



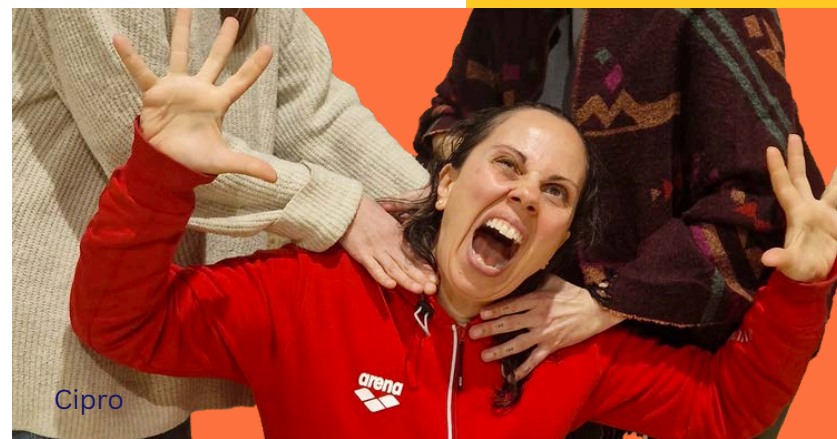
THEO-MUSIC Toolkit

Numero del Progetto : 2024-2-CY01-KA210-ADU-000279893



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them



Cipro



Cipro



Italia



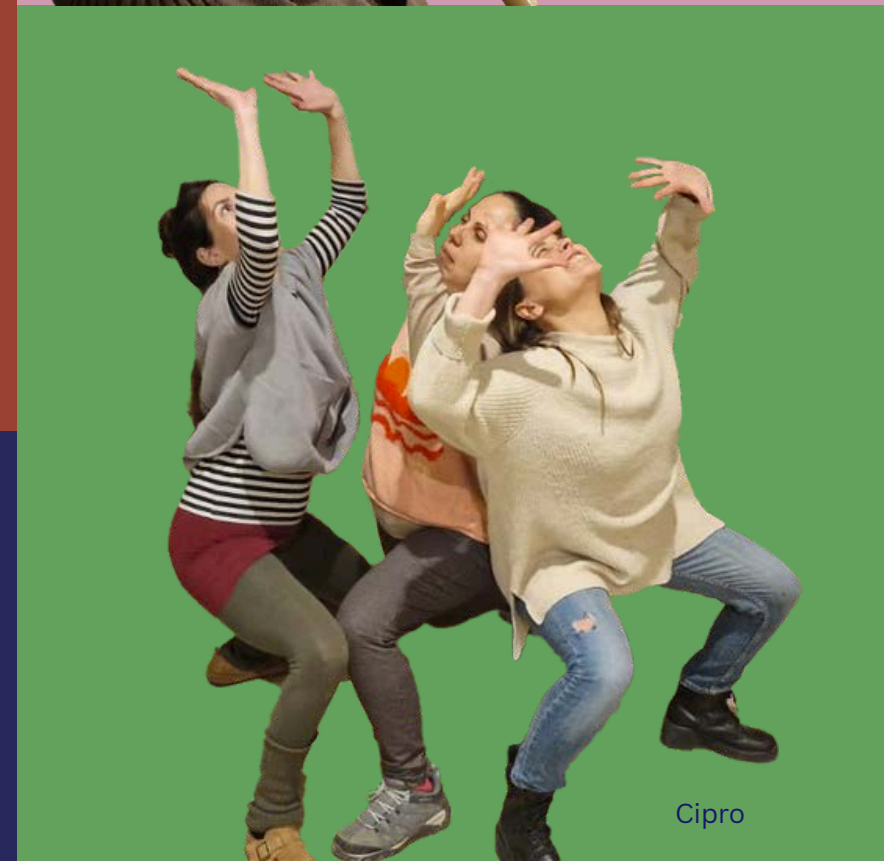
Cipro



Italia



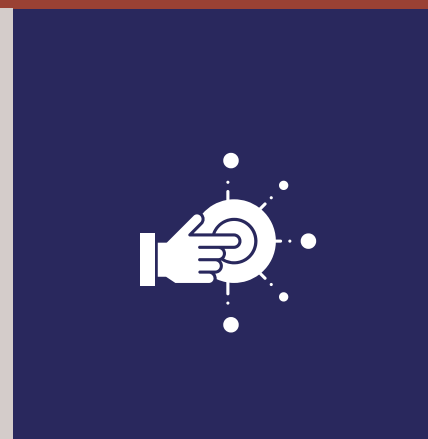
Cipro



Cipro



Italia



Benvenuti a Theo-Music!

INDICE

1. Introduzione	3
1.1 Come nasce il Toolkit	4
1.2 Sei giorni intensi	5
1.3 Il Toolkit THEO-MUSIC	6
2. Introduzione al Teatro dell'Oppresso	7
2.1 Lo scopo	8
2.2 Principi guida	9
2.3 Le tecniche	10
3. Introduzione al Deep Listening (Ascolto Profondo)	11
3.1 Deep Listening e il Teatro dell'Oppresso	13
3.2 Il Cerchio dell'Ascolto	14
4. Il ruolo dell'Improvvisazione Musicale Radiacale	15
5. Fasi tipiche del ciclo del Teatro dell'Oppresso ed esercizi	19
5.1 De-meccanizzazione e creazione del gruppo	23
5.2 Ricerca dei nodi	29
5.3 Creazione degli embrioni teatrali	33
5.4 Pulizia degli embrioni	36
5.5 Trasformazione dell'oppressione	42
5.6 Estrapolazione	45
6. Linee guida / Punti di attenzione	48
7. Sitografia e riferimenti bibliografici	50



1 Introduzione

Questo Toolkit è pensato per viaggiare autonomamente. Potresti averlo scoperto sul sito di THEO-MUSIC, attraverso una newsletter ricevuta via mail, oppure potrebbe esserti arrivato tramite altri spazi online o semplicemente attraverso il passaparola di un'amica o un amico.

