

# THE MEISNER TECHNIQUE FULL TRAINING

con Irina Casali

Artistic Director Acting Languages Academy - True Acting Institute Certificate Training Program



**"Don't act, you're enough"**

**Sanford Meisner**

The Meisner Technique, frutto della rivoluzione teatrale di Stanislavskij, è tra i più efficaci e stimati approcci alla recitazione negli USA.

I tre seminari introduttivi a The Meisner Technique sono rivolti a **Professionisti attori, registi, drammaturghi e studenti di Teatro e Cinema**. Se "al mondo recitano tutti eccetto alcuni attori" The Meisner technique aiuta a **gettare la maschera sociale** per abbracciare la verità interiore.

Meisner diceva "**you cannot be gentleman and be an actor**", invitando l'attore a esprimere ciò che sente in modo diretto, dal cuore.

La tecnica conduce alla scoperta della **verità sulla scena**. Strutturato in ordine di crescente difficoltà, il seminario è articolato in tre sessioni di due giorni (sabato e domenica, 10.00-16.00) e non richiede una formazione pregressa. Si tratta di un percorso progressivo di esercizi e improvvisazioni strutturate capaci di sviluppare **concentrazione** e **immaginazione**, allenare l'**istinto** e l'**impulso organico**, incoraggiando la **realtà dell'azione** e la **verità emozionale**, coinvolgendo l'attore completamente in ciò che fa. Per chi ha già esperienza della tecnica, il lavoro aiuterà l'attore ad **andare in profondità**, confrontandosi col proprio limite ed esplorando zone sconosciute.

Sanford Meisner ritiene con Stanislavskij che la recitazione vada **dal conscio all'inconscio** e la grande interpretazione dipenda dalla risposta impulsiva e *inconsapevole*, dell'attore a ciò che accade. Tutto il suo lavoro consiste nel "**riportare l'attore dalla testa al cuore**", radicandolo nel proprio **istinto**.

Gli attori hanno due ostacoli fondamentali: il primo è che non ascoltano, il secondo è che sono troppo concentrati su se stessi, preoccupati sull'effetto che vogliono produrre, più che coinvolti davvero in ciò che fanno.

Meisner insegna come librarsi da questi due ostacoli, rendendo l'attore libero di **essere se stesso**. L'attore non deve in alcun modo fingere di essere come non è, ma **scoprire chi è davvero**. Stanislavskij diceva "La persona che siete è mille volte più interessante del miglior attore possiate desiderare di essere".

**“Una delle cose principali che ti insegnavaera ascoltare.  
Gli esercizi usavano l'improvvisazione come base per una scena,  
erano come il lavoro alla sbarra per un ballerino...  
Ha influenzato tutto ciò che poi ho fattonella mia vita”**

**Grace Kelly**, allieva di S. Meisner

I seminari affrontano la storia e i principi della Meisner Technique, muovendo dalle fondamenta verso la loro applicazione pratica. Nell'arco del percorso si parte da **“the repetition exercise”** per arrivare al lavoro sulle scene di un testo.

“The repetition exercise” allena la capacità ad essere **totalmente aperti, vulnerabili, spontanei, in contatto autentico**, permettendo di rispondere a ciò che accade **“qui e ora”**, momento per momento. Ogni azione è una **re-azione improvvisa** a qualcosa che dipende dalla capacità di saper ascoltare e rispondere in modo autentico, spontaneo, a ciò che accade. Cruciale per un attore sono i **riflessi**, ovvero la capacità di re-agire prima che intervenga la mente e la mediazione del pensiero.

Seguendo **l'impulso organico** la persona può liberarsi dalle maschere dei personaggi quotidiani, permettendosi di scoprire ed **esprimere il vero Sé**. Se le parole mentono spesso, il comportamento non mente mai, per questo, diceva Meisner, **“un grammo di comportamento vale un chilo di parole”**.

C'è una differenza essenziale tra **“illustrare”** un'azione e **“fare veramente”** qualcosa. Cosa comporta essere totalmente coinvolti in ciò che si fa? Facendo qualcosa veramente, che abbia un significato profondo, le **emozioni accadono naturalmente**, senza forzare. La stessa cosa accade quando c'è un *contatto autentico*. Le emozioni non si possono comandare, sono legate al *senso* che qualcuno o qualcosa riveste per noi.

Vedremo come collegarsi a questa dimensione emozionale che costituisce la *conoscenza* specifica dell'attore, perchè, come diceva Stanislavskij, per un attore **“comprendere significa sentire”**.

Lavorando sulle scene di un'opera esprimeremo come tradurre l'universale umano attraverso l'interpretazione unica del materiale proposto, illuminando lo sguardo irripetibile di ogni persona.

