

marina Remi

UMANAUTA

vieni alla ribalta della vita!

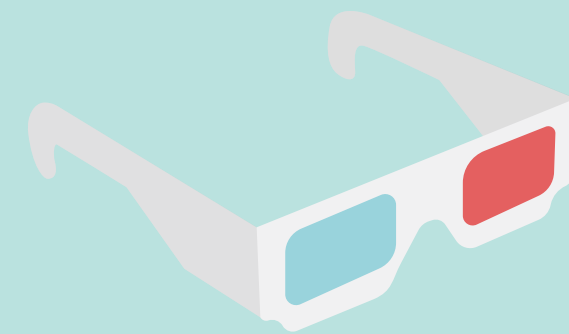
GUIDA

IL TRAINING QUOTIDIANO
DELL'ATTORE

*allenarsi alla presenza
consapevole*

www.marinaremi.com

Perché questa guida?



L'importanza di un training

In questa guida voglio offrirti 10 esercizi propedeutici al lavoro dell'attore, utili prima di andare in scena o prima di creare un personaggio. Aggiungere questa routine, pensata per gli attori, alla vita quotidiana si è rivelato molto utile. Sono esercizi che ho fatto a lungo e che tutt'ora faccio: spero possano sostenere la trasformazione che desideri in questo momento, con un approccio nuovo.

Spesso siamo concentrati sui risultati e con ansia ci avventiamo sulle soluzioni. Pretendiamo molto da noi stessi e anche la società fa pressione, in una gara imposta, fatta di richieste di performance sempre più sfidanti.

Anche quando dobbiamo affrontare una situazione difficile, un pubblico, un esame, i clienti, un'aula di studenti o una persona particolarmente carismatica, ci buttiamo a capofitto sui contenuti, cercando di essere intelligenti, originali, mai banali, di successo e possibilmente felici, ma mai troppo.

Pensiamo molto a cosa fare e raramente ci poniamo la domanda essenziale: **come farlo?**

Facendo così, dimentichiamo che qualsiasi nostro interlocutore assimilerà i nostri contenuti per una minima parte, inferiore al 10%. Il tono, il volume, il ritmo, il timbro della nostra voce invece influisce quasi del 40%. Le emozioni, le intenzioni e il nostro corpo influiscono più del 50%! Inoltre, c'è un altro importante aspetto, fatto di intenzioni, intuizioni e di ascolto, di sguardo periferico e di empatia che nessuno insegna ma che si sviluppa con la tecnica e l'allenamento.

Possiamo trasmettere solo ciò che realmente siamo, le parole e i nostri contenuti verranno accolti in minima parte e solo quelli che servono davvero ai nostri interlocutori, di certo non resterà loro il nostro sforzo teso all'originalità o alla fine intelligenza delle nostre parole.

A meno che non si decida di diventare consapevoli di **come** veicolare il nostro essere nel mondo, in maniera etica, sostenibile, non manipolatoria e soprattutto efficace.

Vogliamo apparire splendidi agli altri, qualsiasi sia la nostra idea di splendore, senza comprendere che per esserlo è necessario lavorare su noi stessi, sulla nostra interiorità, sulla voce e sul corpo che agiscono consapevolmente nello spazio. Conoscere e valorizzare il nostro strumento, così come è, curarlo e potenziarlo, lavorare insieme a lui è la chiave.

Vorrei, vorrei...



Vorremmo finalmente fare il nostro podcast ma ogni volta che sentiamo la nostra voce e il nostro accento inorridiamo. Vorremmo una carezza ma stiamo di tre quarti, con le braccia conserte, gambe incrociate, sguardo vago, immobili. Vogliamo essere incisivi ma riguardando un nostro video decidiamo di non pubblicarlo, dei discorsi pubblici notiamo solo il nostro debito di ossigeno, nelle foto scrutiamo solo difetti. Così piombiamo in un imbarazzo demotivante o la paura ci assale. Il problema è che, lì per lì, non ce ne rendiamo conto. Mentre conduciamo le nostre vite, non prestiamo attenzione al corpo, al respiro, a come parliamo o alla postura, di conseguenza non sappiamo bene cosa esprimiamo e, concentrati sui contenuti, intacchiamo la qualità dei risultati.

Non c'è performance eccellente senza crescita personale, non c'è contenuto geniale che possa essere efficacemente trasmesso senza padronanza, non passa nulla se non porti te, la tua unicità, compresi quei difetti che possono diventare la tua firma memorabile.

L'arte della recitazione è la consapevolezza del proprio ruolo e dello strumento umano, è riuscire a tramettere emozioni e contenuti, restando al nostro posto unico, con presenza. Così è anche la vita e il nostro ruolo nel mondo, qualsiasi esso sia, pubblico o privato.