Sebbene nasca dalle intense e indimenticabili esperienze del progetto Erasmus+ "THEO-MUSIC - Theatre of the Oppressed with Music: New Instruments to Work with Oppressed Communities", questo Toolkit è stato concepito per avere una vita propria, autonoma, capace di adattarsi e ispirare contesti molto diversi tra loro. È rivolto a tutte le persone interessate a favorire la trasformazione dei conflitti, ad aumentare la consapevolezza dei meccanismi di vita disfunzionali e a trasformare la disarmonia in una maggiore armonia, sia a livello personale sia collettivo.

Allo stesso tempo, il Toolkit sostiene lo sviluppo di una comprensione concreta e radicata delle dinamiche dell'oppressione all'interno dei gruppi e delle comunità. Questo Toolkit è pensato per viaggiare autonomamente. Potresti averlo scoperto sul sito di THEO-MUSIC, attraverso una newsletter ricevuta via mail, oppure potrebbe esserti arrivato tramite altri spazi online o semplicemente attraverso il passaparola di un'amica o un amico.

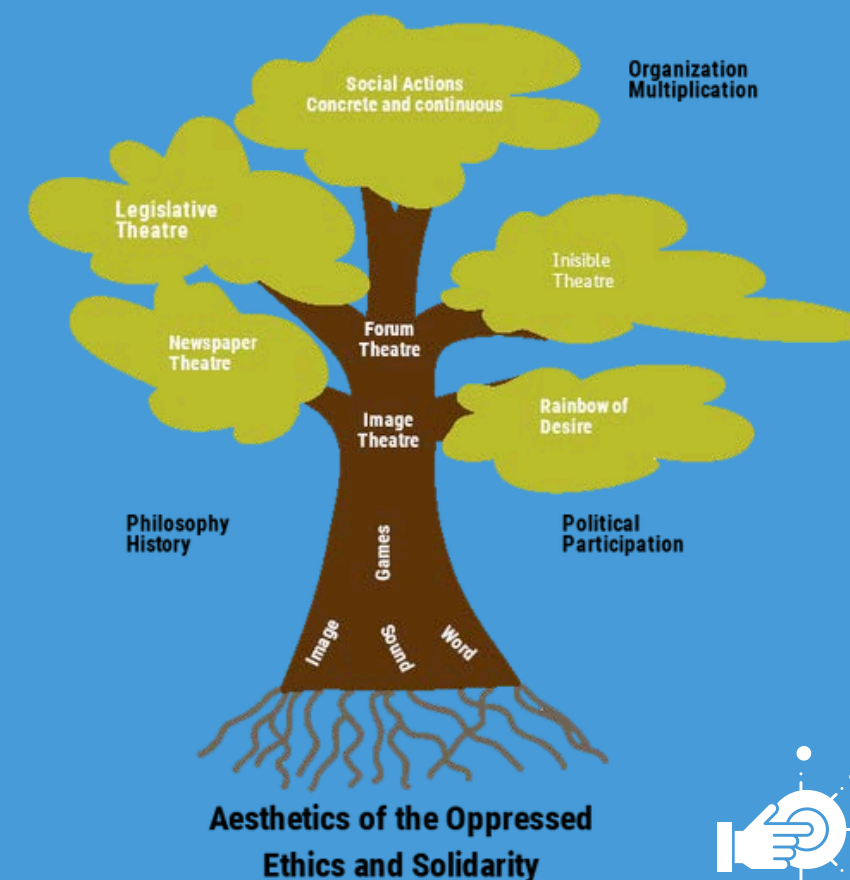
Sebbene nasca dalle intense e indimenticabili esperienze del progetto Erasmus+ "THEO-MUSIC - Theatre of the Oppressed with Music: New Instruments to Work with Oppressed Communities", questo Toolkit è stato concepito per avere una vita propria, autonoma, capace di adattarsi e ispirare contesti molto diversi tra loro. È rivolto a tutte le persone interessate a favorire la trasformazione dei conflitti, ad aumentare la consapevolezza dei meccanismi di vita disfunzionali e a trasformare la disarmonia in una maggiore armonia, sia a livello personale sia collettivo.

Allo stesso tempo, il Toolkit sostiene lo sviluppo di una comprensione concreta e radicata delle dinamiche dell'oppressione all'interno dei gruppi e delle comunità. Questa



Albero

delle tecniche del Teatro
degli Oppressi



1.1

Massime di Ptahhotep (visir dell'antico Egitto), 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 migranti, musicisti di comunità, praticanti del teatro sociale e volontari impegnati nel lavoro di comunità.

La formazione ha rappresentato un pilastro fondamentale del progetto, poiché ha contribuito alla creazione di questo nuovo strumento di empowerment comunitario.

I partecipanti hanno acquisito conoscenze e competenze da entrambe le metodologie e hanno contribuito attivamente allo sviluppo del Toolkit.

