

# *Un filo tra il mare e la terra*

con Masha Tsyvareva e Paola Crisostomo

Residenza artistica presso *TerramMare Teatro*  
*Spazio Terrammare* in Presicce-Acquarica (LE)



## *Un filo tra il mare e la terra* - **Prima Tappa**

**3 giugno 2024 - Primo giorno di residenza (prima tappa)**

Ci rivediamo nello *Spazio TerramMare*, in Presicce-Acquarica, insieme a Silvia. Questa residenza è molto importante per la nostra crescita: lavoriamo per costruire uno spettacolo che parli di natura attraverso la spontaneità e la naturalezza di una celebre ballerina: Isadora Duncan, una donna emancipata e visionaria, un'artista che fece dello scardinamento delle convenzioni la propria vocazione.

Dopo i saluti iniziali riprendiamo le fila di un progetto iniziato un anno fa.

Prima di entrare nel lavoro, abbiamo fatto un riscaldamento fisico guidato da Silvia. Siamo partite da una posizione supina e abbiamo rilassato il corpo con la respirazione profonda, dopodiché abbiamo lavorato sui lati destro e sinistro del corpo sentendo l'effetto del movimento. Abbiamo liberato i corpi con un movimento a terra sempre a contatto con il pavimento per poi risalire prima a carponi, poi con le ginocchia sollevate da terra e, a questo punto, siamo entrate in una relazione di gioco e contatto tra di noi, dopodiché ci siamo sollevate in piedi, lentamente, ad occhi chiusi cercandoci nello spazio. Ci siamo disposte in cerchio e con le mani in contatto abbiamo inviato piccoli impulsi di spinte. Infine abbiamo aperto gli occhi.

Dopo questa parte di riscaldamento siamo entrate nel lavoro leggendo il testo frutto della raccolta di materiali sulla vita di Isadora. A questo punto abbiamo provato ad immaginare un inizio di messa in scena.

È emerso un ricordo d'infanzia di Masha riguardo alla classe di danza russa, che abbiamo sentito molto adatto al nostro inizio ed abbiamo lavorato nel ricostruire prima con il corpo e poi anche con la parola (in russo in questo caso) la scena iniziale. A questa prima costruzione è entrata in scena Paola che ha portato una nuova dinamica e parte del nostro testo di partenza.



Abbiamo provato le scene più volte inserendo anche una musica. Ecco di seguito la prima parte fissata del testo con le azioni:

### MUSICA

(Masha parla in russo è insegnante e allieva, cammina nello spazio come se fosse in un'aula di danza. Paola la guarda.)

Paola: Stavamo tutte zitte sempre guardandolo con ammirazione

Paola: Lui era il nostro maestro

STOP MUSICA

Paola: Ma voi credete che mandando la vostra figlia a una scuola di balletti l'aiuterete a danzare?

Masha: Al contrario, glielo impedirete.

(Riparte la musica, Masha fa in sequenza una serie di movimenti frenetici. Paola la frena e l'abbraccia.)

### **Ma la vita ci insegna che per essere liberi si passa dal dolore**

Masha: (si libera da Paola chiamando Isadora) Isadora...

Paola: Duncan

Masha: Si chiamava Isadora Duncan...

Paola: Siamo qui, per raccontarvi la sua vita..

Masha: Fatta di passione,

Paola: D'arte

Masha: E... di dolore.



#### 4 giugno 2024 – Secondo giorno di residenza (prima tappa)

Abbiamo cominciato con un riscaldamento libero, senza interazione tra di noi, sulla musica dei Radiodervish. La canzone “lontano”, proposta da Masha, ci ha molto ispirate e abbiamo sentito una forte connessione con la nostra ricerca.

Abbiamo parlato della filosofia Sufi e abbiamo ripreso insieme una piccola sequenza coreografica che rappresenta il messaggio “come in terra così in cielo”

Paola ha successivamente proposto un secondo brano musicale “La donna di Ibsen” di Irene Fargo che ha suscitato un consenso comune e anche un forte collegamento con la vita e la danza di Isadora. Dopodiché abbiamo avuto un confronto su un eventuale modo di procedere nel lavoro.

