



Corso Base di Teatro Creativo

Comprendere e applicare il Metodo delle Azioni Fisiche
a cura di Nora Suardi

“Agisci, e il sentimento seguirà.”

— Konstantin Stanislavskij

Descrizione del Corso

Un percorso pratico e accessibile per chi desidera avvicinarsi al teatro come esperienza di crescita personale, relazione e libertà espressiva.

Il corso si basa sul Metodo delle Azioni Fisiche di Konstantin Stanislavskij. Attraverso esercizi fisici, improvvisazioni e lavoro di gruppo, i partecipanti scopriranno come l'azione, l'ascolto e il rapporto siano la base della scena teatrale.

Non è richiesta alcuna esperienza: basta curiosità, disponibilità e voglia di mettersi in gioco.



Struttura del Corso

Durata: da novembre a giugno

- ✓ **Primo step:** novembre – febbraio
- ✓ **Secondo step:** marzo – giugno (proseguimento o ripetizione)

Frequenza: una volta alla settimana, lezioni di 2 ore
(in orario serale o nel fine settimana, in base alle esigenze del gruppo)

Struttura tipica di una lezione

- ✓ **Training psico-fisico:** rilassamento, respirazione, centratura, energia, presenza scenica.
- ✓ **Esercizi e improvvisazioni:** esplorazione del metodo delle azioni fisiche: improvvisazioni, rapporto e conflitto, obiettivi, azioni fisiche, lavoro di gruppo.
- ✓ **Costruzione di scene e momenti teatrali:** rapporto, conflitto, testo, partner.



Obiettivi

- ✓ Sviluppare presenza scenica e consapevolezza corporea
- ✓ Rafforzare ascolto e fiducia nel gruppo
- ✓ Interpretare brevi scene con naturalezza e verità
- ✓ Esplorare la creatività personale attraverso il lavoro fisico e relazionale

Materiale richiesto

- ✓ Abbigliamento comodo, preferibilmente nero
- ✓ Calze antiscivolo o scarpe da ginnastica da usare solo nello spazio
- ✓ Bottiglia d'acqua personale
- ✓ Quaderno dell'attore per appunti e riflessioni

Finalità

- ✓ Il corso offre un'esperienza teatrale concreta, in cui il corpo diventa veicolo di emozione e verità.
- ✓ Attraverso il gioco, la relazione e il conflitto scenico, ogni partecipante potrà scoprire il piacere di agire e comunicare in modo autentico.
- ✓ Il teatro diventa così uno spazio di crescita, ascolto e consapevolezza condivisa.