Come sottolineava Paulo Freire, l'educatore degli adulti non è semplicemente un insegnante che trasferisce informazioni, ma un facilitatore che stimola l'azione e agisce da catalizzatore per la presa di coscienza. Quando svilupperete queste pratiche nei vostri contesti, sarete in grado di coinvolgere e rafforzare la vostra comunità.

Potrete anche riunire altri educatori di adulti e apprendere insieme queste tecniche attraverso la pratica condivisa, incoraggiando una riflessione su come questi metodi possano mettere in relazione le esperienze personali con le più ampie strutture sociali, per poi trasferire quanto appreso nei rispettivi contesti.

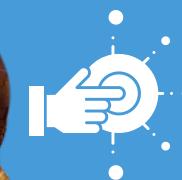
Questa connessione è fondamentale per comprendere che le difficoltà individuali sono spesso legate a problemi sistemici più ampi.

Quando gli educatori sono in grado di stimolare questo tipo di consapevolezza critica nei gruppi con cui lavorano, i partecipanti hanno maggiori probabilità di sentirsi empowered e di lottare per i propri diritti in modo costruttivo ed efficace. Saranno inoltre più preparati ad assumere ruoli attivi nella società, promuovendo l'inclusione attraverso un coinvolgimento critico piuttosto che una partecipazione passiva.

La combinazione tra Teatro dell'Oppresso (TdO), musica e ascolto profondo rappresenta un'innovazione che offre modalità uniche per esplorare le dinamiche sociali e incoraggiare i partecipanti a mettere in discussione lo status quo, creando percorsi di trasformazione sociale.

Inoltre, attraverso questo percorso formativo, 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 capacità vi consentirà di promuovere maggiore consapevolezza e partecipazione all'interno delle vostre comunità, contribuendo in ultima analisi a una società più giusta e inclusiva.



1.3

Il Toolkit THEO-MUSIC

In questo toolkit troverete descrizioni dettagliate delle attività sviluppate durante i workshop di tre giorni in Italia e a Cipro. Siete liberi di utilizzare queste attività così come sono; tuttavia, vi incoraggiamo anche a svilupparle ulteriormente attraverso la musica, le pratiche di ascolto e le metodologie del Teatro dell'Oppresso, guidati dalla vostra esperienza e competenza. In questo senso, le attività possono anche diventare uno stimolo per ulteriori sviluppi creativi.

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

Il Toolkit include inoltre una bibliografia, una videografia e una selezione musicale consigliata per l'ascolto.

Infine, sono presenti brevi informazioni su MUS-E Cyprus, sulla Cooperativa GIOILLI e sul programma Erasmus+.



Buona esplorazione!
Il team di THEO-MUSIC

Questo Toolkit è pensato per:

- Educatori di adulti che desiderano realizzare attività pratiche con i propri gruppi target.
- Educatori di adulti che non conoscono il Teatro dell'Oppresso (TdO) e le pratiche di ascolto, ma sono interessati a imparare e integrare questi metodi nel proprio lavoro.
- Insegnanti che lavorano con persone migranti, con l'obiettivo di rispondere ai bisogni specifici dei propri studenti.
- Volontari del settore sociale, impegnati nel supporto a iniziative di partecipazione comunitaria.
- Operatori e organizzatori comunitari che lavorano direttamente con gruppi vulnerabili, con l'obiettivo di favorire empowerment e trasformazione sociale.
- Praticanti del teatro sociale, interessati a integrare il TdO, la musica e l'ascolto profondo nelle proprie performance e attività.
- Facilitatori culturali di comunità, che mirano a promuovere creatività e pensiero critico all'interno delle proprie comunità.
- Musicisti che desiderano mettere la propria creatività, talento ed esperienza al servizio del cambiamento sociale e dei bisogni delle comunità.
- Attivisti e organizzazioni del movimento antirazzista, alla ricerca di nuovi strumenti per contrastare oppressione e discriminazione.
- Attivisti e organizzazioni che lavorano con gruppi minoritari, in cerca di metodologie strutturate per sostenere advocacy, inclusione e cambiamento sociale.

In ogni caso, questo Toolkit è aperto a chiunque sia interessato a questi temi.



2

Introduzione al Teatro dell'Oppresso (TO)

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

Le origini:



2.2 Lo scopo

Il Teatro dell'Oppresso (TdO) mira a sviluppare la teatralità umana con l'obiettivo di analizzare e trasformare situazioni di disagio, malessere, conflitto e oppressione. Per farlo utilizza diverse tecniche, ciascuna con un proprio valore specifico, ma tutte unite da uno scopo comune: avviare processi collettivi di cambiamento.

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

Boal si oppone ai metodi catartici che permettono alle persone di scaricare le tensioni vissute, e propone invece il concetto di "dinamizzazione", ovvero la stimolazione dell'azione individuale e collettiva per il cambiamento.



2.3

Principi guida:

“Chiunque può 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, ma come capacità propria dell’essere umano. Per lui, il teatro è la prima invenzione umana basata sulla capacità di “vedersi mentre si agisce”, cioè di pensarsi nel “qui e ora”, analizzando il presente e il passato e progettando il futuro.

Il Teatro dell’Oppresso è un teatro popolare: non richiede prestazioni artistiche o professionali di alto livello. Al contrario, lo sviluppo del linguaggio teatrale amplia le possibilità espressive e rafforza la comunicazione dei gruppi oppressi.