Non abbiamo più ripreso il lavoro del giorno prima lasciando aperte altre modalità di ricerca. Da qui è nata la proposta di un’improvvisazione sulla frase “Ma la vita ci insegna che per essere liberi si passa dal dolore” con la canzone di Irene Fargo che veniva ripetuta.

Siamo partite dall’esplorare l’immobilità, in piedi con lo sguardo all’orizzonte, facendo vivere le parole e la musica dentro e seguendo i movimenti che naturalmente sono emersi. È stato

molto forte quando ci siamo incontrate con lo sguardo e siamo entrate in contatto, da lì abbiamo cominciato ad interagire con i corpi in movimento. In un momento dell’improvvisazione Paola ha cominciato a chiamare Isadora, prima sottovoce e poi in crescendo, dando espressione alle immagini che arrivavano in quel nome. Un’immagine erano i figli di Isadora annegati. Masha abbraccia Paola e, arrivato il conforto al dolore, è nata una piccola danza di corpi. Paola ha inserito la piccola coreografia sufi e poi si è messa dietro Masha posandole una mano sulla spalla. Abbiamo concluso andando verso il giardino. Masha ha immaginato di entrare nel mare, (il mare del pubblico).

Abbiamo riletto alcuni appunti dal quaderno di Paola scritti precedentemente dalle letture dei libri di Isadora, trovando in quella sua estasi danzante così connessa con la Natura e con il tutto, una riflessione sul fatto che Isadora non aveva un metodo di danza, lei era la danza, si lasciava danzare, in piena armonia con la sua anima. È quello che ci ha attratto in questa ricerca, ci lasciamo in questo secondo giorno di residenza con il desiderio di cogliere quello spirito profondo del suo essere.



## 5 giugno 2024 – Terzo giorno di residenza (prima tappa)

Il nostro terzo giorno, dopo un caffè, è partito con una volontà condivisa di stabilire gli obiettivi della giornata: iniziare con un riscaldamento, creare una partitura fisica intorno alla canzone di Irene Fargo, e fare una raccolta di testi dai libri che ci parlano di Isadora.

Nel riscaldamento, sulle musiche del pianista polacco Lubomyr Melnyk abbiamo cominciato a farci guidare da una parte del corpo prima lavorando esclusivamente sul lato destro e poi sul lato sinistro ascoltando, di volta in volta, cosa il movimento di una sola parte cambiava in noi. Alla fine di questa prima parte del viaggio abbiamo esplorato il movimento di tutto il corpo nello spazio sentendo la necessità di introdurre anche giochi

vocali, usando anche frasi delle scene sviluppate nei giorni precedenti.

Dopodiché abbiamo preso il brano “La donna di Ibsen di Irene Fargo” e abbiamo cominciato a costruire una partitura fisica, arrivando anche a sviluppare una scena di un momento intimo di Isadora, che nella sua camera da letto scrive della sua danza.

Abbiamo concluso selezionando e leggendo insieme alcuni estratti dal testo “Lettere dalla danza”.

Abbiamo letto anche un testo “Imparare a tremare” dal libro di Chandra Livia Candiani che abbiamo trovato molto forte e in linea con la nostra ricerca.





## 6 giugno 2024 – Quarto giorno di residenza (prima tappa)

Abbiamo cominciato la giornata di oggi con un massaggio rapido reciproco sulle musiche di Meredith Monk. I corpi hanno trovato giovamento dal contatto premuroso e un grande rilassamento che abbiamo trasferito in un breve riscaldamento vocale.

Dopodiché abbiamo riletto il testo di partenza del primo giorno notando, in alcune righe, una forte somiglianza con il testo de “la donna di Ibsen” sulla quale abbiamo lavorato il giorno prima. Abbiamo preso il passaggio del testo che ha attirato la nostra attenzione e l’abbiamo analizzato.

“Oggi c’è un po’ di vento, il mare è così calmo; vorrei che anche il mare si muovesse con il vento. Vederlo così fermo mi fa venir le vertigini... Ma cosa sono le vertigini? È la paura di cadere.

La vertigine è qualcosa di diverso dalla paura di cadere... la vertigine è la voce del vuoto che sta dentro di noi... È il desiderio di cadere dal quale ci difendiamo per paura.”