Il programma di introduzione alla tecnica Meisner si articola nei seguenti workshop concatenati tra loro in ordine di complessità crescente :

## **INTRODUCTION TO THE MEISNER TECHNIQUE**

### **MEISNER TECHNIQUE INTENSIVE I**

### **MEISNER TECHNIQUE INTENSIVE II**

# INTRODUCTION TO THE MEISNER TECHNIQUE

*«La base del mio approccio consiste nel voler ricongiungere l'attore ai suoi impulsi emotivi e guidarlo a una recitazione fermamente radicata nell'istinto. Tutto si basa sul fatto che quando un attore è bravo quello che fa scaturisce dal cuore: non c'è nulla di mentale»*

**SANFORD MEISNER**

Il workshop muove dalle fondamenta della tecnica: The repetition exercise”, attraverso le sue diverse fasi, per scoprire e allenare la capacità di essere totalmente aperti, vulnerabili, spontanei, in contatto reale. Attraverso le diverse fasi di questo esercizio emergerà che "actingis reacting", ovvero che l'azione non dipende da me, ma dal mio partner e dalla mia capacità di **ascoltare e rispondere veramente a ciò che accade**.

Questo esercizio semplice insegna a rispondere a ciò che accade "qui e ora", **senza aggiungere né togliere nulla a quello che c'è**. Seguendo l'impulso organico l'attore si libera dai personaggi quotidiani, permettendosi di scoprire ed esprimere il vero Sé. Il training radica l'attore nel corpo, nella verità del proprio istinto vitale.

Apreno i canali emotivi e percettivi, coinvolge l'attore totalmente, amplificando l'ascolto e la **connessione autentica** tra sé e il partner.

Introdurremo il principio delle **“radici di verità”** di un attore per scoprire cosa è davvero significativo nella propria vita e come ciò sia materia fondamentale di qualsiasi attività immaginativa.

La ripetizione si articola in diversi passaggi ed è propedeutica al lavoro sulle **“attività indipendenti”** che introducono il principio della “verità dell'azione”.

Meisner diceva **“Acting is behaving truthfully under imaginary circumstances”**. Vedremo innanzitutto cosa significa *vivere veramente* e successivamente scopriremo perché **“from the doing comes the emotion”**.

A partire da **“The reality of doing”** delle attività indipendenti svilupperemo le circostanze date e il potere dell'immaginazione nel successivo seminario.

# MEISNER TECHNIQUE INTENSIVE I

*"Your acting will not be good until it is only yours.  
That's true of music, acting, anything creative.  
You work until finally nobody is acting like you"*

**SANFORD MEISNER**

Articolato in una serie graduale di esercizi concatenati di complessità crescente, il seminario prosegue dalle fondamenta del lavoro alla scoperta della **verità sulla scena** confrontandosi con l'assenza della parola rispetto al **comportamento**.

Riprenderemo e svilupperemo l'esercizio fondamentale della Meisner Technique "The Repetition Exercise" grazie a cui si è forzati ad un contatto autentico, allenando l'abilità di ascoltare e rispondere e favorendo la spontaneità attraverso la **connessione con l'altro**.

Aggiungeremo, un mattone dopo l'altro, fattori di complessità, introducendo gli elementi necessari a costruire una situazione drammatica, per "**vivere veramente nelle circostanze immaginarie**" dell'opera.

Se il testo, come dice Meisner, è il "più grande nemico" di un attore, vedremo che esso non abbia un valore a sé stante, ma è letteralmente trascinato e sorretto dalle emozioni, **Il testo si basa sugli impulsi emotivi**, esso è "è sostenuto dalle emozioni come la canoa dalle acque del fiume".

Il significato non è nelle "parole" ma nel *comportamento*. Lavorando "momento per momento" scopriremo significati inaspettati delle parole di una scena. Si lavorerà con un breve testo neutro, appreso in modo meccanico, senza intenzione, per scoprirne il senso in relazione alle circostanze date.

Con la costruzione di "**attività indipendenti**" proposte dai partecipanti, si farà esperienza dell'**urgenza creativa**, affrontando "la posta in gioco", l'intenzione, le conseguenze emozionali dell'azione.

Toccheremo il **desiderio più profondo** e la **situazione limite** come detonatore del **conflitto**.

Si lavorerà su *circostanze* e relazioni **immaginarie**, fino ad introdurre "**the emotional preparation**", vero e proprio *trampolino* della scena.