Il TdO si fonda su due principi fondamentali:

- innanzitutto, aiutare lo spettatore a diventare protagonista dell’azione drammatica, soggetto, creatore e trasformatore;
- in secondo luogo, aiutarlo a non limitarsi a riflettere sul passato, ma a prepararsi all’azione nel futuro.

Nella pratica del TdO non esistono attori e spettatori, ma solo “spett-attori” 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 Teatro dell’Oppresso non offre risposte, ma pone domande e crea contesti significativi per la ricerca collettiva di soluzioni.

Un’altra celebre affermazione di Boal è:

“il corpo pensa”.

Apprendimento e cambiamento coinvolgono il corpo, la mente e le emozioni, in una relazione stretta e inseparabile tra loro.



Gioco-esercizi:

Strumenti ludici per l'esplorazione dei sensi, il raffinamento percettivo e l'interazione creativa con sé stessi e con gli altri. Servono a "de-meccanizzare" i comportamenti, uscire dalle maschere sociali e sperimentare altre possibilità dell'essere, a livello fisico, emotivo, sensoriale, relazionale e psicologico

**Image-Theatre:**

a series of techniques that use images constructed from people's bodies, to synthesise and analyse oppressive situations.

**Newspaper-Theatre:**

Insieme di 11 tecniche di problematizzazione e decostruzione dell'informazione dominante diffusa dai mass media, con l'obiettivo di rivelarne i meccanismi, i bias e le strutture di potere sottostanti.

**Teatro Invisibile:**

Azione teatrale che si svolge in luoghi pubblici senza che gli spettatori siano consapevoli della sua natura performativa, con l'obiettivo di stimolare un dibattito su un tema legato all'oppressione. Interviene nella realtà quotidiana per generare riflessione e confronto.



3

Introduzione al Deep Listening

All'interno del progetto THEO-MUSIC, ci riferiamo all'atto dell'ascolto come Ascolto Profondo (Deep Listening). Utilizziamo questo termine per distinguerlo dal semplice "sentire", un processo prevalentemente fisico, e per mettere invece in evidenza una forma di ascolto che coinvolge attenzione, presenza, empatia e consapevolezza intenzionale.

L'Ascolto Profondo è una capacità che può essere coltivata e affinata, dando vita a esperienze inaspettate, profondamente significative e trasformative. Ha il potenziale di sciogliere i conflitti, favorire la connessione e offrire conforto nei momenti difficili. Un buon ascoltatore può sostenerci nei periodi di incertezza e sofferenza in modi che poche altre cose o persone sono in grado di fare.

Molte persone descrivono l'ascolto come una "arte perduta", trascurata in un mondo dominato dalla velocità, dalla distrazione costante, dall'isolamento tecnologico e da un flusso travolgente di stimoli visivi. Eppure, come ricordato nell'introduzione di questo Toolkit, l'ascolto è stato altamente valorizzato e profondamente sviluppato in molte civiltà antiche.

Per il filosofo Pitagora esistevano diversi livelli di ascolto: l'udito, come risposta fisiologica al suono; il sentire, come risposta emotiva; e l'ascolto vero e proprio, una forma più completa e consapevole di coinvolgimento che integra corpo, emozioni e attività della mente. Il vero ascolto conduce alla comprensione, mentre la sua forma più elevata diventa intuizione.

Oggi può ancora sembrare insolito dedicare tanta attenzione all'ascolto, perché la cultura contemporanea lo considera spesso una facoltà automatica che richiede poca riflessione o cura. Tuttavia, l'ascolto sta diventando un tema di crescente interesse in ambito artistico, accademico, neuroscientifico e in molti altri campi di ricerca. Sempre più spesso siamo invitati a ripensare il modo in cui ascoltiamo.





Nel tempo, sono stati descritti numerosi approcci e modalità di ascolto, tra cui: ascolto ridotto (Schaeffer, 1967), ascolto profondo (Oliveros, 2005), ascolto profondo/intenso (Lopez in Cox e Warner, 2004), ascolto del corpo (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 fondo (Truax), ascolto schizofonico (Murray Schafer, 1977) e ascolto causale (Chion, 1994).

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

La forza dell'ascolto profondo risiede anche nella sua capacità di andare oltre le informazioni comode e superficiali, spesso prodotte da risposte automatiche a domande generiche. L'ascolto profondo può far emergere narrazioni nascoste o trascurate. Entrare in contatto con le storie più profonde delle comunità sotto-rappresentate è un passo fondamentale per affrontare molte sfide sistemiche. Affinché l'ascolto profondo possa contribuire a un cambiamento sistemico significativo, è necessario che le persone imparino a praticarlo sia a livello individuale che collettivo.

Una parte essenziale dell'insegnamento dell'ascolto profondo consiste nel permettere alle persone di sperimentare cosa significhi essere realmente ascoltati. Riflettere su questa esperienza incarnata e integrarla consente agli individui di comprendere davvero il potenziale trasformativo dell'ascolto profondo, rendendoli più capaci di praticarlo a loro volta con gli altri.



3.1

Deep Listening e il Teatro dell'Oppresso

Come possono le pratiche di Ascolto Profondo essere applicate nel Teatro dell'Oppresso?

Si comincia portando un'attenzione consapevole all'atto stesso dell'ascoltare ed entrando in un dialogo rispettoso con il suono, che provenga da altre persone, dalla musica, dalla natura o dal paesaggio sonoro circostante. Si valorizzano le risposte immediate e soggettive, osservando al tempo stesso il modo in cui ascoltiamo.

