano, ma propone come alternativa il concetto di "dinamizzazione", ovvero la stimolazione dell'azione individuale e collettiva per il cambiamento.



2.3

Principi guida:

«Tutti possono fare teatro, anche gli attori. Si può fare teatro ovunque, anche nei teatri». Con questa frase provocatoria, Boal intende valorizzare il teatro non tanto come professione, quanto come capacità dell'essere umano; per lui, il teatro è la prima invenzione umana basata sulla capacità di «vedersi in azione», ovvero di pensare a se stessi nel «qui e ora», analizzando il presente e il passato e pianificando il futuro. Il Teatro d'Arte è un teatro popolare, non richiede prestazioni professionali e artistiche di alto livello. D'altra parte, lo sviluppo del linguaggio teatrale amplia le possibilità espressive e dà forza alla comunicazione di un gruppo oppresso.

Il TO ha quindi due principi fondamentali:

- in primo luogo, aiutare lo spettatore a diventare protagonista di un'azione drammatica, soggetto, creatore, trasformatore;
- in secondo luogo, aiutarli a non accontentarsi di riflettere sul passato e a prepararsi per il futuro.

Nella TO, in pratica, non ci sono attori e spettatori, ma solo "attori-spettatori" che esplorano la realtà di cui hanno esperienza, la portano in scena e in questo modo la analizzano e ne preparano la trasformazione.

Il teatro diventa così uno strumento di comunicazione sociale e di dibattito politico.

Il TO non offre risposte, ma pone domande e crea contesti utili per la ricerca collettiva di soluzioni.

Un'altra frase famosa è:

"Il corpo pensa".

L'apprendimento e il cambiamento coinvolgono corpo, mente ed emozioni, in stretta relazione tra loro.



Esercizi di gioco:

Strumenti ludici per esplorare i vari sensi, affinare la sensibilità sensoriale, interagire in modo creativo con se stessi e con gli altri, de-meccanicizzarsi, uscire dalla propria maschera sociale, esplorare altre possibilità di essere, a livello fisico, emotivo, sensoriale, relazionale e psicologico.

**Cinema delle immagini:**

Una serie di tecniche che utilizzano immagini costruite a partire dai corpi delle persone, per sintetizzare e analizzare situazioni oppressive.

**Giornale-Teatro:**

11 tecniche di problematizzazione e decostruzione delle notizie dominanti fornite dai mass media.

**Teatro Invisibile:**

Un'azione teatrale che si svolge in luoghi pubblici all'insaputa degli astanti e che mira a provocare un dibattito su un tema oppressivo.



3

Introduzione all'ascolto profondo

All'interno di THEO-MUSIC, ci riferiamo all'atto dell'ascolto come Ascolto Profondo. Usiamo questo termine per distinguerlo dal semplice udire, un processo principalmente fisico, e per sottolineare una forma di ascolto che implica attenzione, presenza, empatia e consapevolezza.

L'ascolto profondo è una capacità che può essere coltivata e affinata, conducendo a esperienze inaspettate, profondamente significative e trasformative. Ha il potenziale per dissolvere i conflitti, favorire la connessione e offrire conforto nei momenti difficili. Un buon ascoltatore può sostenerci nei momenti di incertezza e sofferenza in modi che poche altre cose o persone possono eguagliare.

Molti descrivono l'ascolto come un'"arte perduta", trascurata in un mondo dominato dalla velocità, dalla costante distrazione, dall'isolamento tecnologico e da un flusso travolgente di stimoli visivi. Eppure, come accennato nell'introduzione a questo Toolkit, l'ascolto era molto apprezzato e profondamente sviluppato in molte civiltà antiche.

Per il filosofo Pitagora esistevano diversi livelli di ascolto: l'udire, come risposta fisiologica al suono; il sentire, come risposta emotiva; e l'ascoltare, un coinvolgimento più completo e consapevole che includeva sia il corpo che le emozioni e un maggior numero di attività mentali. Il vero ascolto conduce alla comprensione, mentre la forma più elevata di ascolto diventa l'intuizione.

Oggi, dedicare tanta attenzione all'ascolto può ancora sembrare insolito, perché la cultura moderna lo considera spesso una facoltà automatica che richiede poca riflessione o cura. Ciononostante, l'ascolto è diventato oggetto di crescente interesse nelle arti, nel mondo accademico, nelle neuroscienze e in molti altri campi di studio. Siamo sempre più spesso invitati a riconsiderare il modo in cui ascoltiamo.





Nel corso del tempo sono stati descritti molti approcci e modalità di ascolto, tra cui, tra gli altri: ascolto ridotto (Schaeffer, 1967), ascolto profondo (Oliveros, 2005), ascolto intenso (Lopez in Cox e Warner, 2004), ascolto corporeo (Leitner, 2008), ascolto gestaltico (Cahen, 2011), ascolto ambientale (Eno, 1978), ascolto acusmatico (Schaeffer, 1967), ascolto strutturale (Adorno, 1962/1982), ascolto adeguato (Stockfelt in Cox e Warner, 2004), ascolto collettivo (LaBelle, 2006), ascolto spaziale (Leitner, 1970), ascolto immaginativo (Ihde, 1976), ascolto distratto (Yoshihide in Cox e Warner, 2004), ascolto affettivo (Wang Jing, 2012), ascolto improvvisato (Ultra-Red, 2012), ascolto di sottofondo (Truax), ascolto schizofonico (Murray Schafer, 1977), ascolto causale (Chion, 1994).

Tra questi approcci, un modo particolarmente naturale e aperto di comprendere e praticare l'ascolto è l'Ascolto Eufonico, sviluppato da Daniel Levy attraverso la formazione in Euphony. Questa pratica incoraggia l'ascolto libero da aspettative e ci permette di connetterci non solo con la musica, ma anche con altre persone, la natura, gli animali, lo spazio e noi stessi. Conduce a un profondo livello di intuizione.

Il potere dell'ascolto profondo risiede anche nella sua capacità di andare oltre le informazioni superficiali e di comodo che spesso vengono fornite attraverso risposte automatiche a domande generiche. L'ascolto profondo può rivelare narrazioni nascoste o trascurate. Acquisire una comprensione più profonda delle storie delle comunità sottorappresentate è un passo importante per affrontare molte sfide sistemiche. Affinché l'ascolto profondo contribuisca a un cambiamento sistemico significativo, le persone devono imparare a praticarlo sia individualmente che collettivamente.

Una parte essenziale dell'insegnamento dell'ascolto profondo consiste nel permettere alle persone di sperimentare in prima persona cosa significhi essere ascoltate profondamente. Riflettere su questa esperienza corporea e integrarla nella propria vita permette agli individui di comprendere appieno il potenziale trasformativo dell'ascolto profondo, rendendoli più capaci di praticarlo con gli altri.



3.1

Ascolto profondo e il TO

Come si possono applicare le pratiche di ascolto profondo all'interno del Teatro dell'Oppresso?

Iniziamo portando l'attenzione consapevole all'atto stesso dell'ascolto e instaurando un dialogo rispettoso con il suono, sia esso proveniente da altre persone, dalla musica, dalla natura o dal paesaggio sonoro circostante. Valorizziamo le nostre risposte immediate e soggettive, osservando al contempo come ascoltiamo.

Un semplice esercizio consiste nel lavorare in coppia. Per un periodo di tempo prestabilito, di solito pochi minuti, una persona parla mentre l'altra ascolta attentamente e senza interruzioni. Poi i ruoli si invertono. Attraverso questo esercizio, l'ascolto diventa una pratica attiva e intenzionale, anziché un atto passivo.

Ci dedichiamo anche all'ascolto di musica di alta qualità e alla successiva condivisione di riflessioni. In questo processo, cerchiamo di liberarci dall'impulso di categorizzare, controllare o comprendere appieno la musica. Al contrario, lasciamo che il suono esista secondo le sue proprie caratteristiche, rispettandone il mistero e permettendogli di influenzarci liberamente e direttamente.

Questa forma di ascolto è profondamente rispettosa. Riconosce sia la musica che le persone che la creano come presenze vive all'interno dello spazio condiviso. Ascoltare insieme crea una comunità temporanea, un momento di connessione con l'arte e con gli altri, senza chiedere nulla in cambio.

Ascoltare musica insieme in gruppo crea uno spazio collettivo unico in cui i partecipanti sono liberi di sperimentare qualsiasi emozione, pensiero o reazione fisica emerga.

Condividendo il feedback in seguito, la nostra consapevolezza dell'esperienza di ascolto si amplia. Sentirsi accettati all'interno di un gruppo di altri ascoltatori può rafforzare la fiducia, costruire uno spirito di gruppo e generare rari momenti di calore, protezione e armonia.

Questa modalità di ascolto partecipativo può diventare un potente strumento per esplorare temi ed esperienze all'interno del Teatro dell'Oppresso.



3.2

Il Circolo dell'Ascolto

Un'altra pratica particolarmente preziosa è il Circolo d'Ascolto, che può svolgersi dopo esercizi di ascolto in coppia e dopo un'esperienza musicale condivisa, sia essa attraverso musica registrata o dal vivo.

Il facilitatore può introdurre il Cerchio d'Ascolto ricordando che la tradizione di sedersi in cerchio risale a migliaia di anni fa, a quando le persone si riunivano attorno al fuoco per raccontare storie, condividere saggezza e imparare insieme come comunità.

Molte culture indigene, comprese numerose tradizioni dei nativi americani, hanno utilizzato i cerchi di dialogo e di ascolto come metodi per riunire le persone e insegnare, ascoltare e imparare collettivamente. Queste pratiche coltivano il rispetto per le diverse prospettive e incoraggiano i partecipanti ad ascoltare non solo con la mente, ma anche con il cuore.



Linee guida per un gruppo di ascolto

Ci sediamo tutti insieme in cerchio.

Iniziamo con un minuto di silenzio, per permettere a tutti di accomodarsi, di essere presenti e di prepararsi a vedersi e ad ascoltarsi a vicenda.

Siamo d'accordo su una domanda guida. Nel nostro contesto, potrebbe essere: "Cosa mi opprime?"

Ciascun partecipante ha a disposizione circa due minuti per parlare della propria esperienza in risposta alla domanda.

L'oratore tiene in mano un oggetto, ad esempio una sciarpa, mentre parla. Al termine, la passa alla persona alla sua sinistra. Può seguire un breve silenzio prima che la persona successiva inizi a parlare.

Chiunque può scegliere di passare senza parlare. Mentre qualcuno sta parlando, non sono ammesse interruzioni, sovrapposizioni di voci o interferenze.

Tutto ciò che viene condiviso all'interno del Circolo di Ascolto rimane confidenziale.

Parliamo per esperienza personale, utilizzando affermazioni in prima persona ("io") piuttosto che generalizzazioni come "loro", "noi" o "voi".

Non c'è bisogno di provare e riprovare ciò che intendiamo dire. Quando proviamo mentalmente, smettiamo di ascoltare veramente. Lasciamo invece che le parole emergano naturalmente nel momento presente.