# MEISNER TECHNIQUE

## INTENSIVE I

*"The text is your greatest enemy"*

SANFORD MEISNER

Il terzo incontro è finalizzato ad applicare i principi della Meisner Technique alla messa in scena. Se "Il testo è il nostro peggior nemico", fintanto che crediamo esista un modo univoco di interpretarlo e ci *sforziamo* di raggiungere l'effetto premeditato, questo approccio insegna a rinunciare a qualsiasi forma di controllo o interpretazione mentale dell'opera lasciando **"che sia l'opera a fare voi e non voi a fare l'opera"**.

The Meisner Technique invita ad andare verso lo **sconosciuto**, avendo fede nell'opera invece che nella nostra volontà di controllo.

Partendo dall'analisi di un testo scelto tra i **classici della drammaturgia** individueremo diverse linee d'azione esplorandone i temi le possibilità che vi sono contenute.

Evidenzieremo le **circostanze date** e il **nucleo** della scena.

Comprenderemo tali circostanze dal punto di vista dell'attore, ovvero dal **significato emozionale** che rivestono per ciascuno.

Se è vero, come sostiene Meisner, che **"acting is an emotional profession"**, sappiamo anche che le **emozioni** non si possono comandare, ma sono legate ai **significati profondi**. Scopriremo come collegarci a questi.

Grazie alle **parole chiave** e al lavoro di **amplificazione, sostituzione e particolarizzazione** troveremo i nostri significati, grazia a cui il testo prende vita.

Vedremo altresì che il significato dell'opera non è preesistente all'azione, ma fondato su di essa. The Meisner Technique parte dal comportamento **sotto le parole**. Perché se le parole possono dire il contrario di ciò che sentiamo, il comportamento rivela la verità.

Vedremo come il senso sia sempre da scoprire e si riveli a noi unicamente vivendo veramente, istante per istante.

A partire da esercizi di **improvvisazione** sulle circostanze date, applicheremo i principi della Meisner Technique per la **composizione scenica**.

Interrogheremo l'opera per accogliere il mito che la muove: abitati dal tema faremo esplodere conflitti, passioni e desideri, **spremendo la nostra vita nel testo**.

# Irina Casali



Nata a Buenos Aires è figlia di **Renzo Casali**, attore, regista e drammaturgo e **Liliana Duca**, attrice, danzatrice e scenografa, fondatori della **Comuna Baires**, deve il proprio nome al personaggio delle *Tre sorelle* di Čechov.

A dieci anni debutta al Festival Internazionale di Teatro di Stoccolma nei tre spettacoli della compagnia e da allora continua a studiare e lavorare professionalmente nel teatro.

Attrice, regista e drammaturga partecipa a diverse Tournée e Festival Internazionali di Teatro in Argentina ed Europa.

È Laureata con lode in **Filosofia Teoretica** presso l'Università degli Studi di Milano.

Gli studi teatrali iniziano col padre Renzo - allievo di **Lee Strasberg** e **William Layton**. Layton fu discepolo di Sanford Meisner e introdusse il Metodo Stanislavskij in Europa occidentale negli anni '60 con il Centro Dramatico de Madrid, in Spagna. Renzo Casali introdusse il Metodo Stanislavskij in Italia nei primi anni '70 fondando la Scuola Europea di Teatro e Cinema a Milano.

Frequenta numerosi corsi e seminari di danza e teatro tra cui Ivana Chubbuck, Dominique De Fazio e Lisa Eichhorn, membri a vita dell'**Actors Studio**.

Approfondisce la Meisner Technique con un lungo soggiorno a Londra presso **The Actor's Temple** London dove studia con Simon Furness e assiste alle lezioni di Tom Radcliffe, allievo di Sanford Meisner, e Gary Condes.

Grazie al training per insegnanti negli Stati Uniti consegue il **Larry Silverberg's TRUE ACTING INSTITUTE CERTIFICATE OF TRAINING (Willamette University, Salem, Oregon - USA)** accreditandosi ufficialmente come prima docente in Italia per l'insegnamento della Meisner Technique.

Attualmente è **Direttrice Artistica di ACTING LANGUAGES ACADEMY**, unica Accademia per Attori e Registi di teatro e cinema in Italia fondata su **The Meisner Technique**.

Da 30 anni insegna Teatro seguendo il **metodo Stanislavskij**, con workshop, seminari, conferenze, convegni in Italia, Europa e America Latina, nel lignaggio diretto della tradizione con preciso riferimento a the Meisner Technique.

**Medaglia d'Argento del Presidente della Repubblica Italiana**, nel 2005 per lo spettacolo "Haci Giugo: 8.15", di cui è autrice e regista, presentato ai Fringe Festival di Edimburgo e Dublino.

Miglior Regia, Premio Arcobaleno, per "Poi quando?" 2004.