Una pratica semplice consiste nel lavoro a coppie. Per un tempo prestabilito, generalmente di pochi minuti, una persona parla mentre l'altra ascolta con attenzione e senza interrompere. Successivamente i ruoli si invertono. Attraverso questo esercizio, l'ascolto diventa una pratica attiva e intenzionale, piuttosto che un atto passivo.

Si lavora anche sull'ascolto di musica di alta qualità e sulla condivisione delle riflessioni successive. In questo processo si cerca di sospendere l'impulso a categorizzare, controllare o comprendere completamente la musica. Si permette invece al suono di esistere secondo le proprie condizioni, rispettandone il mistero e lasciandosi attraversare in modo libero e diretto.

Questa forma di ascolto è profondamente rispettosa. Riconosce sia la musica sia 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 tra le persone, senza richiedere nulla in cambio.

L'ascolto musicale collettivo genera uno spazio unico in cui i partecipanti sono liberi di vivere emozioni, pensieri o reazioni corporee che emergono spontaneamente.

Condividere successivamente le proprie impressioni amplia la consapevolezza dell'esperienza di ascolto. Sentirsi accolti all'interno di un gruppo di altri ascoltatori può rafforzare la fiducia, costruire uno spirito collettivo e generare momenti rari di calore, protezione e armonia.

Questa modalità partecipativa dell'ascolto può diventare una potente porta d'accesso per esplorare temi ed esperienze all'interno del Teatro dell'Oppresso.



3.2

Il Cerchio dell'Ascolto

Un'altra pratica particolarmente preziosa è il Cerchio di Ascolto, che può essere realizzato dopo esercizi di ascolto in coppia e dopo un'esperienza musicale condivisa, sia con musica registrata che dal vivo.

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

Molte culture indigene, incluse numerose tradizioni dei nativi americani, hanno utilizzato i cerchi di parola e di ascolto come strumenti per riunire le persone, favorire l'apprendimento reciproco e costruire conoscenza collettiva. Queste pratiche coltivano il rispetto per le diverse prospettive e incoraggiano a ascoltare non solo con la mente, ma anche con il cuore.



Linee guida per il Cerchio di Ascolto

Ci sediamo insieme in cerchio.

Iniziamo con un minuto di silenzio, per permettere a tutti di arrivare, centrarsi e prepararsi a vedere e ascoltare gli altri.

Concordiamo una domanda guida. Nel nostro contesto, può essere: "Cosa mi opprime?"

Ogni partecipante ha circa due minuti per parlare della propria esperienza in relazione alla domanda.

Chi parla tiene in mano un oggetto, ad esempio una sciarpa, durante il proprio intervento. Quando termina, lo passa alla persona alla sua sinistra. Può seguire un breve silenzio prima che inizi la persona successiva.

Chiunque può scegliere di passare il turno senza parlare. Mentre una persona parla, non sono ammessi interruzioni, sovrapposizioni o commenti.

Tutto ciò che viene condiviso all'interno del Cerchio di Ascolto resta confidenziale.

Si parla a partire dalla propria esperienza personale, utilizzando frasi in prima persona ("io"), evitando generalizzazioni come "loro", "noi" o "tu".

Non è necessario preparare in anticipo ciò che si dirà. Quando si prova a "provare mentalmente" il discorso, si smette di ascoltare davvero. È meglio lasciare che le parole emergano spontaneamente nel momento.

Lo spazio è protetto da un ascolto empatico e non giudicante. Non esistono risposte giuste o sbagliate. Alla fine del giro, chi aveva scelto di passare viene invitato nuovamente a parlare, se lo desidera.

Può seguire un secondo giro, se ritenuto opportuno.

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 nell'ambito della musica sperimentale e delle pratiche performative contemporanee, essa pone al centro la relazione tra i partecipanti, il corpo, il suono, il movimento e la capacità di rispondere in modo autentico a ciò che emerge nello spazio performativo. A differenza delle forme più tradizionali di improvvisazione, spesso sviluppate all'interno di sistemi armonici, ritmici o narrativi già stabiliti, l'improvvisazione radicale cerca di liberare l'azione creativa da gerarchie fisse e schemi preordinati, privilegiando invece rischio, apertura, vulnerabilità e trasformazione continua. Nel contesto del Teatro dell'Oppresso, sviluppato da Augusto Boal, l'improvvisazione radicale può assumere un ruolo fondamentale nella costruzione di scene, relazioni e personaggi. Il Teatro dell'Oppresso è infatti radicato in una pratica collettiva e politica, in cui il corpo, la voce e l'interazione tra i partecipanti diventano strumenti di riflessione, consapevolezza e trasformazione sociale.

In questo quadro, l'improvvisazione radicale permette di esplorare situazioni di oppressione e conflitto senza imporre immediatamente una struttura narrativa fissa o una forma teatrale predefinita. Si crea così uno spazio in cui emozioni, memorie, tensioni ed esperienze incarnate possono emergere in modo organico attraverso l'azione, il suono e la relazione.