Chiudi il cerchio

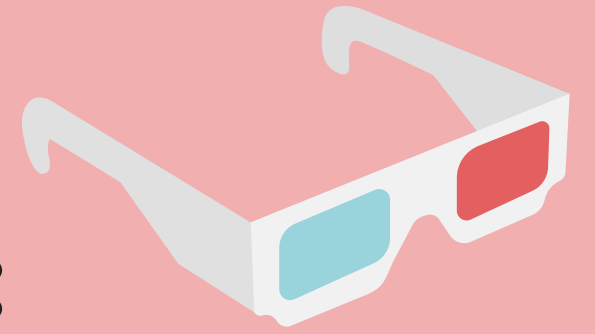
Immagina la situazione che devi affrontare, anzi, immagina ogni situazione, come un cerchio, dopo uno stimolo o un compito da fare c'è un impulso all'azione, il tragitto tra l'impulso e l'azione è il **pre-contatto**, senza questo percorso non può esserci contatto e tanto meno un contatto pieno. Senza un contatto non c'è una chiusura e senza chiusura non è possibile assaporare il piacere di integrare un'esperienza di valore. Questo è un ciclo sano.

Quando manchiamo uno di questi passaggi necessari, il cerchio rimane aperto: è in quella fessura che entrano tutti i nostri pasticci interiori e relazionali, lì si insinuano dialoghi interiori limitanti, sabotaggi e blocchi.

In questa ottica, leggere questa guida e averla scaricata rappresenta l'impulso mentre gli esercizi rappresentano il pre-contatto con quanto devi affrontare

Il pre-contatto è essenziale e sottovalutato, ometterlo ci fa compiere l'errore di buttarci a capofitto sulle soluzioni a nostro discapito.

Qualsiasi sia il tuo problema, assicurati di chiudere il cerchio, fino alla fine, le strategie sono importanti ma non conducono a un'efficacia autentica e duratura. Restano trucchetti. Con *Umanauta* uniamo gli aspetti tecnici allo sviluppo personale, quindi problema risolto, lavoriamo!



Con questa guida imparerai a:

- **Ascoltarti**, sviluppando presenza (scenica e non) nel qui e ora.
- **Conoscere il tuo corpo e la tua voce** e usarli come strumento per manifestare la tua unicità.
- **Acquisire consapevolezza** di come ti muovi nel mondo partendo dallo spazio in cui ti trovi.
- **Sviluppare uno scopo** che vada oltre la performance dedicando il tuo lavoro non solo a te ma anche agli altri.



Ciao,

mi chiamo Marina e sono un'attrice professionista con vent'anni di esperienza, sono laureata in scienze e tecniche psicologiche e ho due master in coaching di ispirazione Gestaltica. In una parola: **UMANAUTA.**

Esplorare l'animo umano è ciò che faccio in ogni mio lavoro.

Ammetto, questa non è proprio una guida ma un allenamento quotidiano, pensato per creare gli stessi effetti di cambiamento di un processo intensivo di creazione di un personaggio, fino all'ebbrezza della messa in scena. Non è importante ciò che farai ma sarà il tuo sguardo unico a fare la differenza.

Questa non è una guida da assorbire con la passività tipica della lettura, questo è un training da usare, è un veicolo per la scoperta di sé, da sfruttare come l'inizio di un'esplorazione: è il pre-contatto di una trasformazione che porterà la tua identità a dischiudersi e sbocciare nella sua forma unica.

Come?

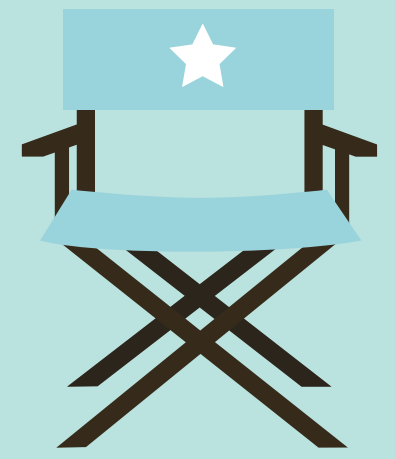
La parola d'ordine è "Azione!", se farai gli esercizi e li metterai in pratica con costanza, anche se non sembra agiscano direttamente sul tuo problema, ti assicuro che ti aiuteranno a muoverti nel mondo con una nuova consapevolezza.

Buon lavoro, divertiti!