Questo spazio viene protetto attraverso un ascolto compassionevole e privo di giudizio. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

Al termine del round, coloro che inizialmente non hanno superato la prova vengono invitati nuovamente a parlare, se lo desiderano.

Se lo riterremo opportuno, potrà seguire un secondo round.

Attraverso l'ascolto profondo, coltiviamo presenza, empatia, apertura e consapevolezza collettiva. In questo modo, l'ascolto diventa una pratica per costruire connessione umana, fiducia e trasformazione.



4

Il ruolo dell'improvvisazione musicale radicale

L'improvvisazione radicale è una pratica artistica fondata sull'ascolto reciproco, sulla creazione collettiva nel momento presente e sull'assenza di strutture rigide predefinite. Nata principalmente dalla musica sperimentale e dalle pratiche performative contemporanee, pone al centro la relazione tra i partecipanti, il corpo, il suono, il movimento e la capacità di rispondere autenticamente a ciò che si sviluppa nello spazio performativo. A differenza delle forme di improvvisazione più tradizionali, che spesso si sviluppano all'interno di sistemi armonici, ritmici o narrativi predefiniti, l'improvvisazione radicale cerca di liberare l'azione creativa da gerarchie fisse e schemi predeterminati, privilegiando invece il rischio, l'apertura, la vulnerabilità e la trasformazione continua.

Nel contesto del Teatro dell'Oppresso, sviluppato da Augusto Boal, l'improvvisazione radicale può svolgere un ruolo fondamentale nella costruzione di scene, relazioni e personaggi. Il Teatro dell'Oppresso è a sua volta radicato nella pratica collettiva e politica, dove il corpo, la voce e l'interazione tra i partecipanti diventano strumenti di riflessione, consapevolezza e trasformazione sociale. In questo contesto, l'improvvisazione radicale permette ai partecipanti di esplorare situazioni di oppressione e conflitto senza imporre immediatamente una struttura narrativa fissa o una forma teatrale predeterminata. Crea uno spazio in cui emozioni, ricordi, tensioni ed esperienze corporee possono emergere organicamente attraverso l'azione, il suono e l'interazione.

Durante lo sviluppo del personaggio, l'improvvisazione musicale e corporea aiuta gli interpreti a scoprire posture, ritmi, tensioni, gesti e dinamiche relazionali che emergono spontaneamente dal processo creativo. Un personaggio può nascere da un gesto ripetuto, uno schema respiratorio, una tessitura vocale, una particolare andatura o una qualità ritmica del movimento. Attraverso l'improvvisazione, gli attori possono esplorare non solo dimensioni psicologiche, ma anche identità fisiche e sonore. La musica, soprattutto se improvvisata dal vivo, può supportare profondamente questo processo creando atmosfere emotive che guidano l'esplorazione del personaggio. Suoni frammentati o instabili possono evocare paura, ansia o oppressione, mentre impulsi ripetitivi o trame ritmiche aperte possono generare fiducia, resistenza, solidarietà o trasformazione.



Nel teatro forum, la musica può accompagnare le transizioni tra le scene rappresentate e gli interventi del pubblico, sostenendo il ritmo dell'azione e facilitando la partecipazione collettiva. Aniché fungere semplicemente da sottofondo, la musica diventa un elemento drammaturgico capace di plasmare energia, tensione, silenzio e attenzione. Il suono può sostenere la continuità emotiva, amplificare i momenti di crisi o creare spazi di respiro in cui la riflessione e l'intervento diventano possibili. Gli interventi musicali possono anche aiutare gli spettatori a passare dall'osservazione passiva alla partecipazione attiva come "spettro-attori", uno dei concetti centrali di Boal.

Nei giochi e negli esercizi dedicati alla costruzione del gruppo e alla de-meccanizzazione, l'interazione tra movimento e musica rafforza la percezione del corpo collettivo. Camminare insieme, fermarsi, cambiare ritmo, respirare collettivamente o reagire a segnali sonori condivisi permette ai partecipanti di sviluppare attenzione reciproca e consapevolezza spaziale. Esercizi come i cerchi ritmici, il mirroring vocale o i giochi di suono e movimento incoraggiano il gruppo a percepirsi come un organismo interconnesso piuttosto che come individui isolati. In questo senso, l'improvvisazione diventa non solo uno strumento artistico, ma anche una pratica di ascolto collettivo e di costruzione della fiducia.

Un ruolo particolarmente significativo nel Teatro dell'Oppresso è quello del musicista, che può assumere diverse funzioni durante il processo creativo e performativo. In alcuni casi, il musicista rimane esterno all'azione scenica, accompagnando le scene attraverso l'improvvisazione dal vivo che supporta i cambiamenti emotivi, le transizioni e le tensioni drammatiche. La musica può sottolineare silenzi, conflitti, rotture o trasformazioni, diventando una sorta di voce invisibile che dialoga sia con gli attori che con il pubblico. In altri momenti, il musicista può effettivamente "dare voce" ai personaggi, esprimendo attraverso il suono emozioni, desideri, paure o conflitti interiori che rimangono inespressi.

Uno strumento può quindi incarnare oppressione, rabbia, fragilità, speranza o resistenza, ampliando le possibilità espressive del linguaggio teatrale.



In altre esperienze, tuttavia, il musicista diventa parte integrante dell'azione scenica e agisce sia come interprete che come attore. Il suono dello strumento non funge più solo da accompagnamento, ma diventa una forma di presenza corporea e un linguaggio scenico a sé stante. Attraverso il ritmo, le dinamiche, le pause, la tessitura sonora e l'improvvisazione, il musicista-interprete instaura relazioni con gli attori e partecipa attivamente alla costruzione collettiva della drammaturgia. In questo modo, i confini tra musica, movimento e recitazione iniziano a dissolversi: il musicista comunica simultaneamente attraverso il suono e il corpo, contribuendo direttamente all'architettura emotiva e politica della performance.

I musicisti possono svolgere un ruolo essenziale nel definire l'identità sonora sia dei personaggi che delle scene. Attraverso la collaborazione con gli attori, possono aiutare ciascun partecipante a scoprire un "suono", un ritmo o una qualità vocale personale associati alla presenza emotiva e fisica del personaggio. Questo processo non richiede necessariamente strumenti musicali tradizionali. Oggetti di uso quotidiano, oggetti di scena, superfici, schemi respiratori, percussioni corporee e suoni ambientali possono tutti diventare materiale sonoro. Sedie, bastoni, fogli di carta, passi o percussioni improvvisate possono essere trasformati in schemi ritmici collettivi e paesaggi sonori capaci di sostenere l'azione teatrale e rafforzare la dimensione simbolica della scena.

Inoltre, i musicisti possono facilitare la costruzione di scene corali lavorando ampiamente con l'uso collettivo della voce. Cori parlati, bordini vocali, ripetizioni ritmiche, schemi di respirazione, voci sovrapposte, canti e parlato sincronizzato possono rafforzare il senso di presenza collettiva e di ascolto reciproco all'interno del gruppo. Le pratiche vocali corali possono intensificare scene di oppressione o resistenza, amplificando l'impatto emotivo e creando una forte sensazione di partecipazione condivisa. Attraverso queste pratiche, musica e voce diventano strumenti di coesione di gruppo, composizione drammaturgica ed espressione politica.





Come vedremo in una possibile struttura di workshop, l'improvvisazione musicale radicale (IM) e l'ascolto profondo (AS) possono essere integrati in tutto il processo del Teatro dell'Oppresso, rispettandone pienamente la struttura e la metodologia. A seconda delle diverse fasi del processo, possiamo immaginare diverse intersezioni tra queste pratiche:

1. Demeccanizzazione e creazione di gruppi

L'ascolto profondo e l'improvvisazione musicale possono essere utilizzati sia indipendentemente come esercizi di ascolto, sia integrati in giochi di teatro dell'oppresso già esistenti. Le pratiche di ascolto profondo sono particolarmente efficaci nel creare un'atmosfera positiva, attenta e fiduciosa all'interno del gruppo, incoraggiando i partecipanti a prendere consapevolezza di sé e degli altri attraverso il suono e il silenzio.

2. Ricerca dei nodi

L'ascolto profondo può essere impiegato direttamente durante la raccolta di storie personali, soprattutto nel lavoro di coppia. Gli esercizi di ascolto aiutano i partecipanti ad avvicinarsi alla narrazione con empatia, attenzione e apertura emotiva, permettendo a tensioni nascoste o "nodi" di oppressione di emergere più chiaramente.

3. Creazione di embrioni teatrali

L'improvvisazione musicale può favorire fortemente la creazione di embrioni teatrali, in particolare durante la dinamizzazione delle immagini nel teatro d'immagine. Suono e ritmo possono aiutare i partecipanti a esplorare strati emotivi, tensioni spaziali e dimensioni simboliche all'interno di immagini statiche, trasformandole in materiale teatrale vivo.

4. Pulizia dell'embrione

L'improvvisazione musicale può arricchire profondamente il processo di affinamento e chiarificazione di embrioni teatrali, soprattutto durante l'esplorazione e lo sviluppo del personaggio. Attraverso il suono, il ritmo e l'interazione improvvisata, i partecipanti possono scoprire contraddizioni, desideri e qualità fisiche all'interno dei loro personaggi e delle loro relazioni.

5. Trasformazione dell'oppressione

In questa fase, l'improvvisazione musicale può introdurre la performance, accompagnare le scene e rafforzare i momenti cruciali dell'azione drammatica. La musica può anche incorniciare l'inizio e la fine degli interventi dello spettatore-attore, contribuendo a creare continuità tra performance, riflessione e azione collettiva.

6. Estrapolazione

Infine, sia l'ascolto profondo che l'improvvisazione musicale possono supportare processi di estrapolazione, accompagnando esercizi riflessivi o diventando momenti autonomi di concentrazione su possibili futuri. Attraverso la creazione collettiva di suoni e l'ascolto attento, i partecipanti possono immaginare realtà alternative, nuove relazioni sociali e trasformazioni future che vadano oltre l'oppressione rappresentata.

L'improvvisazione radicale, quindi, non è semplicemente una tecnica artistica, ma una pratica relazionale e politica. Nell'ambito del Teatro dell'Oppresso, può diventare un potente strumento per liberare la creatività, la conoscenza incarnata, l'immaginazione collettiva e la consapevolezza critica, aiutando i gruppi a creare esperienze teatrali vive, aperte e profondamente partecipative, connesse alla vita reale dei partecipanti.



5 Fasi tipiche del ciclo e degli esercizi del Teatro dell'Oppresso

**1. Demeccanizzazione
e creazione di gruppi**

2. Ricerca dei nodi

**3. Creazione di
embrioni teatrali**

4. Pulizia dell'embrione

**1.5. Trasformazione
dell'oppressione**

6. Estrapolazione



1. Demeccanizzazione e creazione di gruppi

La prima fase si concentra sulla costruzione della fiducia, della connessione e della consapevolezza collettiva all'interno del gruppo. Attraverso giochi, movimento, ritmo ed esercizi sensoriali, i partecipanti iniziano un processo di "de-meccanizzazione", allentando gli schemi fisici, emotivi e mentali abituali che spesso condizionano il comportamento quotidiano. L'obiettivo è creare uno spazio aperto e sicuro per la creatività, l'espressione e l'esplorazione. I partecipanti sono incoraggiati a riconnettersi con il proprio corpo, la propria immaginazione e la propria capacità di ascolto, sia verso se stessi che verso gli altri. Questa fase è essenziale per sviluppare un senso di appartenenza e preparare il gruppo a un lavoro collettivo più profondo.