Improvvisazione e costruzione del personaggio. Durante la costruzione dei personaggi, l'improvvisazione musicale e corporea aiuta i partecipanti a scoprire posture, ritmi, tensioni, gesti e dinamiche relazionali che emergono spontaneamente dal processo creativo. Un personaggio può nascere da un gesto ripetuto, da un respiro particolare, da una qualità vocale, da un modo di camminare o da una specifica energia ritmica del movimento. Attraverso l'improvvisazione, l'attore esplora non solo dimensioni psicologiche, ma anche identità fisiche e sonore. La musica — soprattutto quando improvvisata dal vivo — può sostenere profondamente questo processo, creando atmosfere emotive che guidano l'esplorazione del personaggio. Suoni frammentati o instabili possono evocare paura, ansia o oppressione, mentre pulsazioni ripetitive o tessiture ritmiche aperte possono generare fiducia, resistenza, solidarietà o trasformazione.



Nel Teatro Forum, la musica può accompagnare le transizioni tra scene e interventi del pubblico, sostenendo il ritmo dell'azione e facilitando la partecipazione collettiva. Più che semplice accompagnamento, il suono diventa un elemento drammaturgico capace di modellare energia, tensione, silenzio e attenzione. Può sostenere la continuità emotiva, amplificare momenti di crisi oppure creare spazi di respiro in cui diventa possibile riflettere e intervenire. Gli interventi musicali possono inoltre facilitare il passaggio da una posizione di osservazione passiva a quella di "spett-attore", uno dei concetti centrali di Boal.

Giochi, esercizi e corpo collettivo - Nei giochi ed 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 in gruppo o rispondere a segnali sonori condivisi permette ai partecipanti di sviluppare attenzione reciproca e consapevolezza spaziale.

Esercizi come cerchi ritmici, specchi vocali o giochi suono-movimento aiutano il gruppo a percepirsi come un organismo interconnesso, piuttosto che come un insieme di individui separati. In questo senso, l'improvvisazione diventa non solo uno strumento artistico, ma anche una pratica di ascolto collettivo e di costruzione della fiducia.

Il ruolo del musicista nel TdO - Un ruolo particolarmente significativo nel Teatro dell'Oppresso è quello del musicista, che può assumere funzioni diverse nel corso del processo creativo e performativo.

In alcuni casi il musicista rimane esterno all'azione scenica, accompagnando le scene con improvvisazioni dal vivo che sostengono cambiamenti emotivi, transizioni e tensioni drammatiche. La musica può sottolineare silenzi, conflitti, rotture o trasformazioni, diventando una sorta di voce invisibile in dialogo con attori e pubblico.

In altri momenti, il musicista può "dare voce" ai personaggi, esprimendo attraverso il suono emozioni, desideri, paure o conflitti interiori non verbalizzati. Lo strumento può così incarnare oppressione, rabbia, fragilità, speranza o resistenza, ampliando le possibilità espressive del linguaggio teatrale.



In altre esperienze ancora, il musicista diventa parte integrante dell'azione scenica e assume contemporaneamente il ruolo di performer e attore. Il suono non è più solo accompagnamento, ma presenza corporea e linguaggio scenico autonomo. Attraverso ritmo, dinamica, pause, tessitura e improvvisazione, il musicista-interprete entra in relazione con gli attori e partecipa attivamente alla costruzione collettiva della drammaturgia.

In questo modo, i confini tra musica, movimento e recitazione tendono a dissolversi: il musicista comunica simultaneamente attraverso suono e corpo, contribuendo direttamente all'architettura emotiva e politica della performance.

Suono, voce e creazione collettiva - I musicisti possono inoltre svolgere un ruolo essenziale nella definizione dell'identità sonora dei personaggi e delle scene. Attraverso un lavoro collaborativo con gli attori, possono aiutare ciascun partecipante a scoprire un "suono personale", un ritmo o una qualità vocale associata alla presenza emotiva e fisica del personaggio.

Questo processo non richiede necessariamente strumenti musicali tradizionali. Oggetti quotidiani, elementi scenici, superfici, respiro, percussioni corporee e suoni ambientali possono diventare materiale sonoro. Sedie, bastoni, fogli di carta, passi o percussioni improvvisate possono trasformarsi in pattern 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 attraverso l'uso esteso della voce collettiva. Cori parlati, bordoni vocali, ripetizioni ritmiche, schemi respiratori, voci stratificate, canti e parola sincronizzata possono rafforzare il senso di presenza collettiva e di ascolto reciproco.

Le pratiche vocali corali possono intensificare scene di oppressione o resistenza, amplificando l'impatto emotivo e creando una potente sensazione di partecipazione condivisa. Attraverso queste pratiche, musica e voce diventano strumenti di coesione di gruppo, composizione drammaturgica ed espressione politica.

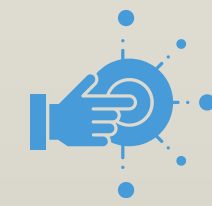




Come vedremo in una possibile struttura di workshop, l'improvvisazione musicale radicale (IM) e l'ascolto profondo (AS) possono essere integrati in tutto il processo del Teatro dell'Oppresso, rispettandone pienamente la struttura e la metodologia. A seconda delle diverse fasi del processo, possiamo immaginare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