Il vento rappresenta per noi l’anima che comunica, il mare è acqua, emozione profonda. La voglia di Isadora che il mare si muovesse, l’abbiamo interpretata come la sua voglia di smuovere un’emozione ferma, che a suo dire le fa “venire le vertigini”.

Abbiamo notato che, in una parte del testo, Isadora parla di paura di cadere, ma poi arriva una risoluzione inaspettata. A parlare era la sua anima. Per questo abbiamo deciso di far diventare questo piccolo testo un dialogo, che resta interno, ma che noi vediamo rappresentato da due corpi in scena.

Questo è il risultato:

Isadora: Oggi c’è un po’ di vento

Anima: Il mare è così calmo

Isadora: Vorrei che anche il mare si muovesse con il vento. Vederlo così fermo mi fa venir le vertigini...

Anima: Ma cosa sono le vertigini?

Isadora: È la paura di cadere.

Anima: La vertigine è qualcosa di diverso dalla paura di cadere... la vertigine è la voce del vuoto che sta dentro di noi... È il desiderio di cadere dal quale ci difendiamo per paura.

Abbiamo scelto una musica di Lubomyr “Le miroir d’amour” e abbiamo immaginato di essere su una spiaggia. Isadora passeggia e lo spirito è presente accanto a lei.

Isadora guarda il mare e trova una pietra che le ricorda un corpo femminile e comincia il dialogo.

Lo spirito alla fine del dialogo solleva con leggerezza Isadora e comincia a roteare. Su questo ruotare Isadora ripete l’ultima frase che la sua anima le ha rivelato... e, ispirata dal suo movimento, vive un istante di rivelazione espresso dal testo “Imparare a tremare” di Chandra Livia Candiani.

Isadora nell’estasi, comincia a danzare finché non si perde tra le braccia della sua anima.

Dopo aver costruito questa scena, abbiamo concluso selezionando e leggendo insieme alcuni estratti dal testo “Lettere dalla danza”.



## 7 giugno 2024 – Quinto giorno di residenza (prima tappa)

Eccoci arrivati all'ultimo giorno della nostra prima tappa di Residenza.

Ci diciamo subito quali sono gli obiettivi della giornata e nasce il desiderio di raccogliere i vari momenti costruiti per fermarli nella memoria.

Lavoriamo su un riscaldamento individuale che ha la durata dei tre brani musicali che abbiamo esplorato in questi giorni.

Riprendiamo la scena della “classe di danza russa” sulla musica di Lubomyr, abbiamo sentito di pulire questo lavoro. Paola è più neutra, dal centro della sala guarda verso il pubblico, Masha entra come insegnante e per tre volte diventa anche l'allieva che esegue e la quarta volta va al centro esasperando i movimenti finché Paola non la ferma da dietro.

Procediamo con la scena e la coreografia creata sul “la donna di Ibsen” e quella finale sempre sulla musica di Lubomyr.

Ci siamo poi confrontate sulla necessità di stabilire chi siamo noi, abbiamo provato ad ipotizza-

re il fatto che entriamo come Paola e Masha, e che la nostra storia si intreccia con quella di Isadora.

Abbiamo fatto un esercizio di scrittura elaborando tre punti:

- 1 - parlare di noi
- 2 - parlare del nostro incontro, mio e di Masha
- 3 - perché ISADORA

Abbiamo preso un tempo per scrivere, rileggendo infine i nostri elaborati.

Nasce la necessità di un pensiero che lo spirito di costruzione di questo progetto debba seguire uno spirito naturale, che abbia un'apertura ancora di grande ricerca. Non è così semplice essere naturali. Isadora stessa ricercava e studiava tantissimo, soprattutto dalle raffigurazioni della civiltà classica.

In questa tappa di residenza ci troviamo ad aver cercato una modalità comune di ricerca e lasciandoci con il desiderio nella seconda tappa di entrare in una costruzione che ci parla.



## *Un filo tra il mare e la terra* - **SECONDA TAPPA**

**16 settembre 2024 – Primo giorno di residenza (seconda tappa)**

Incontrandoci in questa seconda tappa abbiamo fatto un lavoro di rilettura della prima tappa per capire anche su che cosa volevamo fermare il lavoro e che cosa avremmo salvato di quel materiale.