1) RILASSATI

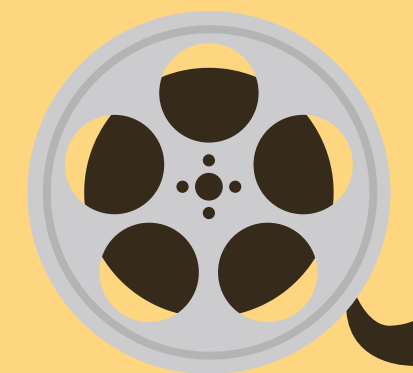
Nessun personaggio può essere creato se non si parte da un completo rilassamento, prima di andare in scena è necessario lasciare pensieri, preoccupazioni e tutto ciò che non serve fuori dalla porta. Questo vale anche quando dobbiamo affrontare una giornata o qualsiasi particolare situazione. La vita è un palcoscenico, lascia tutto fuori e riparti da te, respira, medita, entra in contatto col tuo corpo nel qui ed ora. Puoi praticare la mindfulness, le tecniche di rilassamento, il training autogeno o semplicemente respirare finché non senti di aver lasciato andare tutti i pensieri ingombranti. Non ti servono. Tutto ciò che serve è quello che c'è, adesso, qui.



2) ASCOLTA

Per comunicare, per trasmettere sensazioni ed emozioni, per muoversi in relazione al mondo, bisogna prima attingere alla propria dimensione emotiva. Chiediti con sincerità: "che emozione ho adesso?". Contattala, accoglila e accettala senza giudizio. Puoi scegliere di tenerla con te o di lasciarla andare, tutti abbiamo questa capacità. Prendi una decisione, ciò che in questo momento ti attraversa ti è utile? Se stai ricercando un'emozione che ora non hai, attingi alla tua memoria, Immaginati come in una scena di un film, rivivi una situazione che ha generato l'emozione che desideri provare o trasmettere, animala mentalmente, usa la fantasia, visualizzala, è dentro di te, se davvero lo vuoi, sarà di nuovo tua!

3) COMUNICA COL TUO CORPO



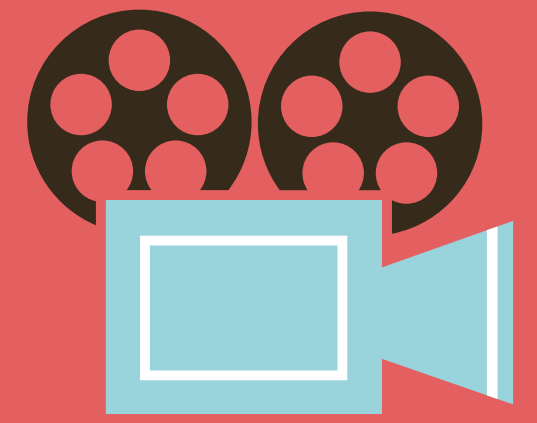
Una volta trovato il rilassamento, inizia a parlare col tuo corpo, in silenzio, inizia ascoltando.

Senti dove si nascondono le tensioni e scioglile con cura, come fossero entità che hanno qualcosa da dirti, ascolta respirando, massaggiando alcune parti particolarmente doloranti o facendo piccoli movimenti fluidi che ti aiutino ad ammorbidire le contratture. Ringrazia il tuo corpo per il carico di lavoro che ogni giorno svolge. Siamo abituati a cercare di tonificare e potenziare il nostro corpo, lascia invece che sia lui a parlare, non importi, permettilgli di esprimere le sue esigenze. Impara a parlare col corpo. Cosa ti sta dicendo? Una volta contattato lascialo fluttuare liberamente.

4) MUOVITI

Riscalda il tuo corpo lasciandolo libero di esprimersi, continua ad ascoltarlo, sempre più profondamente, e dalla fluttuazione trasforma i movimenti e lascia che siano spontanei. Mentre ti muovi visualizza ogni sua parte, dalla testa ai piedi, lascia che ognuna di queste parti si muova secondo le sue esigenze. Soffermati sulle parti che richiedono più attenzioni. Possono essere movimenti leggeri, oscillazioni, piccole rotazioni o una danza sfrenata, sarà lui a darti le indicazioni, metti in moto ogni tua cellula (senza farti male). Non è importante cosa fai ma il racconto che il tuo corpo fa di te, seguendo la sua emozione. Il corpo è intelligente. Seguilo, poi chiediti: "di cosa mi hai reso consapevole?"

5) PREPARA LA VOCE



Inizia tornando al respiro, trasformalo lentamente in uno o più sbadigli sonori, finché non senti che la mascella, la lingua, la gola, i polmoni e il diaframma comunicano tra di loro con tranquillità. A questo punto emetti un suono spontaneo pronunciando la lettera "M" seguita da una o più vocali, trova la tua vocale. Sperimenta diverse note e diversi luoghi del corpo dai quali far partire l'impulso vocale, procedi così finché non trovi la tua voce unica. Hai scoperto con quale parte del corpo comunichi abitualmente?

