



www.teatrodelmontevaso.it

info@teatrodelmontevaso.it

laboratori 2010

**M
o
n
t
e
v
a
s
o**

5- 13 giugno - ospitalità

Laboratorio in collaborazione con If group
Danze sacre Gurdjieff

9-11 luglio organizzazione

Laboratorio Cathy Marchand (Living Theatre)
Un giorno nella vita della città

10 luglio evento

Ascanio Celestini *Racconti e letture*

15- 21 luglio organizzazione

Laboratorio Tapa Sudana
Coltivare l'espressione dei tre mondi

22 – 28 luglio ospitalità/organizzazione

Danza ed arte visiva condotto da
Marisa Grande e Anusc Castiglioni
Corpo rituale

31 luglio – 7 agosto ospitalità/organizzazione

Movimento Nonviolento
Campus estivo

9 – 22 agosto ospitalità

TeatriPossibili Milano

In via di definizione :
danze e meditazione sufi
laboratorio danza butoh
con Iwana Masaki in collaborazione con Takla group

TAPA SUDANA

AL

TEATRO DEL MONTEVASO

Dal 15 al 21 LUGLIO

Costo: 380 Euro

330 per chi ha già partecipato ad un seminario a Montevaso con Tapa.

PRESENTAZIONE:

Provare a descrivere il percorso di ricerca di Tapa Sudana non è semplice per chi, come noi, non è abituato a lavorare mettendo in gioco contemporaneamente, in ogni momento, l'attenzione – la testa -, le emozioni –il cuore -, la presenza fisica – il corpo -.

E' un'esperienza globale, completa, in cui si rimane costantemente spiazzati, per piazzarsi immediatamente in un'altra possibilità.

E' un sentiero che si compie insieme, in gruppo, imparando l'ascolto, ma che contiene preziosi frammenti di conoscenza interiore privati e singoli.

E' una dimensione che non vede differenze tra le varie attività che si compiono, che siano preparare da mangiare o meditare; spazzare o combinazioni di Tai Chi: tutto rientra nell'imparare ad essere presenti, consapevoli, aperti in ogni circostanza, a saper seguire la realtà fino in fondo per riuscire ad avere la forza per provare a modificarla.

Ogni singolo momento è prezioso, perché unico, dato che finisce subito stritolato nel corso del tempo e perciò va onorato, qualunque cosa si faccia.

Senza mai prendersi troppo sul serio, ma sempre con serietà; applicando l'ironia, la leggerezza, senza cadere nella sciatteria; chiedendo una pausa quando se ne ha davvero bisogno, perché chi c'è, c'è, fino in fondo.

Noi, come Teatro del Montevaso, conosciamo Tapa da più di 7 anni eppure non finiamo mai di scoprirlo e ogni incontro è diverso dal precedente, pur rimanendo fedele a se stesso.

Siamo felici di poterlo ospitare anche questo anno e invitiamo tutti a questo appuntamento, con nessuna remora, perché, davvero, aiuta a conoscere meglio se stessi e gli altri.

Il che, forse, è lo scopo vero di ogni esistenza.

Teatro del Montevaso.

info@teatrodelmontevaso.it

www.teatrodelmontevaso.it

« Risvegliare e coltivare l'espressione

dei Tre Mondi :

Pensiero, emozione, corpo »

La mia opinione: a Bali, gli attori si comportano come dei **servitori**. Essi servono una storia (o "qualcosa") che deve essere raccontata (onorata). Occorre che la storia sia più importante, più interessante e al di sopra di loro; la storia ha già una vita. Questa storia comprende meglio la conoscenza, la saggezza, come una strada naturale, visibile o invisibile, comprensibile o incomprensibile, da seguire. Per rivelare questa vita (questo mistero), gli attori devono mobilitare tutte le loro risorse. Il lavoro consiste nel risvegliare, coltivare ed unificare l'espressione dei tre mondi (corpo, emozione e pensiero) per giungere ad un'espressione totale attraverso un approccio profondo, intellettualmente scientifico ed anche intuitivo, analitico e globale.

Il campo d'esplorazione include 21 lezioni:

- 1.** Il **Penchak Silat** o **Silat** (arte marziale indonesiana = l'arte della sopravvivenza). Prevista per questa lezione una tenuta completamente bianca (pantalone e T-shirt bianchi se è possibile)
- 2.** Il **Tai Chi** (dei movimenti che conducono alla coscienza dall'articolazione fisica e dell'energia = chi)
- 3.** Il **Chi Kung** (esercizi fisici e mentali che conducono alla coscienza dell'energia preziosissima e sottilissima che ci anima)
- 4.** Un lavoro di percussioni ispirate dal **KO DO** (tamburo giapponese) per esercitare il ritmo, la resistenza e la forza, le voci dei Tre Mondi. Lo strumento KO DO è da costruire.
- 5.** Lo **Yoga** delle posizioni statiche; la sensibilità che permette di sentire l'impulso interiore che porta un attore all'azione ed alla realizzazione.
- 6.** Il **Pranayama**, esercizi di respirazione; ispirazione ed espirazione dell'energia (per percepire e sperimentare differenti tipi di energia);
- 7.** Alcuni **esercizi di salute taoisti** (utilizzando l'immagine, il movimento, le emozioni, il suono e le attività mentali)
- 8.** Il **lavoro del bastone (Tongkat)**: gli attori manipolano il bastone e giocano ripetendo precisamente alcuni movimenti. L'esercizio del bastone è ispirato dall'arte marziale e mira al riscaldamento, al lavoro di gruppo, e a destare la sensazione di essere "pronto a seguire" (nel senso che l'attore segue e dà vita ad un personaggio/una storia.) I partecipanti sono invitati a portare con essi: oggetti, maschere, strumenti di musica, un bastone di 35 mm di diametro e di una lunghezza pari a quella che va dai piedi alle sopracciglia/terzo occhio.
- 9.** **Lavoro con le maschere**, di musica-percussioni, degli oggetti, delle storie che saranno raccontate individualmente o in gruppo.
- 10.** **Lavoro con lo strumento musicale/percussione.**
- 11.** **Lavoro con l'oggetto (accessorio), come attrezzi d'espressione o accessori per raccontare una storia.**
- 12.** **Improvvisazione.**
- 13.** **Un lavoro nel gruppo e sul gruppo:** volgendosi al centro (l'essenza) dell'interesse comune del gruppo, per sapere "la cosa magica e misteriosa che ci lega insieme" si va a dare nascita alla storia che sarà condivisa pubblicamente in seguito. Il "racconto della storia" riguarda ciascuno; allo stesso tempo gli attori restano aperti, svegli, sinceri, essenziali, dunque semplici e diretti. Comprendere "teatralmente" è un'azione, con o senza accessorio, fatta di emozione e di comprensione.
- 14.** **Kéchak:** è all'origine un coro vocale di tutti gli abitanti del villaggio i quali partecipano a questa danza/transe di Bali, sacra, al fine di allontanare le malattie contagiose e mortali, le energie negative/distruttive, il disastro naturale che minaccia di distruggere la vita dell'uomo, animale o vegetale. Questa danza permette agli attori di lavorare sulla voce, sui ritmi collettivi,

la coscienza e l'energia del gruppo. È un lavoro sull'armonizzazione, risveglio dell'energia cosmica del gruppo per le guarigioni.

15. Gli attori muovono e danzano su delle **musiche etniche**, cantando delle canzoni dei differenti paesi
16. **Un lavoro sulla sillaba-sacra / sua / voce personale.** Trovare, dare nascita ad una sillaba ogni giorno. Una sillaba corrisponde ad un suono ed è composta da una vocale e da 1 a 4 consonanti. Come per il totem, la progressione del lavoro, della composizione, del suono, si sviluppano in modo tale che il lavoro/composizione/suono del primo giorno darà nascita alla sillaba del secondo giorno; la realtà del secondo giorno darà nascita al terzo giorno, ecc.
17. **Meditare delle brevi frasi** che sono da considerare come il cristallo del pensiero, i frutti della contemplazione. Riflettere e scambiare delle opinioni, discutere in gruppo; tutte queste attività sono il campo dove il pensiero può essere coltivato e trascinato per produrre un linguaggio teatrale comune.
18. **Ascoltare delle storie** che sono raccontate dai partecipanti o da me stesso e che daranno poi spunto a **delle improvvisazioni**. Trovare un linguaggio comune da esplorare e da costruire insieme. Dare vita ad una storia consiste nel trovare insieme l'impulso interiore della storia, dentro di noi, un lavoro dove si sperimenta la condivisione del cuore.
19. **Lavoro sul "totem"**. Un totem è una composizione materiale che si sviluppa aggiungendo qualche cosa ogni giorno alla composizione; è presentato ed è visitato l'ultimo giorno dello stage. Il totem può essere personale o collettivo. Un totem può trovare la sua origine e può avviarsi a partire da un luogo o di un'idea che ha bisogno di oggetti per diventare un realtà fisico/materiale.
20. Quando lo spirito del totem si concentra su un foglio di carta, diventa un'immagine, un disegno che si costruisce col passare dei giorni aggiungendo quotidianamente una forma o una linea di colore. È ciò che si chiama: **l'Hard disk** dell'identità personale o **Dischetto**.
21. **Un'introduzione al senso del rituale e del sacro**, onorando gli strumenti di lavoro, lo spazio di lavoro e l'ambiente naturale. Un luogo dove lavorate (Do JO/MARGA PURA) è considerato come un luogo dove si coltiva un modo di vivere/un cammino di Vita. Ciascuno prende parte al colloquio ed alla preparazione del luogo; ciò conduce al lavoro di gruppo ed al senso della responsabilità.

Se il teatro è il "diamante della vita", il suo scopo dovrebbe essere di cristallizzare l'esperienza/storia/realtà in espressione, risvegliando e coltivando l'espressione dei tre mondi (corpo, emozioni, pensiero), seguendo la via dell'armonia con la natura ed adattandosi ai bisogni dello spazio, del tempo e dell'ambiente/situazione.

Un attore deve essere in buona salute, equilibrato e sensibile, per essere capace di animare la storia (che lo anima), e di offrirla al pubblico che è venuto per condividere il racconto autentico.

Brahman significa l' **Essere supremo immortale**. Il campo del *Se* è l'essenza libera e perfettamente chiara di ogni essere. "**Agire**" significa **essere sulla via della manifestazione del processo creativo che conduce l'essere all'esistenza**. (tratto dalla hagavad Gita, canto VIII, 3,)

Tapa Sudana, Montreuil, 25 ottobre 2003.

Traduzione: Marco Adda