

L'OMBRA E LA LUCE

scene da **AMLETO** e **MACBETH** di William Shakespeare
condotto da **PAOLA BECHIS**

AMLETO E MACBETH

Studieremo la dinamica della relazione tra Amleto e Ofelia e Macbeth e Lady Macbeth, alcuni monologhi di questi personaggi e la relazione tra loro e il mondo che li circonda. Troveremo l'azione drammatica che la scena intende raccontare, esplorando limiti e orizzonti nell'intimo e vitale incontro tra corpo, chiarezza d'intenti e spazio emotivo dell'attore. L'energia estremamente vitale, organica, delle parole di Shakespeare ne fanno delle parole agite, diventando flusso di pensieri incarnati in corpi di passione, dove il dolore e l'amore possono incontrarsi e perdersi in un vortice in cui l'ombra e la luce dell'animo umano si fondono, dando così vita ad un'energia compatta, unica, atletica nell'interpretazione dei personaggi. **Passione nera e passione bianca, il bene e il male, luce ed ombra, l'urlo e la danza. "Essere o non essere"**.

Ogni vostro movimento, ogni parola in scena, devono essere il risultato della vita verosimile dell'immaginazione. Se direte una parola o farete qualche cosa in scena meccanicamente, senza capire chi siete e da dove venite, perché lo fate, di che cosa avete bisogno, dove andrete fuori di qua e che cosa farete, la vostra azione sarà priva di immaginazione.

K. Stanislavskij



IL METODO FELDENKRAIS E IL TRAINING

Il metodo Feldenkrais riporta **consapevolezza nelle parti del corpo bloccate, dimenticate trovando alternative al nostro abituale modo di muoverci e di essere**. Come faccio un movimento? Come nasce un gesto? Come nasce la parola? Come cammino? Come guardo? Cosa è abituale per me? Cosa non lo è? Cosa vuol dire consapevolezza?

Feldenkrais sosteneva che non esiste una "giusta postura", ma un centro consapevole dal quale noi possiamo compiere qualsiasi movimento, andare in qualsiasi direzione nello spazio e addirittura spogliarci dalle nostre abitudini per, crearci. **Diventare altro da sé partendo da sé.**

Il percorso durante il laboratorio, prevede lezioni mirate alla consapevolezza di come ogni attore si muove, di come respira, di come trasforma l'aria in suono, di come crea uno spazio vuoto dentro di sé per poter essere presente su un palcoscenico e di come il suo mondo interiore si trasforma in "azione", così che attraverso l'approfondimento del linguaggio teatrale dia libero accesso alla propria creatività, al proprio talento, al proprio potenziale umano e sviluppi la capacità di diventare un "personaggio credibile" ed "unico".

PAOLA BECHIS



Paola Bechis nasce a Buenos Aires da madre cilena di origini svizzero-francesi e padre italiano. Si trasferisce in Italia a dieci anni e frequenta il **Conservatorio di musica "G. Verdi"** di Milano dove si diploma nel 1985. Due anni dopo prende la specializzazione in fagotto sempre presso il Conservatorio di musica "G. Verdi". Nel 1988, viene ammessa all'**Accademia d'Arte Drammatica dei Filodrammatici** e si diploma tra i migliori della sua classe. Viene subito scritturata dalla **Compagnia dei Filodrammatici** per interpretare Vittoria nella messa in scena della Trilogia della Villeggiatura di Carlo Goldoni che rimane in tournée per tre anni. Successivamente continua la propria carriera d'attrice di teatro e cinema dividendosi tra Italia e Francia. Collabora tra gli altri con **Carlo Cecchi** per due anni e con la compagnia francese **Theatre Point di Francis Aiqui** per sedici anni. Ha prestato la sua interpretazione in numerosi film di successo tra i quali ricordiamo *Non pensarci* (2007) di Gianni Zanasi, *Casomai* (2002) di Alessandro D'Alatri, *Paz!* (2001) di Renato De Maria e *Garage Olimpo* (1999) di Marco Bechis. Nel frattempo a Parigi studia il **Metodo Feldenkrais** e nel 2004 prende il Diploma di abilitazione come insegnante. Sviluppa un suo training e comincia la sua attività parallela di **actor coach** a cui affianca la conduzione di **laboratori teatrali** per bambini e adulti in Lombardia e Liguria.

per maggiori info consultare il sito web www.paolabechis.it

INFORMAZIONI PRATICHE

- Un weekend intensivo al mese (sabato e domenica) dalle ore 10 alle 18 con un'ora di pausa :

primo weekend: 25 e 26 febbraio 2017 |

secondo weekend: 25/26 febbraio

terzo weekend: 25/26 marzo

quarto weekend: 29/30 aprile

quinto weekend: 27/28 maggio

sesto weekend: 24/25 giugno

- Il laboratorio è pensato per allievi che hanno già acquisito un'attitudine teatrale
- E' possibile partecipare ad un solo o più incontri.
- Costo per weekend 90 euro
- Si richiede un abbigliamento comodo e un tappetino per sdraiarsi

CONTATTI PER ISCRIVERSI

Marta Zito 380. 3938007 zitomarta@gmail.com

Paola Bechis 333. 4895130 paolabechis@hotmail.com