I primi embrioni teatrali sono spesso frammentari, poco chiari, eccessivamente simbolici o privi di un focus preciso. Per questo motivo, è necessaria un'ulteriore fase di analisi e affinamento. Durante la fase di "pulizia degli embrioni", i partecipanti esaminano criticamente le scene al fine di chiarire il conflitto centrale, rafforzare la struttura drammaturgica e approfondire le relazioni tra personaggi e situazioni. Attraverso la ripetizione, l'improvvisazione, la discussione e il feedback collettivo, gli embrioni si evolvono in modelli teatrali più precisi: scene che esprimono chiaramente i meccanismi dell'oppressione pur rimanendo aperte alla trasformazione. Questa fase è cruciale per creare spettacoli che siano al contempo emotivamente coinvolgenti e politicamente significativi.

2. Ricerca dei nodi



3. Creazione di embrioni teatrali

Una volta emerse le esperienze individuali, il processo si sposta dalla dimensione personale a quella collettiva. Il Teatro dell'Oppresso non parla solo di "io", ma di "noi", di esperienze condivise di oppressione e resistenza. A partire dai nodi individuati, i partecipanti iniziano a costruire embrioni teatrali: immagini, scene, gesti e brevi improvvisazioni che contengono elementi della realtà collettiva del gruppo. Questi embrioni non sono ancora spettacoli completi, ma piuttosto materiale teatrale grezzo carico di significato emotivo, simbolico e politico. Attraverso la creazione collaborativa, le storie personali si trasformano in narrazioni collettive capaci di risuonare con gli altri.

In questa fase, i partecipanti ricercano i "nodi" di oppressione: esperienze personali, situazioni ricorrenti o conflitti interiorizzati che limitano la libertà e costringono gli individui ad agire contro i propri bisogni, desideri o valori. Questi nodi possono emergere da relazioni familiari, strutture sociali, ambienti di lavoro, discriminazioni o forme quotidiane di violenza ed esclusione. L'attenzione non è rivolta solo all'oppressione esterna, ma anche a come l'oppressione si incarna e si normalizza. Attraverso la narrazione, il movimento, l'improvvisazione e il dialogo, i partecipanti iniziano a identificare le tensioni emotive e sociali che in seguito diventeranno materiale per l'esplorazione teatrale.

4. Pulizia dell'embrione



1.5. Trasformazione dell'oppressione

Questa fase rappresenta il cuore del processo del Teatro dell'Oppresso. Qui l'attenzione si sposta dalla rappresentazione dell'oppressione all'immaginazione e alla messa in scena del cambiamento. Invece di rappresentare il mondo solo così com'è o com'è stato, i partecipanti esplorano come potrebbe diventare diverso. Attraverso il teatro forum e altre tecniche partecipative, gli spettatori sono invitati a intervenire direttamente nell'azione, proponendo alternative, testando strategie e sperimentando collettivamente possibili soluzioni. L'enfasi non è sulla ricerca di risposte perfette, ma sull'apertura di spazi per il pensiero critico, il dialogo e l'azione. Le possibilità individuali e collettive di resistenza, trasformazione e responsabilizzazione vengono esplorate attraverso la pratica corporea.

Dopo l'esplorazione delle possibili trasformazioni, la fase finale pone una domanda essenziale: cosa portano con sé i partecipanti al di là del laboratorio o dello spazio performativo? L'extrapolazione mira a rafforzare il legame tra la sperimentazione teatrale e la vita reale. I partecipanti riflettono sull'applicabilità delle idee, delle strategie e delle emozioni emerse durante il processo. In che modo queste scoperte possono influenzare le azioni quotidiane, le relazioni e l'impegno sociale? Come possono il coraggio, la consapevolezza e l'immaginazione collettiva continuare a vivere al di fuori del contesto teatrale? Esercizi specifici, discussioni e pratiche riflessive aiutano i partecipanti a consolidare le loro esperienze e a portare l'impulso al cambiamento nelle loro realtà personali e sociali.

6. Estrapolazione



1. Demeccanizzazione e creazione di gruppi

ESERCIZI

Questi esercizi vengono utilizzati principalmente all'inizio del percorso formativo per costruire fiducia, stimolare l'attenzione e attivare il gruppo a livello fisico ed emotivo. Tuttavia, possono essere riproposti anche durante il workshop e utilizzati per aprire diverse sessioni nel corso della giornata, aiutando i partecipanti a rimanere presenti, connessi ed energici.

La loro funzione non è solo quella di "riscaldare" il corpo, ma anche di mantenere la concentrazione collettiva, stimolare l'ascolto e riattivare continuamente le dinamiche creative del gruppo. Interrompendo i comportamenti abituali e incoraggiando la spontaneità, questi esercizi aiutano i partecipanti a rimanere aperti, reattivi e coinvolti durante l'intero processo.



Mi presento con una pantomima.	I partecipanti si muovono liberamente nello spazio e, ogni volta che incontrano un'altra persona, si presentano dicendo il proprio nome e rappresentano con una pantomima un'attività che amano svolgere.
Dico il mio nome e do il «cinque».	I partecipanti si muovono liberamente nello spazio e, ogni volta che incontrano un'altra persona, si presentano dicendo il proprio nome e si salutano con un «cinque».
Come stai?	In cerchio, i partecipanti si alternano. La persona A chiede alla persona di fronte (persona B): "Come stai?" o un'altra domanda legata a un'emozione. La persona B risponde e immediatamente la persona A fa un passo avanti e usa il corpo per esprimere l'emozione che ha percepito più fortemente nella risposta di B. Le due persone accanto ad A si uniscono quindi facendo un passo avanti e, usando solo il corpo, rafforzano, completano o contrastano l'espressione di A. Il turno passa quindi alla persona accanto ad A, che pone la stessa domanda alla persona di fronte, e così via finché tutti non hanno chiesto, risposto e rispecchiato un'emozione. Variante: “Come ti senti in questo momento della tua vita?” invece di “Come stai?”
Il nome e la pantomima di Luciana	I partecipanti si muovono liberamente nello spazio. Quando incontrano un'altra persona, si fermano. Una delle due dice il proprio nome e poi rappresenta con una pantomima un'attività che le piace svolgere. L'altra cerca di indovinare di quale attività si tratta; successivamente dice il proprio nome e mima, a sua volta, un'attività che le piace. Infine, i due si salutano chiamandosi per nome e riprendono a camminare per incontrare un'altra persona.
Attività sociometrica	I partecipanti formano dei gruppi sulla base di diversi criteri, come indossare gli occhiali, avere gli occhi azzurri, il numero di figli, l'esperienza nel teatro, suonare uno strumento musicale e così via.
Stop e Vai	I partecipanti camminano per la stanza. Quando il facilitatore si ferma, tutto il gruppo si ferma; quando il facilitatore riprende a muoversi, il gruppo riprende a muoversi, come se fosse un unico organismo. Dopo un po', la leadership passa a uno o più partecipanti, o viene addirittura condivisa da tutto il gruppo. L'esercizio può essere reso più impegnativo chiedendo ai partecipanti di stabilire un contatto visivo ogni volta che incontrano qualcuno. Ciò richiede loro di mantenere la consapevolezza sia del gruppo che del meccanismo di interazione intermittente, prestando al contempo attenzione all'incontro individuale. L'attività può quindi essere sviluppata progressivamente: ai partecipanti può essere chiesto di salutare le persone che incontrano, improvvisare una breve interazione, scambiare qualche parola e così via. Durante tutto l'esercizio, sono incoraggiati a mantenere una duplice attenzione sia sull'interazione di gruppo che su quella a coppie.



Le otto energie di Valentina	I partecipanti camminano per la stanza a diversi livelli di energia, da 1 a 8. Il livello energetico 4 rappresenta una camminata naturale, quotidiana, ma leggermente più supportata: postura eretta, movimenti chiari e mirati, energia costante e cambi di direzione precisi. Il livello 3 richiede un po' meno energia, il livello 2 prevede di trascinare i piedi, e il livello 1 è talmente basso che si ha la sensazione che la persona stia per svenire. I livelli 5, 6, 7 e 8 aumentano progressivamente in velocità, intensità e vitalità, diventando più energici e dinamici a ogni passo. Durante l'esercizio, il facilitatore indica diversi livelli di energia e i partecipanti adattano immediatamente la loro camminata al nuovo livello.
Otto tempi	I partecipanti iniziano camminando al proprio ritmo naturale. Vengono poi invitati a entrare in sintonia con il gruppo e a trovare gradualmente una velocità di camminata comune. Successivamente, il tempo viene organizzato in una sequenza ripetitiva di otto passi. I partecipanti camminano contando insieme il ciclo di otto passi. Viene quindi introdotta una sosta a determinati conteggi, ad esempio fermandosi a 5 e riprendendo a 8. Il gruppo può essere diviso in due: un gruppo si ferma sul 5, mentre l'altro si ferma sull'1, creando schemi ritmici sovrapposti. I partecipanti sono incoraggiati a muoversi in modo non neutro, creando semplici figure coreografiche e reagendo in modo giocoso ai movimenti degli altri. Varianti: Dividi il ciclo utilizzando diverse strutture ritmiche (ad esempio, 4, 2, 5, 7, ecc.). Introduci gli accenti battendo i piedi su un conteggio prescelto (ad esempio, 1) o battendo le mani.



Cerchio delle Immagini Emotive	I partecipanti si dispongono in cerchio. Sono invitati a riflettere sulla sessione appena conclusa e a identificare l'emozione che hanno provato con maggiore intensità. Trasformano quindi questa sensazione in un'immagine fisica che rappresenta il loro stato d'animo. I partecipanti creano e mantengono la propria immagine mentre osservano le immagini create dagli altri. In seguito, viene chiesto loro di pensare a un'altra emozione presente, ma meno dominante: un'emozione secondaria o parallela. Anche in questo caso, trasformano questa emozione in un'immagine fisica, la tengono per mano e osservano le immagini del gruppo. Il processo può essere ripetuto con emozioni aggiuntive, incoraggiando i partecipanti a esplorare i diversi livelli emotivi della loro esperienza attraverso le immagini corporee.
Serie dello Spazio	I partecipanti camminano per la stanza, mantenendo lo spazio occupato in modo uniforme e dinamico. Non sono obbligati a smettere di muoversi. Quando il facilitatore grida "Stop", tutti si fermano e osservano eventuali aree vuote o sovraffollate. Ai partecipanti può quindi essere chiesto di riposizionarsi per ottenere una distribuzione più equilibrata, utilizzando la metafora di mantenere una zattera in equilibrio. Il facilitatore dice quindi "stop" e un numero (ad esempio, "Stop, due!"), e il gruppo deve formare il maggior numero possibile di coppie, ben distribuite nello spazio. I gruppi possono quindi essere formati toccando specifiche parti del corpo indicate dal facilitatore. Ad esempio, "Tre spalle" significa che tre spalle devono toccarsi e ogni persona cerca di portare la propria spalla a contatto con quelle degli altri. Sono possibili molte soluzioni diverse. È possibile richiedere anche forme geometriche. Ad esempio, "Due quadrati" significa che l'intero gruppo, dividendosi in due parti, deve mostrare due quadrati al facilitatore. Tutto ciò avviene senza alcun accordo verbale.