Abbiamo creduto all'inizio del lavoro, Paola ha parlato dell'anima di Isadora, del suo dialogo interiore, ed ha posto l'attenzione sulla frase di Isadora "È una preghiera questa danza" ponendo l'accento sul concetto di una danza che parla al divino, sull'intimità della danza di Isadora che è solo sua. Il movimento è preghiera che parla al divino, l'immobilità è quando il divino ti parla. Abbiamo deciso di creare individualmente una preghiera danzata, costruendo una sequenza di movimenti.



Siamo partite da un riscaldamento guidato da Silvia, legato alla terra, rilassando per gradi il corpo partendo dalla testa e passando, ai piedi, al bacino e alle braccia, e ascoltando come il nostro corpo cambiava a livello di contatto con la terra. successivamente abbiamo mosso il corpo liberamente senza mai sollevarci e ad un certo punto siamo entrate in contatto attraversandoci corpo su corpo, giocando. Abbiamo concluso ascoltando i punti di contatto con la terra e sentendo che tutto il corpo era molto più a contatto con la terra.

Concluso il riscaldamento ognuna ha lavorato sui movimenti della sua preghiera dopodiché c'è stato il momento della restituzione della sequenza.

Abbiamo provato a mettere delle parole sulla preghiera.

*Masha. Aiutami a trasformare dammi la grandezza del cuore per poter trasformare qualsiasi cosa in amore*

*Paola. Infondimi Ispirazione, Chiarezza e Volontà e fa io possa riceverle con il capo chino.*

*Silvia. Aiutami nell'apertura al mondo a dedicare del tempo alla preghiera per camminare con una luce divina e affrontare e raccogliere i momenti della vita.*

In un confronto finale è emersa la necessità di trovare nuove modalità di rendere il pubblico partecipe.

Ritorniamo su uno scritto di Isadora "Il teatro greco rappresentava la collaborazione tra architetto, drammaturgo e attori.....ecc"



## 17 settembre 2024 – Secondo giorno di residenza (seconda tappa)



Abbiamo cominciato con un riscaldamento guidato da Paola, siamo partite da un massaggio a terra a rotazione con una musica, ponendo l'attenzione sulle sensazioni provate nel toccare i corpi, arrivando a plasmare questi corpi come se fossero una marionetta, seguendo anche le ondulazioni della musica.

Abbiamo lavorato sulla costruzione di una scrittura nata dalle presentazioni scritte nella prima residenza da Paola e Masha e abbiamo provato a metterle nello spazio. Il movimento di Paola e Masha era di andare e venire dal fondo della sala in avanti in linea retta avvicinandosi l'un l'altra gradualmente.

Successivamente abbiamo pensato di far entrare la voce di Silvia che parla come Isadora, presentandosi, e che si intreccia con la presentazione di Paola e Masha. Il suo movimento nello spazio è una camminata lentissima sul fondo della scena con un lungo foulard.

Abbiamo letto insieme diversi passaggi dalla vita di Isadora da inserire nel testo e abbiamo sentito molto importante questo intreccio delle nostre vite con la vita di Isadora, perché crea una connessione tra noi, che viviamo oggi, e lei che ha vissuto 100 anni fa, osservando l'universalità e la sensazione di non tempo (attualità) del suo pensiero e di ciò che lei ha rappresentato e continua a evocare in noi.

Abbiamo ascoltato come un possibile brano da danzare : La danza del calabrone di Rimsky Korsakov

## 18 settembre 2024 – Terzo giorno di residenza (seconda tappa)

Iniziamo questo terzo giorno con un riscaldamento guidato da Masha.

Siamo partite da terra osservando l'impronta del nostro corpo sul pavimento dopodiché abbiamo stirato braccia e gambe, abbiamo lavorato sul bacino sempre passando dopo ogni esercizio alla posizione di rilassamento iniziale per vedere cosa fosse cambiato nel corpo. Da terra siamo arrivate in piedi e abbiamo portato il corpo ad essere ed esprimere un movimento ondulatorio sempre più libero. Abbiamo concluso tornando supine sul pavimento.

Abbiamo ripreso il lavoro costruito ieri nello spazio e dopo una prova della prima parte abbiamo lasciato Masha lavorare su una danza con il velo, che abbiamo soprannominato nel testo "la danza della pazza furiosa", mentre Paola e Silvia rielaboravano il testo che avrebbe poi raccontato la parte successiva dopo la danza, il pezzo degli Dei che parlano a Isadora.

