



Sono come Sono

**Laboratorio esperienziale:
recitazione, conoscenza di sé, condivisione della propria immagine**

Destinatari:	Adolescenti (13-18 anni)
Numero incontri:	7 incontri di 120 minuti circa: 6 incontri di gruppo e 1 incontro per le riprese video
Relatori:	Andrea Bruni, Alessia De Rosa
Numero partecipanti:	ottimale 10, massimo 15
Necessità pratiche:	uno spazio per l'esecuzione del laboratorio e delle riprese video

Presentazione

Il laboratorio è dedicato ai ragazzi in particolare nella fase dell'adolescenza: attraverso l'esperienza di recitazione cinematografica e per audiovisivi, si vuole avvicinare i partecipanti nel loro percorso di crescita, per potenziare il riconoscimento delle proprie individualità, la fiducia e l'accettazione di sé. Il percorso proposto parte dall'affrontare le basi della recitazione, il movimento interiore delle emozioni, per arrivare all'accettazione delle proprie maschere messe in gioco nell'incontro con gli altri, soprattutto nelle comunicazioni digitali.

I ragazzi vivono ormai immersi in un mondo sempre più caratterizzato dalle comunicazioni sui canali social, che espongono la loro immagine e li stimolano a interrogarsi su come il mondo li percepisce, forse più che su come loro percepiscono se stessi. È una questione che fa parte normalmente della maturazione di un adolescente, ma che in questo periodo storico diventa più pressante se la si connette all'emergenza pandemica, alla didattica a distanza, ai continui collegamenti da remoto. Comunicare attraverso una telecamera non è più un'azione sporadica e scelta, ma sempre più una necessità.

Partendo dai rudimenti della recitazione cinematografica si arriva alla registrazione di brevi video creati insieme ai partecipanti, passando dalla ricerca della immagine più autentica del proprio mondo interiore. Il giudizio bloccante dell'ambiente di riferimento, come quello interiore, viene indagato e depotenziato attraverso la pratica e la scoperta della forza del proprio sguardo attivo. L'attenzione viene spostata dallo specchio all'orizzonte, dal riflesso all'ascolto.

Il laboratorio viene condotto da Andrea Bruni e Alessia De Rosa, professionisti del settore della recitazione, con una forte esperienza nell'utilizzo delle potenzialità dell'espressione creativa ed artistica nella crescita personale e nella consapevolezza di se stessi.

Il percorso è rivolto a chi è curioso di indagare le proprie capacità espressive e recitative, ma anche per chi è intorpidito dallo sguardo degli altri e del mondo.



Obiettivi

- Promozione dell'uso del racconto come strumento di crescita e conoscenza di sé
- Riconoscimento delle proprie individualità e risorse
- Valorizzazione della diversità come arricchimento del proprio mondo immaginativo favorendo la decostruzione di stereotipi e pregiudizi
- Valorizzazione dell'integrazione di discipline diverse
- Educazione al linguaggio teatrale/cinematografico, come linguaggio espressivo, narrativo e comunicativo molto efficace, inclusivo, non giudicante
- Sviluppo di competenze culturali e creative
- Stimolo alla creatività
- Stimolo all'ascolto e al lavoro di gruppo

Descrizione delle attività

Il percorso è strutturato in 7 incontri totali di circa 2 ore ciascuno.

Nei primi 5 incontri vengono svolte le seguenti attività:

- recitazione cinematografica
- esercizi di espressività corporea e vocale
- esercizi di immedesimazione in personaggi e/o situazioni sceniche
- scelta e studio di uno o più testi di riferimento
- riprendersi e rivedersi in video
- visione di brevi video come esperienza di osservatore

Nel sesto incontro vengono effettuate le riprese video per ciascun partecipante.

Il settimo incontro è un momento di condivisione sul percorso svolto e sul video prodotto. A tal proposito, tale incontro verrà fissato dopo la finalizzazione del video.

Gli incontri possono essere svolti a cadenza settimanale o modulati in accordo con le attività scolastiche.

Una copia del video prodotto verrà lasciata alla scuola per l'utilizzo che ne vorrà fare.

**Relatori:**

Andrea Bruni è autore, attore, regista e, non potendo fare a meno di raccontare quello che impara: insegnante. Poliedrico nel senso più umile, se esiste. Un artigiano della vita, forse, che ricerca la cura e la bellezza in tutto quello che fa. Un uomo in ascolto, curioso di conoscere e di sperimentare. L'attività formativa di Bruni è in continua crescita e trasformazione. Accanto alle messe in scena degli spettacoli, di cui è autore e regista oltre che attore, si sta sempre più affermando il suo metodo didattico. Fonda nel 2012 il progetto didattico "Palco Libera Tutti!", un laboratorio permanente di studio e ricerca sulle arti sceniche collegate al benessere dell'individuo, nel quale il palco diventa strumento fondamentale di crescita personale e consapevolezza.

Alessia De Rosa si forma come ingegnere e come attrice: lavora per venti anni nell'ambito della ricerca universitaria; poi, con la nascita di ZERA, si allontana dal settore tecnico, ma continua a dare spazio alla sua inclinazione per la formazione e per la ricerca, arricchendo il lavoro sulla recitazione con l'esplorazione della voce e intraprendendo un lavoro profondo sul movimento corporeo. Negli ultimi anni conduce gruppi di lavoro secondo il modello di intervento tedesco JobAct®, nel quale il teatro è strumento per lo sviluppo dell'autonomia, l'integrazione sociale e l'inserimento lavorativo.

Soggetto proponente:

L'Associazione Culturale ZERA A.P.S. si costituisce ufficialmente nel 2017 a Sesto Fiorentino (FI), e diventa A.P.S. nel 2020. Nasce dalle energie e le progettualità degli artisti **Alessia De Rosa e Andrea Bruni**, che si sono formati e hanno lavorato in differenti contesti. ZERA propone **percorsi di formazione** nei quali è possibile sperimentare la pratica teatrale partendo dall'ascolto di sé; oltre al percorso didattico annuale "**Palco Libera Tutti!**" ideato da Andrea Bruni e rivolto a bambini, ragazzi e adulti, propone una serie di laboratori specifici. L'associazione si costituisce per la **produzione di eventi culturali e spettacoli teatrali**, con una spiccata attenzione alla sintesi tra movimento corporeo e parola, all'uso libero e surreale del gesto e dell'azione, integrando spesso linguaggi artistici differenti. ZERA si fonda sulla fiducia che ogni forma di espressione creativa ed artistica è strumento fondamentale di crescita personale e consapevolezza di se stessi. L'atto creativo è inteso come urgenza di vita per ciascuna persona ed in ciascuna fase della sua crescita, come possibilità di riportare equilibrio ed armonia a tutti i livelli, corporeo, mentale, spirituale.

ZERA sul web:

<https://www.associazionezera.org/>

<https://www.facebook.com/associazionezera/>

https://www.instagram.com/zera_eventi/

<https://www.youtube.com/channel/UC823tdjqodm4jEDt0j-7zRw/featured>

Contatti del Legale Rappresentante:

Alessia De Rosa

Nata a Firenze il 12/07/1972 / Residente in Viale dei Mille 61, 50019 Sesto Fiorentino (FI)

C.F. DRSLSS72L52D612E / Cell: 347 0929726

Email: alessiaderosa@gmail.com / PEC: alessia.derosa@pec.it