Cerchio Ritmico di Toronto	Consapevolezza ritmica, riscaldamento e attenzione di gruppo. I partecipanti si dispongono in cerchio. Il partecipante A si posiziona davanti a B ed esegue un gesto ritmico accompagnato da un suono. B ripete il gesto e il suono e continua a eseguirli. Dopo tre ripetizioni, A si sposta davanti a C e fa la stessa cosa, poi davanti a D. Dopo tre turni, B inizia: si posiziona davanti a C e introduce un nuovo gesto e un nuovo suono, che C imita. B si sposta quindi davanti a D, e il processo continua finché ognuno non si è esibito davanti a tutti gli altri.
Movimento e Musica	I partecipanti si muovono a occhi chiusi mentre ascoltano la musica, concentrandosi sul movimento piuttosto che sulla danza. Utilizzando il corpo, i partecipanti esplorano diverse caratteristiche del suono, concentrando l'attenzione su un elemento alla volta: Tono (suoni acuti e gravi): correlato alla velocità di vibrazione del suono e misurato in Hertz (Hz). Intensità o dinamica (suoni forti e deboli): correlata all'energia del suono e misurata in decibel (dB). Durata: per quanto tempo una sorgente sonora continua a vibrare. Timbro: la qualità o il colore di un suono, determinato dalla forma e dal materiale del corpo che lo produce. È ciò che rende unica ogni voce. Il timbro non può essere misurato direttamente; si percepisce.
Zip zap boing	I partecipanti si dispongono in cerchio e, a turno, "passano" un impulso immaginario utilizzando codici di suoni e gesti: • Zip: invia l'energia a una persona vicina, di solito a destra o a sinistra. • Zap: invia l'energia a qualcuno più lontano all'interno del cerchio. • Boing: rimanda l'energia alla persona che l'ha generata, spesso accompagnato da un movimento corporeo elastico. Il gioco può essere sviluppato progressivamente introducendo nuovi suoni, regole, ritmi o movimenti. L'obiettivo non è vincere, ma favorire la concentrazione collettiva, ridurre il ragionamento eccessivo e incoraggiare risposte immediate e creative. Nell'ambito della pratica teatrale e musicale, questo esercizio sviluppa l'integrazione di corpo, voce, ritmo, consapevolezza spaziale e dinamiche di gruppo. Può anche diventare un esercizio basato sul suono: invece di parole fisse, i partecipanti possono usare suoni vocali, rumori o brevi schemi ritmici improvvisati. Un musicista può accompagnare il gioco con percussioni o texture sonore, modificandone il ritmo, la tensione o l'atmosfera. In alcuni workshop, Zip, Zap, Boing viene utilizzato anche come punto di partenza per l'improvvisazione collettiva, aiutando i partecipanti a rispondere rapidamente gli uni agli altri e a vivere il gruppo come un unico organismo.



I ritmi di Duplan	I partecipanti si dispongono in cerchio e iniziano a camminare nella stanza. Successivamente, cercano di sincronizzare il loro ritmo di camminata, accelerando o rallentando a seconda delle necessità per adattarsi al gruppo. Una volta stabilito e mantenuto un ritmo condiviso, il facilitatore introduce schemi ritmici utilizzando i battiti di mani. Dopo ogni schema, il gruppo lo ripete immediatamente. Sia il ritmo originale che la ripetizione devono rimanere sincronizzati con il battito continuo dei piedi. Quando il gruppo ha sviluppato un buon senso di coesione, l'esercizio può continuare con i partecipanti a occhi chiusi. Si consiglia di iniziare con un ritmo lento e schemi ritmici semplici, aumentando gradualmente la complessità man mano che il gruppo acquisisce maggiore sicurezza, assicurandosi che tutti possano seguire e partecipare.
La musica nel cerchio	I partecipanti si dispongono in cerchio. Il musicista propone un suono o uno schema ritmico. Uno alla volta, i partecipanti rispondono con un movimento suggerito dal loro corpo in reazione al suono. L'esercizio può essere svolto anche in coppia. I singoli partecipanti o le coppie possono quindi presentare al gruppo il movimento scelto, che viene ripetuto come una sequenza ritmica condivisa.

Aspettative

Cosa vorrei che accadesse durante questo corso di formazione?	I partecipanti si dispongono in cerchio. A turno, ciascuno chiede al partecipante di fronte a sé cosa vorrebbe che accadesse durante la formazione, quali sono le sue aspettative, i suoi desideri o le sue speranze. La persona di fronte risponde con poche parole. Chi pone le domande si posiziona quindi al centro del cerchio e traduce le parole in un'immagine corporea. I due partecipanti in piedi accanto a lui si uniscono, usando i loro corpi per esprimere altri aspetti di ciò che hanno percepito nella risposta, creando una scultura a tre persone. Una volta completata la scultura, chi parla la osserva e può aggiustare o "modellare" le posizioni dei tre partecipanti finché non rifletta fedelmente ciò che intende esprimere. Quando è soddisfatto, chi parla batte le mani e la scultura si dissolve. Il processo prosegue quindi con il partecipante successivo. Dopo aver dimostrato l'esercizio, è utile mantenere un ritmo costante: ▪ Domanda ▪ Risposta ▪ Scultura iniziale ▪ Scultura a tre persone ▪ Osservazione e scultura ▪ Dissoluzione Questo esercizio può essere adattato anche per esplorare altre domande, come "Come stai?", e può essere utilizzato come strumento di valutazione per accertare lo stato emotivo del gruppo.
--	---





2. Ricerca dei nodi

Nella terminologia del Teatro dell'Oppresso (TO), i "nodi" si riferiscono alla percezione individuale di un'oppressione o, più in generale, di un problema, disagio o conflitto. Non tutti i problemi percepiti sono necessariamente collegati all'oppressione.

L'esplorazione dei nodi può essere effettuata in vari modi, chiedendo ai partecipanti:

- raccontare una storia o descrivere un episodio che considerano problematico (in coppia, in piccoli gruppi o in plenaria);
- creare un'immagine usando il proprio corpo o scolpendo il corpo di un'altra persona (vedi l'esercizio "scultore-argilla");
- identificarsi con l'oppressore e incarnarlo o animarlo;
- e altri approcci simili.

Inoltre, in un processo di gruppo all'interno del Teatro dell'Oppresso, non tutti i nodi possono essere collettivizzati e quindi non tutti sono adatti al lavoro di Teatro dell'Oppresso. Per questo motivo, una volta identificati i singoli nodi e creata la loro rappresentazione, è necessario passare alla fase successiva (Creazione di embrioni teatrali).



Ascolto in coppia: un ascolto approfondito per identificare storie personali.	I partecipanti siedono a coppie, uno di fronte all'altro. Una persona condivide un episodio personale di oppressione. L'altra persona ascolta in silenzio, con attenzione, senza parlare, mantenendo il contatto visivo. Non giudica, non interrompe, non dà consigli e non devia la conversazione. Rimane completamente in silenzio, ascoltando. Solo alla fine possono porre domande per chiarimenti o per ottenere ulteriori informazioni. Il facilitatore tiene il tempo per ogni storia.
Scultore e Argilla	A coppie: A scolpisce B utilizzando tre metodi diversi: • spostando le parti del corpo di B per dare loro la forma desiderata • mostrando con il proprio corpo la forma che vogliono che B assuma (specialmente per forme complesse che sono difficili da modellare con le mani o le espressioni facciali) • dirigendo lo sguardo di B. Il compito di B non è quello di anticipare lo scultore e di mantenere la forma che gli è stata data. Poi i ruoli si invertono. Si possono introdurre molte varianti, come ad esempio: scolpire un oggetto insieme alla persona B, lo scultore che entra nell'immagine dopo che è stata creata, scolpire due persone invece di una, e così via. Un possibile passo successivo potrebbe essere il seguente: ogni membro del gruppo riflette sul tema generale del gruppo e modella gli altri per costruire una scultura. Una volta completata la scultura, gli altri partecipanti possono uscire e osservarla. Lo scultore prende il posto dell'osservatore, in modo che tutti abbiano l'opportunità di vedere l'opera completa dall'esterno. Nota: se l'obiettivo è creare una performance, può essere utile documentare le sculture di gruppo tramite fotografia. Lo scultore può scattare una foto dell'immagine utilizzando un telefono cellulare.



Sculture e Monologo	A scolpisce B. Una volta completata la scultura, B improvvisa un monologo, incarnando il personaggio che, a suo parere, potrebbe abitare l'immagine scolpita. Al termine dell'esercizio, la coppia sceglie una delle due storie e la presenta all'intero gruppo in plenaria.
Completing the Image	I partecipanti lavorano in coppia e iniziano stringendosi la mano. Una persona esce, osserva l'immagine e poi rientra con una nuova postura, completando l'immagine e conferendole un significato diverso. Poi l'altra persona si fa avanti, osserva e completa a sua volta l'immagine, continuando in un processo ciclico. Ogni volta, concedetevi il tempo di notare come cambia l'interpretazione dell'immagine.
Le immagini di Duplan <i>I musicisti possono accompagnare il movimento con il ritmo.</i>	I partecipanti camminano liberamente e, al segnale di arresto, creano un'immagine statica con i loro corpi. Il facilitatore li invita a percepire l'immagine, e poi chiede loro di ricominciare a muoversi, lasciando andare l'immagine precedente. Il punto importante è che ogni volta creino l'immagine che emerge in quel momento, senza pianificarla, senza pensarci e senza costruire una narrazione a partire dall'immagine precedente. Se il facilitatore nota che le immagini sono ripetitive, può chiedere ai partecipanti di fare l'opposto dell'immagine appena creata (ad esempio: se in posizione eretta, allora accovacciati; se tesi, allora rilassati; se aperti, allora chiusi, ecc.). Dopo aver ripetuto questo esercizio diverse volte, il facilitatore chiede ai partecipanti di giustificare l'immagine che hanno appena creato: di immaginare dove si trovano, chi potrebbero essere, cosa stanno facendo, cosa vogliono e cosa desiderano. Dopo alcuni giri, il facilitatore può invitare tutti a rispondere contemporaneamente a un altro partecipante (oppure può concentrarsi su una persona alla volta), utilizzando domande guida come: Dove ti trovi? Chi sei? Cosa desideri? Ai partecipanti può quindi essere chiesto di esprimere un gesto ritmico, un suono, un'azione senza parole, oppure una parola o una frase pronunciata, il tutto improvvisato, senza pianificazione preliminare, ma scaturito dalla sensazione dell'immagine, dai ricordi, dalle emozioni e dall'immaginazione. Il facilitatore può anche toccare un partecipante nell'immagine e invitarlo a sviluppare un monologo, poi un dialogo e infine un'azione, da solo o con un partecipante vicino.