1. Demeccanizzazione e creazione di gruppi	2. Ricerca dei nodi	3. Creazione di embrioni teatrali	4. Pulizia dell'embrione	5. Trasformazione dell'oppressione	6. Estrapolazione
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.	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.	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.	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.	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.	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'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'estrapolazione 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 mimando.	Ci muoviamo per la stanza e, ogni volta che incontriamo qualcuno, ci presentiamo e mimiamo qualcosa che ci piace fare.
Dico il mio nome e do un cinque.	Camminiamo liberamente per la stanza e, quando incontriamo un compagno, diciamo il nostro nome e ci diamo il 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 il mimo di Luciana	I partecipanti camminano liberamente per la stanza. Quando incontrano un'altra persona, si fermano. Una delle due dice il proprio nome e mima un'attività che le piace svolgere. L'altra cerca di indovinare di quale attività si tratta, poi si presenta dicendo il proprio nome e mimando a sua volta un'attività che le piace. Infine, si salutano chiamandosi per nome, prima di proseguire e incontrare un altro partecipante.
Attività sociometrica	I partecipanti si suddividono in gruppi in base a diversi criteri, come ad esempio indossare gli occhiali, avere gli occhi azzurri, il numero di figli, l'esperienza nel teatro, la pratica di uno strumento musicale e così via.
Fermati e Riparti	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 spaziale	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.
suoni/azioni ritmiche improvvisate	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.
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.
Lo scultore e l'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.
Il completamento dell'immagine	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 giustificarla, e poi guidare un’improvvisazione collettiva dell’intero gruppo (o di una parte del gruppo, oppure di un singolo partecipante). Questo può essere fatto attraverso segnali di battito di mani (ogni battito attiva un movimento nell’immagine) oppure senza battiti, lasciando spazio a un’improvvisazione libera di gruppo in cui ciascun partecipante mantiene e sviluppa il personaggio emerso dal lavoro sull’immagine.
Esplorazione dei ‘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 che risultano più significativi o urgenti, e vengono poi formati gruppi più piccoli, 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 voi stessi padronegiate 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 possono 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.



3. Creazione di embrioni teatrali

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.

- Aniché ricostruire un'intera storia, si può iniziare con un'immagine di oppressione (la crisi cinese) 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.



Esercizi ritmici e sonori

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.



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) REALTA'	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 delle sei rifiniture	• 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.



INTERROGAZIONE 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'INTERROGAZIONE 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 possibile 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

A very simple technique, suitable when there is limited time and there is a need to gently close the wounds opened by recalling an oppressive experience.



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, è l'oppresso, avendo sperimentato e compreso meglio il ruolo dell'oppressore, a tentare 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.
Suono della campana	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 suggerimento generale emerso dalla nostra esperienza è questo: sperimentate, esplorate e divertitevi a combinare i tre metodi.

Non c'è altro modo per scoprire come integrarli se non attraverso la pratica stessa. Attraverso tentativi, errori e scoperte, abbiamo trovato innumerevoli esercizi, interazioni e combinazioni che si sono rivelati sorprendenti, significativi e costruttivi.

Inizialmente, ci siamo concentrati principalmente sull'integrazione del Teatro dell'Oppresso e dell'Ascolto Profondo, cercando di infondere una qualità di ascolto profondo nell'intero processo, come atteggiamento di fondo a sostegno di tutte le pratiche. Tuttavia, già durante il primo corso di formazione a Roma, ci siamo resi conto della ricchezza dell'Improvvisazione Radicale e da quel momento in poi abbiamo continuato il lavoro intrecciando progressivamente tutti e tre i metodi.

La combinazione di Deep Listening, Improvvisazione Radicale e Teatro dell'Oppresso si muove nella direzione della successiva ricerca di Augusto Boal, sviluppata con il nome di "Estetica dell'Oppresso".

Attraverso questo lavoro, Boal cercò di esplorare altre forme d'arte, come la musica, la pittura, la danza, la scultura e altre ancora, al fine 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, le cui qualità emergono da un'autentica ricerca artistica orientata alla bellezza, alla verità e alla profondità espressiva, a prescindere dal genere musicale o dalla categorizzazione commerciale.

Nella nostra esperienza, la cosiddetta musica classica e la musica tradizionale si sono dimostrate particolarmente efficaci.

Innanzitutto, consigliamo brevi sessioni di ascolto (non più lunghe di 5-6 minuti), con dissolvenza graduale del brano se necessario e, soprattutto, evitando di annunciare in anticipo ciò che i partecipanti stanno per ascoltare.

Le informazioni sul brano possono sempre essere condivise in seguito. Questo approccio favorisce un'esperienza di ascolto più libera, aperta e autentica, meno condizionata da pregiudizi, aspettative o pre-categorizzazioni.



In diverse pratiche di THEO-MUSIC, la voce viene esplorata come forma di espressione sonora che va oltre il significato semantico. I partecipanti sono inoltre invitati a suonare strumenti semplici o a creare suoni attraverso l'uso percussivo di oggetti presenti nello spazio del laboratorio. In futuro, sarà possibile esplorare e ampliare ulteriormente diverse forme di "fare musica" come modalità di espressione sonora, accessibili anche a persone senza una precedente formazione musicale. Durante la nostra sperimentazione, abbiamo osservato un forte desiderio da parte dei partecipanti di contribuire attivamente attraverso il proprio modo personale di "fare musica".

Boal credeva che ogni essere umano fosse un artista e che i gruppi oppressi, anziché limitarsi a consumare i prodotti culturali dominanti, dovessero creare una propria estetica.