Al termine di questo lavoro abbiamo guardato il risultato della coreografia di Masha sulla musica di Ezio Bosso e abbiamo messo insieme tutto il lavoro del testo.

Durante la danza di Masha, Paola e Silvia prendono dei calici e vanno verso il pubblico, Masha le raggiunge e insieme brindano. Parte, con un cambio immediato, la scena del Sogno della partenza. All'inizio abbiamo improvvisato vestendoci e immaginando di dire delle cose prima di partire pensando al mondo di Isadora.

L'idea ci ha convinte e ci siamo poi fermate in un momento di scrittura individuale che successivamente abbiamo condiviso e riordinato in una sequenza.



## 19 settembre 2024 – Quarto giorno di residenza (seconda tappa)

L'incontro di oggi inizia con una meditazione, ascoltiamo il nostro respiro in totale silenzio e in totale immobilità. Osserviamo i nostri pensieri che arrivano nella mente come nuvole accorgendoci del loro arrivo, ritornando attivamente a porre l'attenzione sull'aria che tocca le nostre narici. Al termine della mezz'ora di meditazione abbiamo aperto il nostro immaginario sull'idea del mare accogliendo ciò che è arrivato e trascrivendo poi la nostra esperienza.



Masha: è un oceano in tempesta, un'ondulazione

Paola: Il mare mi dice non hai limiti, cammina

Silvia: Il mare mi ricorda la mia mamma

È emerso un forte bisogno di cercare emozioni che ci appartengono e che entrano nella vita di Isadora. Ci siamo immerse nella lettura della sua vita, condividendo alcuni passaggi che risuonavano dentro di noi.

Siamo tornate sul nostro testo inserendo altri passaggi come le preghiere, e rielaborando il suo ideale di scuola di danza. Abbiamo provato tutto nello spazio cercando anche nuove musiche con l'intenzione domani, chiudendo la nostra seconda tappa, di sperimentare più volte il nostro materiale nuovo.

## 20 settembre 2024 – Quinto giorno di residenza (seconda tappa)

Abbiamo cominciato la giornata leggendo alcuni passaggi dai libri, condividendo alcune scene. Siamo passate alla rilettura e alla revisione del testo e abbiamo provato a metterla nello spazio. Di seguito il risultato del nostro lavoro:

(Paola e Masha si alternano, Silvia lentamente avvolta da un grande foulard rosso avanza)

Masha: Il mio nome è Masha. In russo Masha è il diminutivo di Maria.

Paola: Sono la primogenita di tre fratelli.

Silvia: I miei fratelli si chiamavano Raymond, Augustin, ed Elisabeth. Io ero l'Ultima.

Masha: Da piccola mi terrorizzava il fatto che quando sarei diventata grande mi avrebbero chiamata Maria.

Paola: Molto presto mi sono sentita la "diversa" della famiglia con pensieri e desideri "non in linea" con i loro.

Silvia: Eravamo tutti uniti nei momenti di diffi-

coltà

Masha: Se fossi rimasta in Russia mi avrebbero chiamato Maria. Mi sembra un buon motivo per non vivere lì. Vivo in Italia da vent'anni.

Paola: Ricordo che nel breve tragitto da casa alle scuole elementari, che facevo da sola, a piedi, mi chiedevo perché dovessi trascorrere tutte le mattine chiusa in un edificio,

Silvia: Io quando ero bambina ero povera ma libera

Masha: Da bambina, all'asilo, quando i miei compagni giocavano, io andavo a Danza ad allenarmi.

Paola: Perché dovevo sedermi per forza accanto al compagno che mi picchiava?

Silvia: A sei anni radunavo bambine più piccole di me e insegnavo loro i movimenti con le braccia. Era la mia prima scuola di danza.

Masha: Mia mamma mi diceva mangia che sei stanca.

Paola: Perché dovevo mettermi il grembiule bianco e il fiocco celeste che tanto odiavo e che mi annullava. Sono sempre stata un po' selvaggia. Camminavo scalza sugli scogli.

Silvia : Sono stata io a danzare la prima volta a piedi nudi!!

Masha: Ho viaggiato nel mondo inseguendo i maestri di danza. È la mia passione e il mio lavoro.