	Infine, il facilitatore può interrompere il processo, chiedere a tutti di creare un’immagine, di sentirla e di motivarla, e successivamente guidare un’improvvisazione collettiva dell’intero gruppo (o di una parte del gruppo, o di un singolo partecipante). Questo può essere realizzato attraverso segnali dati con il battito delle mani (ogni battito attiva un movimento nell’immagine) oppure senza l’uso dei battiti, lasciando spazio a un’improvvisazione libera del gruppo, nella quale ogni partecipante mantiene e sviluppa il personaggio emerso dal lavoro sull’immagine.
Esplorare i “nodi” personali attraverso l’ascolto della musica	Il facilitatore seleziona un brano musicale di alta qualità. I partecipanti si siedono in cerchio. All'inizio dell'esercizio, viene chiarito che tutto ciò che verrà condiviso all'interno del gruppo rimarrà confidenziale e che tutti i partecipanti sono invitati ad ascoltarsi reciprocamente senza giudizio. Con gli occhi chiusi, i partecipanti ascoltano la musica con profonda attenzione. Al termine del brano, i partecipanti condividono a turno le sensazioni che la musica ha suscitato in loro. Può trattarsi di un ricordo, un paesaggio, un pensiero, un colore, un'immagine o praticamente qualsiasi cosa emersa durante l'ascolto. L'esercizio viene poi ripetuto con un altro brano musicale. Questa volta, i partecipanti ascoltano tenendo a mente la seguente domanda: "Cosa mi opprime in questo momento della mia vita?" La musica può aiutare i partecipanti a percepire la situazione con un senso di distanza e chiarezza, attraverso immagini o impressioni simboliche, oppure può intensificare le dimensioni emotive connesse all'esperienza. Tutte le risposte sono considerate valide. Al termine dell'esercizio, ogni partecipante esprime la propria riflessione attraverso un'immagine corporea, statica o in movimento, e aggiunge alcune parole per spiegarla e condividerla con il gruppo. Possono anche saltare il proprio turno e scegliere di esprimersi dopo che tutti gli altri hanno parlato. Nota: con “musica di qualità” ci riferiamo alla musica che nasce da un’autentica ricerca artistica di bellezza, verità e profondità espressiva, indipendentemente dal genere o dalla categorizzazione commerciale. Un suggerimento? J.S. Bach - Il clavicembalo ben temperato: registrato magistralmente sull'Edelweiss Emission e disponibile su Apple Music e Spotify.

→ In plenaria, le storie vengono raccolte e raggruppate in aree tematiche più ampie (ad esempio: lavoro, salute, questioni legate al genere, ecc.). Il gruppo individua i temi percepiti come più significativi o urgenti e vengono quindi formati piccoli gruppi, ciascuno dei quali lavora su un tema diverso.



3. Creazione di embrioni teatrali

Esistono diversi modi per passare dai nodi agli embrioni, e la scelta dipende dal tempo a disposizione, dal tipo di gruppo, da come lavorano con le immagini e il corpo, dalla presenza di esperienze oppressive condivise, ecc. Si tratta più di una scelta istintiva e intuitiva che riflessiva. Dipende anche da quanto bene si padroneggiano le diverse modalità.

In generale, i nostri percorsi si basano principalmente su:

- **Narrazioni:** ad esempio, dopo che ognuno ha raccontato la propria storia di oppressione, votiamo per quella o quelle più condivise e formiamo gruppi di lavoro che possano metterle in scena, discuterle e improvvisare.
- **Immagini:** dopo che ognuno ha creato la propria immagine di oppressione, queste si uniscono in base a somiglianze e complementarità. Da qui, si possono scegliere e potenziare dinamicamente quelle più condivise dal gruppo.
- **Oppressori:** Ogni persona si identifica con il proprio oppressore, stilizzando la propria maschera sociale, ovvero i meccanismi corporei (come cammina, come gesticola, come appare, ecc.), emotivi, strategici (come opprime), linguistici, vocali, ecc. Poi ci uniamo in base alle somiglianze. Da lì, formiamo gruppi e mettiamo in scena situazioni immaginarie, discutendo e improvvisando.



Esistono altri metodi più complessi che non presenteremo qui, ma che si possono trovare nei libri di Boal.

Un momento critico si verifica quando il sottogruppo mette in scena una storia, o dà energia a un'immagine, o collabora con gli oppressori.

Uno dei rischi, quando si lavora con persone non professioniste, è spesso quello di continuare a discutere finché tutti non concordano su un'idea, lasciando poco tempo per improvvisare.

Un altro rischio è che si inneschino dinamiche di potere in cui alcuni dominano gli altri con le proprie idee.

Per questo motivo, vi proponiamo alcune semplici linee guida:

Invece di discutere la sceneggiatura, ognuno a turno dirige e lascia che gli altri facciano ciò che è necessario per mettere in scena la propria idea. Poi, alla fine, discutiamo di tutto ciò che è emerso e di cosa conservare come elementi comuni e di interesse collettivo. In altre parole: ho un'idea, la spiego e improvvisiamo. Oppure ho un'immagine, la costruisco e poi la dinamizzo.

- Anziché ricostruire un'intera storia, si può iniziare con un'immagine di oppressione (la crisi cinese)¹ così come viene percepita dal gruppo. A turno, ogni persona creerà un'immagine utilizzando i corpi degli altri e, se necessario, il proprio. Infine, il gruppo sceglierà l'immagine più convincente.
- Poi faranno lo stesso con l'immagine delle cause; ovvero, ciascuno analizzerà le cause di questa oppressione, una in particolare. Infine, il gruppo sceglierà l'immagine o le immagini più condivise.

Infine, ogni persona creerà un'immagine dell'esito temuto, ovvero di ciò che probabilmente accadrà se l'oppressione non verrà spezzata. Anche in questo caso, tutti proporranno delle idee, e poi il gruppo sceglierà l'immagine più condivisa.

Una volta pronte una o tre immagini, è possibile migliorarle dinamicamente in vari modi (vedi sotto), ovvero permettendo alle immagini – statiche, fisse, congelate nel qui e ora – di rivelare le molteplici storie, i personaggi e le relazioni in esse implicite.

Al termine del processo dinamico, guidato dal conduttore, il gruppo avrà a disposizione diversi elementi emersi, possibili relazioni da esplorare e azioni precedenti e successive. Successivamente, il gruppo tornerà a improvvisare le scene implicite nell'immagine.

Nota: 1-La "crisi cinese", come teorizzata da Augusto Boal in Teatro dell'oppresso, si riferisce al momento di massima tensione drammatica in una rappresentazione, quando il protagonista si trova di fronte all'imminente rischio di sconfitta ma ha ancora la possibilità di cambiare l'esito.

La "crisi cinese" ha offerto a Boal l'opportunità di intendere il teatro non più come un mezzo attraverso il quale gli attori "inseguono" al pubblico cosa fare, ma come uno spazio in cui gli oppressi stessi diventano protagonisti di azione e riflessione.

Questo concetto chiave, ulteriormente sviluppato nel suo libro L'arcobaleno del desiderio, può essere compreso sotto diversi aspetti:

Significato del termine: Boal osserva che l'ideogramma cinese per "crisi" combina due idee: pericolo (o rottura) e opportunità.

Funzione nel teatro forum: nella drammaturgia simultanea, la scena viene interrotta nel momento della "crisi cinese", il culmine del conflitto quando è necessario compiere una scelta decisiva.

Coinvolgimento del pubblico: nel Teatro Forum, gli attori si fermano e gli "spett-attori" (il pubblico) intervengono, proponendo e sperimentando soluzioni alternative per aiutare il protagonista a superare l'oppressione.



Dinamizzazioni

Se è stato eseguito un lavoro sull'immagine, il gruppo seleziona la scultura che appare più completa e la sviluppa ulteriormente, rendendola più complessa attraverso l'esplorazione di:

- il conflitto o la crisi centrale,
- le sue cause,
- e le sue conseguenze.
- La scultura viene quindi presentata all'intero gruppo.

Di seguito sono riportati alcuni esercizi e tecniche utili per approfondire e arricchire il lavoro sull'immagine:

Gesto ritmico, suono e parola	Rimanendo all'interno dell'immagine, i partecipanti eseguono un gesto implicito del personaggio e lo ripetono ritmicamente. Poi aggiungono un suono che esprime l'emozione del personaggio. Infine, mantenendo il gesto, pronunciano parole coerenti con l'immagine nel suo complesso.
Monologo, dialogo e azione	Partendo dall'immagine, al segnale ogni partecipante recita il monologo del personaggio rimanendo all'interno dell'immagine, prima tutti insieme, poi uno alla volta. Successivamente, l'esercizio passa dal monologo al dialogo con il personaggio che ciascun partecipante ritiene rilevante. Il facilitatore (chiamato "Joker" nel contesto della Teoria dell'Operazione) si assicura che i dialoghi rimangano udibili e ben strutturati. Infine, viene identificato il desiderio o l'intenzione principale del personaggio. Dopo le fasi di monologo e dialogo, i partecipanti iniziano a muoversi lentamente per concretizzare l'intenzione del loro personaggio. Di tanto in tanto, il Joker interrompe l'azione per consentire l'osservazione delle dinamiche, sottolineando l'importanza di muoversi lentamente.



Prima e dopo	Partendo dall'immagine, riflettete sulla provenienza dei personaggi, poi tornate indietro a un momento significativo prima della "crisi cinese", quello in cui pensate che tutto abbia avuto origine. Da lì, iniziamo con un'azione lenta e il facilitatore utilizza occasionalmente la tecnica "Fermati e pensa", interrompendo la scena e chiedendo ai personaggi di esprimere ad alta voce i propri pensieri. → Le sculture possono essere animate da attori e musicisti. È possibile un doppio esercizio: 1. Gli attori definiscono uno schema per dare movimento (dinamizzare) alla scultura. I musicisti interpretano quel movimento con il suono. 2. I musicisti osservano la scultura dall'esterno e ne forniscono la colonna sonora. L'ascolto della colonna sonora dà vita ai movimenti della scultura.
Movimento–Musica–Personaggio	1. Libero movimento nello spazio individuale / ascolto dei suoni e risposta con il corpo. 2. A coppie, disposti in cerchio: un musicista suona un loop mentre ogni coppia si muove, cercando la sincronia, mantenendo ciascuno il proprio movimento. 3. Due musicisti suonano loop diversi. Una coppia si sposta al centro in modo da essere visibile: all'interno della coppia, una persona segue il loop di un musicista, mentre l'altra segue il loop del secondo musicista. Le altre coppie osservano e poi ripetono l'esercizio. 4. Di tanto in tanto, uno dei musicisti smette di suonare e la persona che lo segue continua a suonare.