6) OCCUPA LO SPAZIO

Cerca uno spazio ben circoscritto e inizia camminare, muoviti con calma, senti come cambia la tua percezione nei diversi angoli del tuo "palcoscenico". Il palcoscenico è luogo sacro, entra nel tuo spazio con attenzione e presenza, fai attenzione alla differenza che c'è tra stare dentro o fuori da quello spazio. Sperimenta la trasformazione che può apportare un passo consapevole in uno spazio immaginato, dove puoi muoverti diversamente da come faresti nel quotidiano, portando anche l'emozione che hai indagato nei precedenti esercizi. Ora, poni attenzione alla colonna vertebrale, fai in modo che sia eretta. Poi poni attenzione al bacino, assicurati che sia forte e centrato. Quando senti di essere presente, inizia a portare nella camminata gli esercizi appena fatti: la respirazione, il rilassamento, i piccoli movimenti, i grandi movimenti, i vocalizzi. Questa è una forma di meditazione in movimento che sviluppa la presenza scenica. Lo senti il potenziale del tuo carisma?



7) PREPARATI

Metti in cuffia o nelle casse una musica che in questo momento ti aiuta a focalizzarti sul tuo obiettivo, ascoltalà con presenza mentre ti prepari. Non è solo un sottofondo ma un legame mistico con l'intenzione che muove le tue azioni. Truccati, pettinati, vestiti con attenzione e cura davanti a allo specchio mentre asseconi le note. Chi sei? Continua la preparazione fino a quando non senti soddisfazione

8) DEDICA E RINGRAZIA

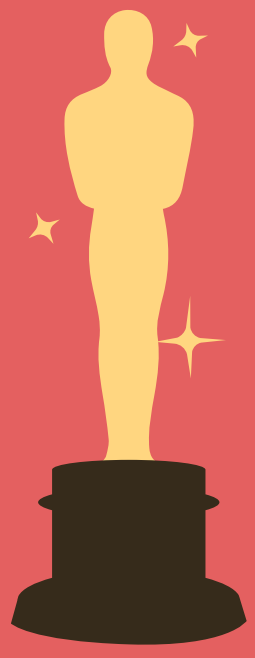
Tra poco si va in scena (o in prova), visualizza una persona importante per te: un maestro, una persona cara, qualcuno disposto a dare la vita per te. Ringrazia questa persona e fai un'intima promessa: "Ti dedico questo lavoro, questo momento, questa giornata, questa situazione che devo affrontare. Lo faccio per me e per te, che desideri la mia felicità, ti darò voce"

9) SCRIVI

Con la mano opposta a quella che usi naturalmente (se sei ambidestro cambia la mano che istintivamente useresti ora) scrivi su carta le tue intime impressioni, le sensazioni, le scoperte o semplicemente fai un breve report di questo lavoro. Qualcosa di nuovo e inaspettato inizierà a muoversi dentro di te, anche se la mente non riuscirà subito a comprenderlo.

10) BUTTATI

I giochi sono fatti, tutto è pronto, esci, muoviti nel mondo con questa nuova consapevolezza. Metti alla base questi esercizi prima di buttarti nella risoluzione dei problemi, allenati prima di un incontro pubblico o privato, aggiungila alla tua morning routine. Insomma, fai gli esercizi. La vita è il vero palcoscenico!



Questo è il training quotidiano propedeutico al lavoro dell'attore su se stesso e sul personaggio, un lavoro che ho personalmente sperimentato e che è un efficace strumento per la crescita personale. Sono esercizi apparentemente semplici ma conducono a cambiamenti molto potenti.

Ma non finisce qui! Nelle prossime guide imparerai a:

- Creare la tua identità unica, che esprima il tuo potenziale, difetti compresi.
- Allenare la visualizzazione, le affermazioni (battute) e la meditazione.
- Scrivere e recitare il tuo copione a memoria.
- Riconoscere i tuoi successi e premiarti con gratitudine.
- Indossare i panni del tuo miglior personaggio.
- Entrare in azione.
- Migliorare il tuo dialogo interiore.
- Diventare sceneggiatore, regista e interprete del capolavoro della tua vita.
- Imparare a parlare e condividere.
- Parlare in pubblico rivelando la tua unicità

Approfondirò gli esercizi di questa guida e ti fornirò indicazioni che ti aiuteranno a renderli ancora più efficaci. Fammi sapere come è andato questo inizio del tuo lavoro da umanauta. Ti aspetto per le novità e gli approfondimenti sul sito, nella newsletter e sui social.

Se desideri approfondire prenota una call conoscitiva gratuita

CLICCA QUI

Grazie. Aspetto un tuo feedback.

A presto!

Marina