Paola: Ho incontrato il Teatro al liceo, prima di allora non ne sapevo nulla.

Silvia: Ben presto ho capito che il mio cuore batteva per un'altra forma di espressione. La mia danza parlava direttamente all'anima

Paola: Masha per me è stata una visione bellissima. Per la prima volta l'ho vista danzare con un abito lungo color smeraldo avvolta da veli arcobaleno fluttuanti.

Masha: Incontro Paola ad uno degli spettacoli in cui danzavo.

Paola: La sua danza mi ha fatto sognare e finito lo spettacolo mi sono avvicinata dicendole.

Tutte e due: E tu chi sei?

(Paola e Masha si guardano e si girano a guardare Silvia)

Masha: Isadora

Paola: Duncan

Silvia: Sono nata a San Francisco nel 1878.

(Paola e Masha sono con i piedi sopra il telo e tirano)

Silvia: E che siamo già nel 1927 mi fate già morire prima di cominciare? Prima della mia nascita mia madre era disperata, sia moralmente che economicamente così si nutriva di ostriche e champagne. Mi chiedete quando ho cominciato a danzare? Nella pancia di mia madre

Paola: Grazie alle ostriche e champagne.

Quando sono nata mi agitavo così tanto con le braccia e le gambe che la mamma diceva " Vedete è nata una pazza furiosa"....



## MUSICA

(Danza del telo della pazza furiosa Masha mentre Silvia e Paola bevono con un calice immobili)

Silvia e Paola: Non vogliamo portarvi rumori lontani perduti dietro le colline del tempo. Non vogliamo che pensiate alla sua storia o ad un'unica storia. Noi siamo...

Ma chi siamo siamo e chi era, è.

(Andando verso il pubblico con i calici Vestizione)

Viaggerò

Parigi

Londra

Mosca

Partiremo tutti per Pietroburgo

Danzerò nei teatri più prestigiosi

Nei teatri dove andremo nessuno pagherà un biglietto

Incontrerò artisti che capiranno la mia arte

Tutti i grandi del novecento saranno i miei amici:

Gabriele D'Annunzio, Gordon Graig, Eleonora Duse, Stanislavskij ...

Creerò con i più geniali compositori

Straus Wagner Bach Beethoven Vivaldi... I giornalisti scriveranno di me sulle più importanti testate

Sarò famosa

Molti uomini mi ameranno

Amerò senza limiti

Insegnerò la danza libera al mondo

Danzerò liberà

(Preghiere, il telo è steso sul pavimento e costruiamo un piccolo altare portando ognuna un oggetto: conchiglia, scultura, pianta)

Masha: Aiutami a trasformare dammi la grandezza del cuore per poter trasformare qualsiasi cosa in amore

Paola: Infondimi Ispirazione, Chiarezza e Volontà e fa io possa riceverle con il capo chino.

Silvia: Aiutami nell'apertura al mondo a dedicare del tempo alla preghiera per camminare con una luce divina e affrontare e raccogliere i momenti della vita.

(un grande tuono, un suono frenetico-Masha prega e Silvia è di spalle)

Atena: «Non è saggia, non è saggia, in verità»

Paola: «O, Dei immortali, che dimorate nel sommo Olimpo, e non pagate l'affitto di casa le tasse, la luce, l'acqua...., non giudicatemi con tanto disprezzo. E vero, o Atena, che non sono saggia e che la mia testa è vuota, ma questa zucca vuota si china umilmente davanti ai tuoi altari.

Demetra: «E gracile, è un essere minuto non è come le mie figlie dall'ampio seno; le si possono contare tutte le costole, non è degna di danzare sulla mia Terra-dai-larghi-sentieri».

Paola: «O Demetra, è vero che le splendide fanciulle della tua Terra-dai-larghi-sentieri non mi accetterebbero come loro compagna, però io ho gettato da parte i miei sandali affinché i miei piedi possano toccare con ancora più riverenza la tua terra che genera vita, e ho cantato il tuo Inno sacro.

Iride: «Cosa? Pensa forse di conoscere i movimenti dei miei satiri, splendidi giovani dalle corna adorne d'edera, che portano in sé tutta la vita profumata dei boschi e delle acque?»