4. Pulizia dell'embrione

Per perfezionare gli embrioni, dobbiamo prima analizzarli.

Nel corso degli anni, Giolli ha sviluppato un approccio strutturato a questa analisi, articolato in sei aree:

1. Realtà
2. Domanda
3. Struttura
4. Personaggi
5. Teatralità
6. Micro-Macro



1) REALTÀ	Questa prima analisi si propone di comprendere se le dinamiche, i contesti e i personaggi oppressivi presentati siano reali, ovvero se rivelino qualcosa che accade effettivamente nel mondo. Per Augusto Boal, "reale" non significa necessariamente "realistico". "Realistico" si riferisce allo stile, mentre "reale" riguarda la metassi, ovvero il legame tra la rappresentazione teatrale e la realtà. Una scena può essere simbolica o surreale e contenere comunque elementi reali di oppressione, mentre un'altra scena può apparire realistica ma non riuscire a rivelare l'oppressione o perderla in dettagli confusi. La prima domanda da porsi è quindi: → Sono presenti tutti gli elementi necessari per una rappresentazione veritiera dell'oppressione?
2) DOMANDA	Può essere utile pensare alla scena teatrale — soprattutto quando si utilizza il teatro forum per esplorarla — come a una domanda rivolta agli attori-spettatori. Non si tratta di una questione morale ("È giusto che...?"), né di una questione filosofica ("Il mondo è apparenza o realtà?"), né di una questione scientifica ("L'universo si espanderà all'infinito?"). Si tratta piuttosto di una questione pragmatica legata all'oppressione, come ad esempio: → Come può la persona oppressa in questa storia liberarsi dall'oppressione? Affinché ciò funzioni, la scena necessita di una specifica struttura di base: la storia non dovrebbe presentare un semplice dilemma, bensì un conflitto di volontà, bisogni o desideri.
3) STRUTTURA	La struttura dipende dalla tecnica che verrà utilizzata nella fase successiva. Per il teatro forum, la scena dovrebbe includere: -almeno un protagonista oppresso, non una vittima passiva, ovvero qualcuno che lotta per liberarsi ma non ci riesce, piuttosto che qualcuno che soffre impotente o non è consapevole dell'oppressione (alienato); -almeno un oppressore; -un conflitto tra i due; - Un finale aperto o negativo per la persona oppressa, in altre parole, nessun lieto fine.



4) PERSONAGGI	Nell'approccio teatrale di Giolli, i personaggi non devono essere caricature o ridicolizzati. Gli oppressori, in particolare, devono essere multidimensionali, mostrando tensioni interne e contraddizioni tra desideri e contro-desideri. Ciò riflette la complessità degli esseri umani reali: ogni oppressore ha molteplici dimensioni, e semplificarle eccessivamente rischia di impedire una comprensione più profonda di come le situazioni di oppressione possano essere trasformate. Il lavoro da svolgere, attraverso tecniche specifiche che verranno presentate in seguito, consiste nell'approfondire i personaggi, in particolare l'oppresso e l'oppressore, ma in definitiva tutti i personaggi, affinché diventino sufficientemente reali e complessi.
5) TEATRALITÀ	Il teatro deve rimanere teatro, non "teatro radiofonico", come direbbe Boal, dove contano solo le parole. Le dinamiche oppressive e i desideri dei personaggi devono diventare visibili e incarnarsi sul palcoscenico. Anche per questo aspetto esistono numerose tecniche che aiutano a far sì che le scene superino la rappresentazione statica, la banalità o la superficialità emotiva. L'obiettivo non è quello di esagerare le situazioni, ma di esplorare a fondo le dinamiche relazionali dell'oppressione, prestando attenzione ai dettagli significativi, al tono di voce, alle emozioni e alla credibilità complessiva della scena.
6) MICRO-MACRO	Questa analisi si ricollega alla nostra comprensione dell'oppressione. Se crediamo che l'oppressione sia causata principalmente dalla crudeltà individuale, potremmo rappresentare solo le relazioni dirette tra l'oppresso e l'oppressore. Tuttavia, se adottiamo una visione sociale e sistemica dell'oppressione, che comprende non solo la violenza diretta ma anche le forme di violenza strutturali e culturali, allora questi elementi macro più ampi devono essere introdotti, poiché influenzano la situazione oppressiva immediata (micro). Esistono molti modi possibili per farlo: • personaggi simbolici che rappresentano il patriarcato, il capitalismo, il razzismo, ecc.; • Testi tratti da dichiarazioni reali, opuscoli, libri, film, citazioni, discorsi e altri materiali che sostengono o contestano l'oppressione; • momenti cantati o ballati che mettono in evidenza una dimensione macro; • dialoghi in cui questi macro-elementi vengono accennati o affrontati esplicitamente; - e altri.



6) MICRO-MACRO	In generale, il processo di “pulizia” segue una sequenza ricorrente: • presentazione della storia a un altro gruppo, applicando le sei aree di analisi; • utilizzo di tecniche di prova per approfondire i personaggi, introdurre elementi macro, rafforzare la teatralità e così via; • tornare al sottogruppo per rivedere le scene sulla base del feedback ricevuto e della comprensione che il gruppo ha dell'oppressione; • presentazione della storia rivista, in un ciclo continuo.
----------------	---

Procedure tecniche

Presentazione degli embrioni	• Presentazione degli embrioni
La teoria dei sei perfezionamenti	• Realtà (da non confondere con “realismo”); • la domanda che la scena solleva; • struttura; • caratteri; • teatralità; • micro-macro (la relazione tra l'oppressione specifica e il contesto sociale più ampio/i meccanismi esterni). Dobbiamo ricordare che la persona oppressa è diversa da: • vittima: qualcuno che comprende di essere oppresso ma non fa nulla per cambiare la situazione (si limita a lamentarsi); • una persona alienata: qualcuno che non riconosce di essere oppresso.



Interrogatorio del personaggio	Ciascun gruppo di attori svolge l'esercizio in modo indipendente. Una persona si siede su una sedia e interpreta il personaggio, mentre le altre si mettono in fila dietro di lei. La prima persona in fila si avvicina e pone al personaggio una domanda. La domanda può essere banale o profonda, concreta o filosofica, provocatoria o semplice; l'importante è che il personaggio risponda in modo coerente con il ruolo. Così facendo, il personaggio inventa ricordi, pensieri e dettagli che ne ampliano la dimensione e la complessità. Per approfondire il personaggio, si possono porre domande di ogni genere: aperte o chiuse, concrete o astratte. Chi siede deve rispondere immediatamente, improvvisando pur rimanendo fedele al personaggio. Dopo aver posto la domanda, la prima persona torna in fondo alla fila, la seconda si fa avanti con una nuova domanda, poi la terza, e così via.
Variazione di Hannover dell'interrogatorio del personaggio	È simile all'esercizio di interrogatorio, ma si svolge durante lo svolgimento della scena. La scena inizia e, ogni volta che il pubblico non comprende un'azione o il comportamento di un personaggio (perché fa o dice – o non fa o non dice – certe cose), grida "Stop" e pone al personaggio una domanda diretta. Il personaggio deve rispondere rapidamente rimanendo completamente nel ruolo. Dopodiché, il facilitatore riavvia la scena come se nulla fosse accaduto.
Il ritmo del personaggio	• I partecipanti attraversano lo spazio indossando la maschera sociale del personaggio. Esplorano la velocità dei gesti e dell'andatura, ricercando un ritmo tipico del personaggio sia nel movimento che nell'espressione fisica. Una volta stabilito questo ritmo, i partecipanti si incontrano a coppie, fermandosi per interagire utilizzando esclusivamente ritmo e gesti. • Al ritmo viene poi aggiunto un suono e, infine, viene introdotta una melodia. • Il musicista o riprende e amplifica il suono, oppure lo propone e lo sviluppa musicalmente. • Variante (a coppie): Mentre un partecipante interpreta un personaggio, un altro si unisce senza interpretarlo, utilizzando movimenti complementari o contrastanti. Un secondo musicista accompagna questa interazione.



La canzone del personaggio	Una volta identificata l'intenzione del personaggio, all'attore viene chiesto di trovare una frase breve e chiara che la esprima. Successivamente, sperimenta ripetendola più volte, esplorando ritmi diversi fino a trovarne e fissarne uno adatto. Il ritmo viene poi ripetuto e sviluppato in una melodia o in una canzone. IL MUSICISTA ACCOMPAGNA. Una volta stabilita, questa diventa la voce del coro: diversi partecipanti si posizionano dietro il personaggio. Il coro ripete la frase cantata e, su questo paesaggio sonoro, il personaggio improvvisa la propria canzone, eventualmente stimolato anche da parole o domande del Joker. Sono possibili molte varianti, come ad esempio la creazione di due cori, l'alternanza tra il canto corale e momenti di silenzio durante i quali il solista improvvisa, oppure l'aumento e la diminuzione del volume del coro, e così via.
La musica del personaggio	L'obiettivo è quello di arrivare a un breve motivo musicale che identifichi il personaggio e ancori l'attore al ruolo. Un'attrice incarna il personaggio e ne presenta il ritmo di movimento, eventualmente accompagnandolo con suoni e melodie. Uno o più musicisti ascoltano e poi iniziano a improvvisare con lei, rispondendo ai suoi movimenti e traendone ispirazione. Infine, l'attrice è invitata a riflettere su ciò che ha scoperto del personaggio e su cosa l'ha aiutata o meno nel processo. Variazioni: Il pubblico può suggerire in modo discreto ai musicisti delle modifiche, come variazioni di volume, strumentazione o silenzi. Variante: Su richiesta non verbale dell'attrice, o spontaneamente, il pubblico può interagire con il personaggio in modo non verbale ma sonoro. Variazione: La stessa struttura può essere utilizzata per esplorare e definire l'intenzione principale del personaggio, poi la sua contro-intenzione e infine l'alternanza tra le due.



1.5. Trasformazione dell'oppressione

Esistono diverse tecniche per trasformare le oppressioni messe in scena in tecniche di liberazione, ma la migliore e la più utilizzata, anche nel progetto THEO-MUSIC, è il teatro-forum.

Altre tecniche sono legate alle oppressioni interiorizzate, un ambito non esplorato in THEO-MUSIC ma in un altro progetto Erasmus chiamato RoD-AE (vedi www.giollicoop.it/progetti).