Dalle attività di formazione e sperimentazione è emerso chiaramente che la combinazione di questi tre metodi è sia possibile che fruttuosa. Allo stesso tempo, questo testo segue comunque una direzione principale: il percorso centrale rimane quello del Teatro dell'Oppresso, con le sue fasi che conducono dalla de-meccanizzazione alla trasformazione dell'oppressione. Per ragioni di tempo, dovendo sviluppare le fasi del Teatro dell'Oppresso, non abbiamo potuto approfondire ulteriormente i preziosi spunti emersi e messi in atto. Ciò solleva tuttavia un interrogativo importante: cosa potrebbe emergere da una sperimentazione più audace in cui la musica stessa diventasse il filo conduttore del processo, senza l'urgenza di raggiungere la trasformazione attraverso il Teatro Forum? Un secondo aspetto da considerare è che la musica può influenzare fortemente le emozioni e quindi plasmare lo sviluppo di un'improvvisazione. Per questo motivo, è necessaria grande attenzione nell'introduzione della musica, unitamente a una profonda sensibilità da parte dei musicisti, affinché non impongano emozioni suggerite dall'esterno agli attori, ma contribuiscano piuttosto a rivelare e sostenere le possibilità già presenti nella scena. Come coltivare questa qualità di attenzione rimane per noi una questione aperta e importante.

Un terzo elemento di riflessione riguarda la posizione dei musicisti: esterni al gruppo esecutivo, al suo interno, o in continuo movimento tra interno ed esterno?

Non abbiamo ancora una risposta definitiva. Avremmo voluto sperimentare di più con i musicisti completamente immersi nell'azione, come personaggi con i loro strumenti. Tuttavia, a causa dei limiti di tempo, siamo spesso tornati alla soluzione più pratica: tenere i musicisti fuori scena, ad accompagnare le improvvisazioni e le situazioni teatrali.





- **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 - Francese**

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/>

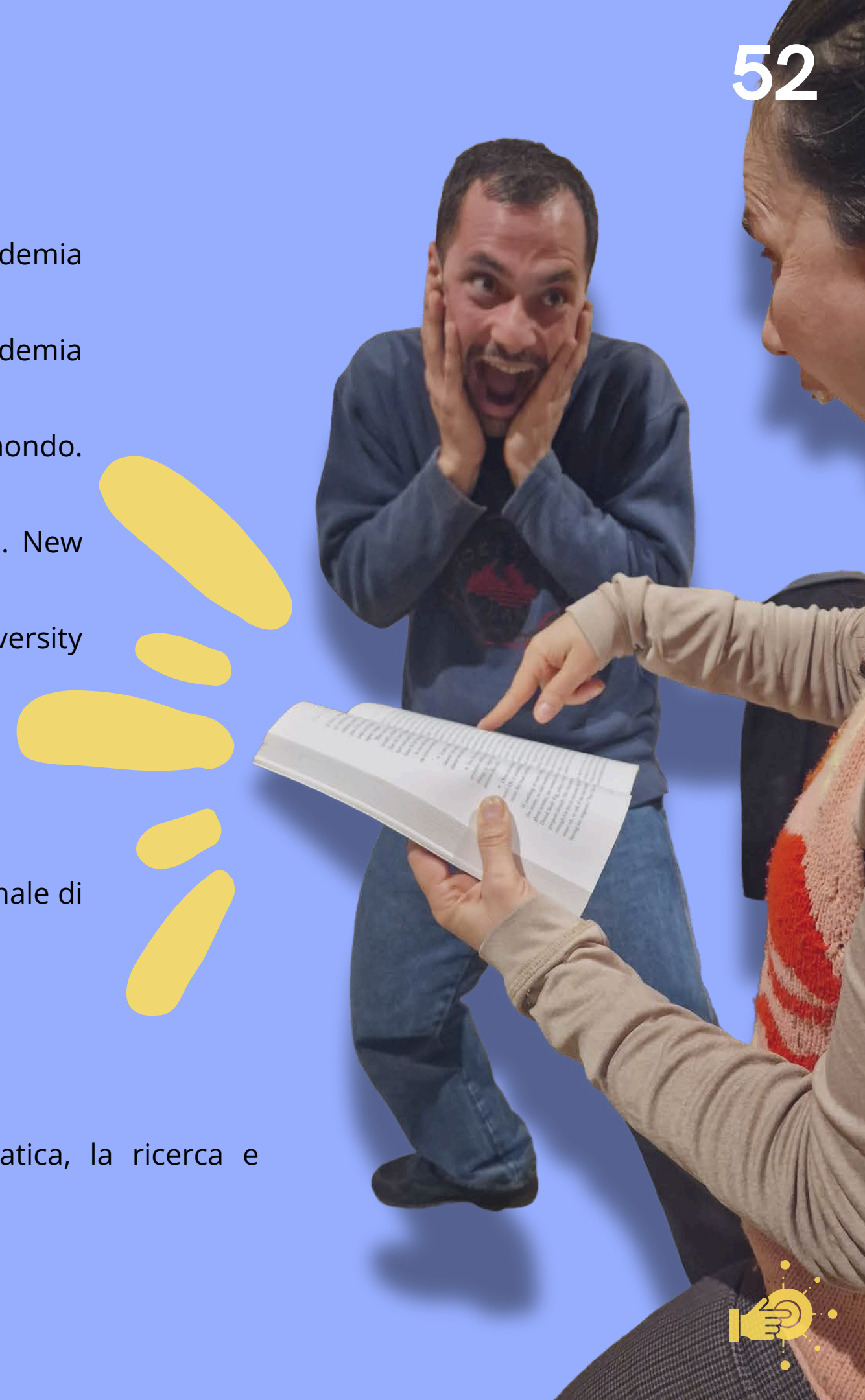
Videocorso: SAPER ASCOLTARE (SAPERE ASCOLTARE)

- **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