Paola: O Iride dalle ali d'oro, è vero che il mio è solo un movimento pesante, ma altri della mia stessa professione si sono opposti ancora più violentemente alle leggi di gravità a cui tu, o unica gloriosa, non sei sottoposta. Il vento delle tue ali però ha attraversato il mio povero spirito terreno e spesso ho pregato la tua immagine ispiratrice di coraggio.

Tersicore: «E lei lo chiama danzare! Ma via! I suoi piedi si muovono piuttosto con i passi pigri di una tartaruga traballante».

Paola: E tu, o Tersicore, che sei la più raffinata, mandami un po' di serenità e di forza affinché possa celebrare in Terra la tua potenza, e negli Inferi, il mio spirito insoddisfatto intreccerà danze ancora più belle in onor tuo».

O Pan, tu che sei pieno di compassione, considera più pietosamente i miei piccoli tentativi di danzare nei tuoi boschi.

(Si udì allora la voce di Zeus, il Tonante)



Zeus: «Continua la tua strada e confida nell'eterna giustizia degli Dei immortali. Se opererai bene essi lo sapranno e ne saranno lieti».

Masha e Silvia preparano la classe

Paola: Mi impegnerò, costruirò una scuola di giovani fanciulle. In questa scuola non insegnerò alle bambine a imitare i miei movimenti, ma trovare i propri, le aiuterò a sviluppare quei movimenti a loro spontanei. I movimenti del corpo umano possono essere altrettanto meravigliosi purché siano in armonia con la fase di maturità del corpo.

Un ritorno del corpo della donna alla forza originaria e al movimento naturale.

E una questione che riguarda lo sviluppo di madri perfette e la nascita di bambini sani e belli.

La scuola di danza del futuro svilupperà e rivelerà la forma ideale della donna.

(Masha srotola dal suo ventre un telo che scende per simboleggiare un parto)

Masha: Ma la vita ci insegna che per essere liberi si passa dal dolore

Masha parla in russo è insegnante e allieva, cammina nello spazio come se fosse in un'aula di danza. Paola la guarda. Danze del ventre:

Paola: Stavamo tutte zitte sempre guardandolo con ammirazione

Paola: Lui era il nostro maestro

STOP MUSICA

Paola: Ma voi credete che mandando vostra figlia a una scuola di balletti l'aiuterete a danzare?

Masha: Al contrario, glielo impedirete.

(Riparte la musica, Mascha fa in sequenza una serie di movimenti frenetici. Paola la frena e l'abbraccia.)



## *Un filo tra il mare e la terra* - **TERZA TAPPA**

### **30 settembre 2024 – Primo giorno di residenza (terza tappa)**

Comincia la terza tappa della nostra esperienza. Siamo partite con un riscaldamento guidato da Silvia, a terra, sentendo prima il peso del nostro corpo sul pavimento e cominciando una serie di esercizi, movimenti e stiramenti. Dopodiché ci siamo dedicate alla visione del film di ISADORA con Vanessa Redgrave diretto da Karel Reisz.

Dopo il film ci siamo confrontate sulle nostre sensazioni riguardo a questa visione trovandoci in accordo sul fatto che dal film non emerge l'ideale di Isadora, il suo carisma, e che in generale lascia una grande pesantezza. Abbiamo scritto nel nostro quaderno cosa ci ha colpito di più, cosa ci è rimasto di quello che abbiamo visto.

### **1 ottobre 2024 – Secondo giorno di residenza (terza tappa)**

Abbiamo iniziato questo secondo giorno portando delle nuove considerazioni sul film visto ieri partendo dal testo che avevamo lasciato nella seconda tappa di residenza.

Non abbiamo fatto un riscaldamento ma è stato molto importante ritornare sulla scrittura e portare delle nuove modifiche.

La prima parte riguardava proprio la partenza di Isadora. Abbiamo rivisto una parte del film quando con la sua famiglia parte per l'Europa e riportato alcuni testi di entusiasmo integrandoli con i nostri aggiungendo anche una musica.

Un altro testo che abbiamo rivisto riguardava la scuola con i riferimenti di Isadora per poi entrare nel mondo della vita di Masha in Russia.

È stato interessante cercare nella sua vita quello che era stato il suo mondo della danza in un paese freddo nel mare Bianco al nord della Russia.