TEATRO-FORUM	Il teatro forum è una delle tecniche centrali sviluppate da Augusto Boal nell'ambito del Teatro dell'Oppresso. Si tratta di una forma di teatro partecipativo in cui gli spettatori non sono più osservatori passivi, ma diventano partecipanti attivi all'azione drammatica. Boal li definiva "spett-attori" perché sono invitati non solo ad assistere alla rappresentazione, ma anche a intervenire direttamente in essa. Durante una sessione di teatro forum, viene presentata una breve storia in cui un protagonista subisce una forma di oppressione che rimane irrisolta alla fine della rappresentazione. L'oppressione può consistere in ingiustizia sociale, discriminazione, abuso di potere, sfruttamento economico, violenza di genere, razzismo o conflitti interpersonali quotidiani. Dopo la prima rappresentazione della scena, il pubblico è invitato a interrompere l'azione in qualsiasi momento, a sostituire il protagonista (o i suoi alleati o potenziali alleati), o ad aggiungere un eventuale terzo personaggio, e a tentare azioni alternative per trasformare la situazione. L'obiettivo del teatro forum non è solitamente quello di trovare una soluzione perfetta o una risposta "corretta", ma piuttosto di esplorare collettivamente le possibilità di resistenza, cambiamento e responsabilizzazione. Attraverso la sperimentazione teatrale, i partecipanti mettono in pratica strategie che potranno poi rivelarsi applicabili nella vita reale. Il teatro diventa un laboratorio per la trasformazione sociale, dove le persone possono testare idee, affrontare difficoltà e riflettere criticamente sui sistemi di oppressione. Una figura chiave del Teatro Forum è il "Joker", un facilitatore che media tra attori e pubblico. Il Joker non impone soluzioni o interpretazioni, ma incoraggia il dialogo, la partecipazione e la riflessione critica, garantendo che il processo rimanga aperto e collettivo. Per Boal, il teatro forum era profondamente legato all'emancipazione politica e sociale. Ispirato dalla pedagogia di Paulo Freire, Boal credeva che il teatro potesse aiutare le persone a prendere coscienza delle strutture oppressive e a sviluppare la capacità di agire sulla realtà. In questo senso, il teatro forum non è semplicemente una tecnica teatrale, ma una prova generale per l'azione sociale e la partecipazione democratica.
SPEZZARE L'OPPRESSIONE	Una tecnica molto semplice, adatta quando il tempo a disposizione è limitato e vi è la necessità di chiudere delicatamente le ferite aperte dal ricordo di un'esperienza di oppressione.



SPEZZARE L'OPPRESSIONE

La tecnica si articola in tre fasi:

1. La scena opprimente viene messa in scena basandosi su un racconto narrato da uno dei partecipanti. Il narratore interpreta se stesso. La scena si svolge come è accaduta nella realtà, mantenendo sia l'oppressione che l'esito negativo.
2. I ruoli si invertono: il narratore interpreta l'oppressore, acquisendo una maggiore consapevolezza della prospettiva, delle strategie e del potere dell'oppressore. La storia si sviluppa nuovamente verso la continuazione dell'oppressione.
3. Infine, i partecipanti tornano ai loro ruoli originali. Questa volta, però, l'oppresso, avendo sperimentato e compreso meglio il ruolo dell'oppressore, tenta di liberarsi. Gli altri attori continuano a perpetuare la situazione oppressiva, ma con la sensibilità necessaria per non sopraffare l'oppresso che cerca di liberarsi. L'obiettivo è mostrare che la liberazione è possibile, sebbene richieda forza e coraggio. Il ruolo del Joker è cruciale in questo contesto per mantenere il giusto equilibrio.





6. Estrapolazione

Come già accennato, al fine di rafforzare le conoscenze acquisite attraverso il processo precedente e le sue cinque fasi, riteniamo utile introdurre una sesta fase, denominata estrapolazione, prendendo in prestito il termine dal vocabolario di Boal.

Sebbene Augusto Boal ne sottolineasse l'importanza come mezzo per evitare quella che definiva una "catarsi demobilizzante", ovvero la risoluzione dell'oppressione all'interno del solo laboratorio teatrale, accontentandosi di un mero meccanismo di liberazione emotiva, simile alla catarsi aristotelica, non elaborò mai esercizi specifici dedicati a questa fase.



IMMAGINA IL TUO FUTURO	A occhi chiusi, ogni partecipante immagina una situazione oppressiva che potrebbe incontrare nel prossimo futuro. Attingendo alla consapevolezza, alla forza e alle scoperte personali sviluppate durante il percorso teatrale, si immaginano mentre reagiscono all'oppressione e promuovono il cambiamento. Il facilitatore può guidare l'esercizio con suggerimenti quali: • Immagina una situazione opprimente che potresti dover affrontare in futuro. • Immagina l'oppressore, o i diversi oppressori, che potresti incontrare. • Immagina il contesto: dove si svolge? Al chiuso o all'aperto? A casa o altrove? • Immagina i dettagli dell'ambiente: oggetti, forme, colori, suoni, odori... • Concentrati sui dettagli dell'oppressore. • Cosa dicono o fanno? Quale comportamento ti colpisce o ti opprime maggiormente? • Immagina di reagire e di confrontarti con l'oppressione: cosa fai? Cosa dici? Come lo dici? • Ripeti la tua risposta più volte, identificando gradualmente le azioni e i comportamenti che ti sembrano più appropriati per te e per la situazione. • Se ti vedi dall'esterno, prova a immergerti nell'esperienza, non come un osservatore, ma come qualcuno che si trova direttamente di fronte all'oppressore. • Continua l'interazione nel modo che preferisci finché non ti senti completo, poi respira profondamente e apri lentamente gli occhi. Lo stesso esercizio può essere svolto anche in coppia, a occhi aperti. Una persona alla volta si esercita a dire e fare ciò che vorrebbe esprimere nei confronti dell'oppressore. La persona che interpreta l'oppressore rimane in silenzio, ma in seguito fornisce un feedback sull'efficacia delle azioni, delle parole, della postura, del tono di voce e della presenza generale dell'altro partecipante.
CHIUSURA	Ogni sessione, lunga o breve che sia, necessita di una fase conclusiva che possa affrontare almeno tre dimensioni: • Una valutazione cognitiva del processo: cosa ho imparato? • Una condivisione emotiva dell'esperienza: come mi sono sentito/a? Quali difficoltà relazionali o emotive sono emerse? • Un rituale di chiusura che aiuta a concludere la sessione e a condurre dolcemente il gruppo fuori dall'esperienza.



Oltre alla più tradizionale condivisione verbale di gruppo, presentiamo qui alcuni esercizi alternativi.

I tre respiri di Uri	In piedi in cerchio, tenendosi per mano con gli occhi chiusi. Il facilitatore invita il gruppo a fare tre respiri, dedicando ciascuno di essi, a turno, tradizionalmente a: • le generazioni che ci hanno preceduto; • la piccola comunità creatasi all'interno del laboratorio; • noi stessi. Il facilitatore può anche invitare i partecipanti a suggerire una propria dedica.
Campanello sonoro	Una persona inizia con un suono, e gli altri si uniscono gradualmente, ascoltando il proprio suono e il paesaggio sonoro che emerge: una foresta di suoni.
Suono di chiusura	→ Obiettivo: concludere emotivamente una sessione. In un cerchio stretto, quasi spalla a spalla, il partecipante A inizia condividendo ciò che ha appreso dal corso. Poi, se c'è il consenso, appoggia la mano sinistra sul cuore della persona alla sua destra. Quella persona appoggia la mano destra sulla mano che ha il cuore come segno di accettazione e connessione, poi continua condividendo ciò che porta con sé dall'esperienza e appoggia la mano sinistra sul cuore della persona alla sua destra. Il processo continua lungo il cerchio fino a tornare al punto di partenza.



Linee guida / Punti di attenzione

Un consiglio generale emerso dalla nostra esperienza è il seguente: "Sperimentate, esplorate e divertitevi a combinare questi tre approcci".

Non c'è altro modo per comprendere appieno la loro integrazione se non attraverso la pratica diretta. È proprio facendo, attraverso tentativi, errori e scoperte, che emergono numerosi esercizi, interazioni e combinazioni, spesso sorprendenti, significativi e generativi.

All'inizio del progetto, ci siamo concentrati principalmente sull'integrazione del Teatro dell'Oppresso e dell'Ascolto Profondo, cercando di introdurre una qualità di ascolto profondo come atteggiamento fondamentale che permeasse l'intero processo. Tuttavia, già durante il primo training a Roma, la ricchezza dell'Improvvisazione Radicale è emersa con forza, e da quel momento in poi il lavoro si è sviluppato attraverso la progressiva interazione di tutti e tre gli approcci.

L'incontro tra Deep Listening, Improvvisazione Radicale e Teatro dell'Oppresso si muove in una direzione strettamente legata alla successiva ricerca di Augusto Boal, raccolta sotto il nome di Estetica dell'Oppresso.

In questo contesto, Boal cercò di esplorare altre forme artistiche, come la musica, la pittura, la danza, la scultura e molte altre, con l'obiettivo di restituire una voce estetica ai popoli oppressi e contrastare quella che definiva "l'invasione del cervello" prodotta dall'industria culturale.

È quindi del tutto coerente proporre esperienze di Deep Listening attraverso la musica quando tale musica nasce da un'autentica ricerca artistica orientata alla bellezza, alla verità e alla profondità espressiva, a prescindere dal genere o dalle categorie commerciali.

Nella nostra esperienza, la cosiddetta musica classica e la musica tradizionale si sono dimostrate particolarmente efficaci. All'inizio, è consigliabile proporre brevi ascolti, non più lunghi di cinque o sei minuti, eventualmente sfumando il suono prima della fine del brano e, soprattutto, evitando di anticipare ai partecipanti cosa stanno per ascoltare. Le informazioni sul brano possono essere condivise in seguito. Questo permette un'esperienza di ascolto più libera, aperta e autentica, meno condizionata da aspettative, pregiudizi o preconcezioni.



In diverse pratiche di THEO-MUSIC, la voce viene esplorata come forma di espressione sonora indipendente dal significato semantico. I partecipanti sono inoltre invitati a suonare strumenti semplici o a creare suoni utilizzando oggetti presenti nello spazio di lavoro come strumenti a percussione. In prospettiva, sarà possibile esplorare ulteriormente le diverse modalità di "fare musica" come forme di espressione accessibili anche a persone senza formazione musicale. Infatti, durante le attività sperimentali, è emerso con chiarezza il desiderio dei partecipanti di contribuire attivamente attraverso il proprio modo personale di "fare musica".

Boal sosteneva che ogni essere umano è un artista e che i gruppi oppressi, anziché limitarsi a consumare i prodotti culturali dominanti, dovrebbero essere messi in condizione di creare una propria estetica.

Attraverso le attività formative e le esperienze pilota, è emerso chiaramente che la combinazione di questi tre metodi non solo è possibile, ma anche estremamente fruttuosa. Allo stesso tempo, questo testo mantiene un orientamento principale: il percorso centrale rimane quello del Teatro dell'Oppresso, con le sue tappe che conducono dalla de-meccanizzazione alla trasformazione dell'oppressione.

A causa dei limiti di tempo e della necessità di sviluppare le diverse fasi del Teatro dell'Oppresso, non è stato possibile approfondire ulteriormente i numerosi spunti emersi durante la sperimentazione. Ciò solleva un interrogativo importante: cosa potrebbe scaturire da una sperimentazione più radicale, in cui la musica stessa diventi il filo conduttore del processo, senza l'urgenza di raggiungere necessariamente una trasformazione attraverso il Teatro Forum?

Un secondo elemento da considerare è che la musica può influenzare fortemente le emozioni e quindi plasmare lo sviluppo dell'improvvisazione. Per questo motivo, occorre grande attenzione nell'introduzione del materiale musicale, unitamente a una profonda sensibilità da parte dei musicisti, affinché non impongano emozioni esterne agli attori, ma contribuiscano piuttosto a rivelare e sostenere le possibilità già presenti nella scena. La questione di come coltivare questa qualità di ascolto nel musicista rimane, per noi, aperta e centrale.

Un ultimo spunto di riflessione riguarda la posizione dei musicisti: dovrebbero rimanere al di fuori del gruppo esecutivo, esserne parte integrante o muoversi fluidamente tra queste due dimensioni?

Non abbiamo ancora una risposta definitiva. Avremmo voluto sperimentare ulteriormente con i musicisti pienamente presenti in scena come personaggi che portano i loro strumenti. Tuttavia, a causa dei limiti di tempo, siamo spesso tornati alla soluzione più pragmatica: tenere i musicisti fuori scena, accompagnando le improvvisazioni e le situazioni teatrali attraverso la musica.





- **TEATRO DEGLI OPPRESSI**

- **Libro - Inglese**

Boal, Augusto, Theatre of the Oppressed, Routledge, Londra o Pluto Press, 1979-1993

Boal, Augusto, Games for actors and non actors, Routledge, Londra, 1992

Boal Augusto, The Rainbow of Desire. The Boal Method of Theatre and Therapy, Londra/New York (1995)

Boal Augusto, Legislative Theatre. Using Performance to make Politics, Londra/New York (1998)

Boal Augusto e Jackson Adrian, Aesthetics of the Oppressed, Paperback, Londra (2006)

Schutzman, Mady e Cohen Cruz, Jan (a cura di), Playing Boal: theatre, therapy, activism, Londra, Routledge, 1994

Howe Kelly, Boal Julian, Soeiro José (editors), The routledge companion to Theatre of the Oppressed, Routledge, Londra/New York, 2019

- **Libro - Franchise**

Augusto Boal, Teatro dell'Oppresso: Una pratica di teatro dell'oppresso, Parigi, La Découverte (2003)

Augusto Boal, Fermati! È magia..., Hachette, Parigi (1980)

Augusto Boal, Giochi per attori e non attori: Una pratica di teatro dell'oppresso, La Découverte, Parigi (1991)

Augusto Boal, L'arcobaleno del desiderio: Il metodo Boal di teatro e terapia, La Découverte, Parigi (2002)

- **Libro - Italiano**

Boal, Augusto, Il teatro degli oppressi. Teoria e pratica del teatro latinoamericano, Milano, Feltrinelli, 1977 (esaurito)

Boal, Augusto, Il poliziotto e la maschera. Giochi esercizi e tecniche del teatro dell'oppresso, Molfetta-Bari, La Meridiana, 1993 (2° ed. 1996, 3° ed. 2001)

Boal, Augusto, L'arcobaleno del desiderio, Molfetta, La Meridiana, 1994

Boal, Augusto, Dal desiderio alla legge. Manuale del teatro di cittadinanza, Molfetta, La Meridiana ed., 2002





- **TEATRO DEGLI OPPRESSI**

- **VIDEO**

Che cos'è TO?

<https://www.youtube.com/watch?v=PxQ6SsfhiCw>

Augusto Boal parla del teatro dei giornali.

<https://www.youtube.com/watch?v=CZGrFwXq1l8>

Il teatro forum spiegato

<https://www.youtube.com/watch?v=lZhlpnSVRUg>

Augusto Boal, Teatro Invisibile Belgio

<https://shorturl.at/CypKI>

Intervista ad Augusto Boal: 16 aprile 1931 - 2 maggio 2009 PARTE 1

<https://www.youtube.com/watch?v=S0L2KHBE2Cw>

Augusto Boal (16 aprile 1931 - 2 maggio 2009) - PARTE 2

<https://www.youtube.com/watch?v=FXutHbXGQfg>

Augusto Boal, Forum Theater, Harvard - 2003

https://www.youtube.com/watch?v=5B0xx_mG29g&t=197s

Estratto di Jana Sanskriti (gruppo indiano)

<https://www.youtube.com/watch?v=Cc8dmh3Fzsc&t=61s>

Dal silenzio (Forum canadese - In televisione)

<https://www.youtube.com/watch?v=7V0-HDPKmPI&feature=youtu.be>

LegiLab: Esperimenti nel teatro legislativo

<https://www.youtube.com/watch?v=Zqm5lCxvB3A>





- **ASCOLTO**

- **Libro - Inglese**

Levy, D. (1986/2024). Eufonia: Il suono della vita (4a ristampa). Collezione Aegis, Accademia Internazionale di Eufonia, Ascona, Svizzera.

Levy, D. (2013). Pitagora e l'eufonia: la sfida di imparare ad ascoltare. Collezione Aegis, Accademia Internazionale di Eufonia, Ascona, Svizzera.

- Schafer, R. M. (1994) Paesaggio sonoro: il nostro ambiente sonoro e l'accordatura del mondo. Rochester: Destiny Books.
- Schafer, R. M. (1969) Pulizia delle orecchie: Appunti per un corso di musica sperimentale. New York: Associated Music Publishers.
- Lipari, L. (2014). Ascoltare, pensare, essere: verso un'etica della sintonia. Penn State University Press.

Nichols, R. G., & Stevens, L. A. (1957). State ascoltando? McGraw-Hill.

- **CORSI VIDEO - Italiano**

Accademia Internazionale di Eufonia: <https://academyofeuphony.com/it/arte-ascolto-profondo/>

Video-Course: ARTE DELL'ASCOLTO PROFONDO (ART OF DEEP LISTENING) Accademia Internazionale di Eufonia: <https://academyofeuphony.com/it/saper-ascoltare/>

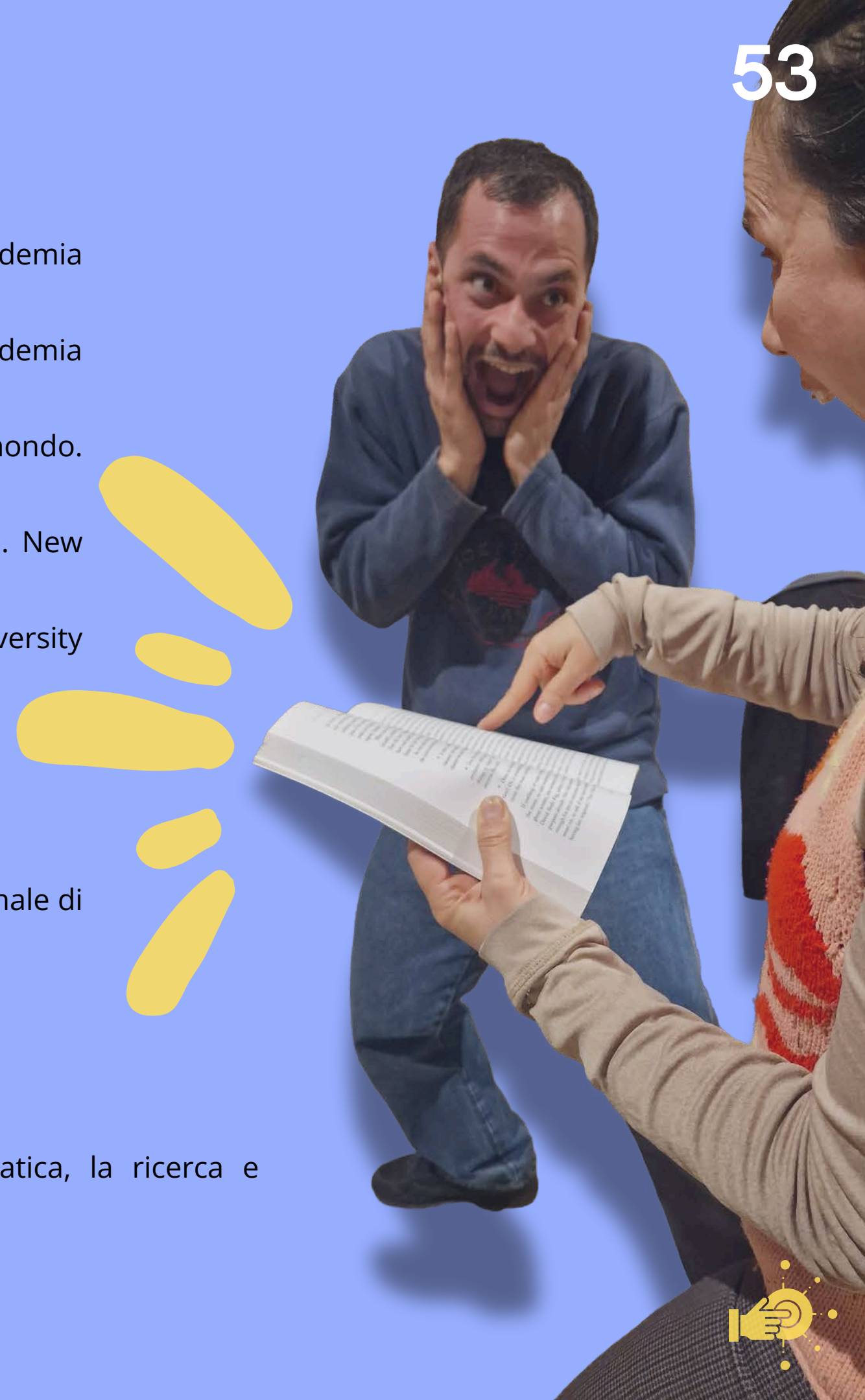
Videocorso: SAPER ASCOLTARE (SAPERE ASCOLTARE)

- **Organizzazioni globali**

ILA - Associazione Internazionale per l'Ascolto <https://www.listen.org/>

Rete globale e interdisciplinare dedicata a promuovere l'ascolto efficace attraverso la pratica, la ricerca e l'insegnamento.

Centro di ascolto globale <https://www.globallisteningcentre.org/>





- **IMPROVVISAZIONE MUSICALE RADICALE**

- **Libro**

Improvvisazione: natura e pratica in musica — Derek Bailey. Un testo fondamentale sull'improvvisazione non idiomatica.

Il principio di libertà: esperimenti nell'arte e nella musica, dal 1965 a oggi — Catalogo a cura di Naomi Beckwith e collaboratori. Esplora la relazione tra improvvisazione radicale, politica e sperimentazione artistica.

- Corpi che fanno musica: gesto e voce nella musica hindustani — Amanda Weidman

Utile per riflettere sul corpo e sull'improvvisazione come pratica corporea.

Sincronizzazione o sciame: improvvisare musica in un'epoca complessa — David Borgo

Analizza l'improvvisazione radicale attraverso sistemi complessi, interazione e collettività.

- **COLLETTIVI STORICI**

AMM Spontaneous Music Ensemble Globe Unity Orchestra

- **RIVISTE E ARCHIVI UTILI**

Studi critici sull'improvvisazione Improvvisazione della compagnia EFI – Pagine europee di improvvisazione libera