Qui è nato il desiderio chiaro di raccontare qualcosa che per ognuno di noi poteva far parte del mondo di Isadora ma che allo stesso tempo apparteneva solo a noi.

Domani andremo al mare...





## 2 ottobre 2024 – Terzo giorno di residenza (terza tappa)

Come ci eravamo promesse ci prepariamo per andare al mare.

Portiamo con noi il velo rosso e il vestito bianco dal lungo velo. C'è un bel sole e cerchiamo un posto che ci protegge. Iniziamo a fare delle foto e dei video che possono essere d'ispirazione per il nostro lavoro. Arrivano come dei segnali, una piccola bambina con il tutù, un signore che vende dei bellissimi foulard colorati e scegliamo di comprarne tre, ognuna di noi sceglie il suo colore. Con i nostri foulard di tre colori iniziamo a rileggere il testo. Ci siamo dette che bisogna trovare il filo con il pubblico e si è chiarito quest'intreccio delle nostre vite con la vita di Isadora.

Paola ha proposto una musica “lascia ch'io pianga” cantata da Farinelli sull'immagine proposta da Silvia dei due fiori messi a testa in giù, come simbolo della morte dei figli di Isadora.







“Avevamo bisogno di allontanarci e siamo andate a cercarlo il filo, mai fermo, tra mare e terra. La terra ha cominciato a mancarci sotto i piedi, l’acqua riusciva a prenderci a tratti e così ...inaspettatamente ci siamo sollevate, più leggere... È questa la nostra danza?”



### **3 ottobre 2024 – Quarto giorno di residenza (terza tappa)**

Iniziamo il nostro quarto incontro rileggendo il testo e proviamo subito a metterlo nello spazio.

Nascono delle nuove idee per l'inizio, un grande gioco tra noi per chi prenderà il telo rosso.

Il telo rosso può diventare il nostro filo conduttore della storia. Abbiamo messo in scena il primo dialogo trovando una soluzione divertente e funzionale rispetto allo spirito della scena. Una volta che abbiamo sentito che ci convincevano tutti i passaggi siamo passati alla scena della partenza. Silvia ha proposto di creare ognuno per conto proprio una partitura fisica sulla musica della folle dopo ognuna di noi, singolarmente, ha portato il risultato in scena con un'improvvisazione. Sono uscite cose interessanti che abbiamo inglobato creando una sorta di coreografia inserendo anche le nostre battute.

### **4 ottobre 2024 – Quinto giorno di residenza (terza tappa)**

Ultimo incontro della residenza. Decidiamo di filmare le varie scene per lasciare una memoria anche se non ben fissata del materiale scelto. Ci fermiamo per capire come procederà il lavoro e le sensazioni che abbiamo vissuto grazie a questa residenza.

Masha: "Grazie a questa esperienza di residenza la danza incontra il teatro, essere un'attrice parlare anche se sono una danzatrice.

Il linguaggio del corpo cercando comunque una guida che porta il movimento nel teatro.

Vorrei cercare una ricerca che trovi una strada per comunicare ed interagire con il pubblico"

Paola: "Essere entrata nel libro della vita di Isadora mi ha dato molto, dandomi un'idea di un'identità e sentire che dietro questa vita c'è una anima, la voglia di compenetrare, di sentirla attraverso la mia esperienza, la sua vita è ispirazione per me. Il giorno che siamo state al mare è stato bellissimo, giocare con l'acqua e sentire. Cosa ho colto, posso andare verso una ispirazione dove posso liberare ed esprimere quello che ho dentro. Riuscire a cogliere e trasmettere. Lei è un'ispirazione".

Masha: "Cercare di esprimere l'essere libera nel danzare senza il giudizio. Come vivere liberi senza il giudizio"

Trasmettere questo al pubblico e aiutare il pubblico in questa meravigliosa ricerca.

Grazie allo *Spazio di TerramMare* abbiamo lavorato bene, uno spazio fatto di tanti spazi; il giardino, le rose, la menta. Uno spazio dove si respira una storia di teatro: costumi, oggetti rimasti nel tempo che entrano nella scena.

Finiamo questa residenza con le parole di Isadora Duncan:

*“Addio vecchio mondo  
è il nuovo mondo quello che io saluto”*