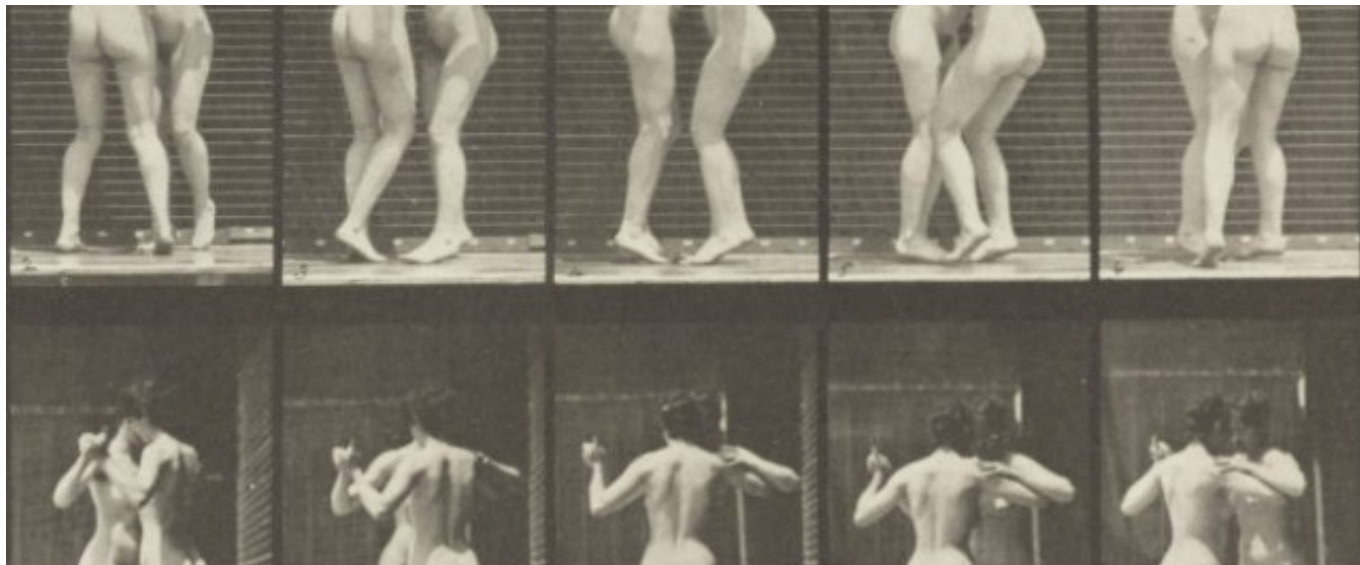


Grand Quignol! La cosa più semplice del mondo

Author : Sara & Hengel (Teatro Cantiere)

Date : 14 settembre 2014



Il teatro secondo Sara ed Hengel

Ma di questa esistenza, dei suoi modi e delle sue regole, siete soddisfatti pienamente? Non sentite anche voi qualcosa che stride, che non torna? Come la sottile sensazione che debba esserci dell'altro e che tutto l'*ambaradan* possa rivelarsi un giorno una mezza fregatura?

Certo, certo che lo sentite...

E queste distese di asfalto e cemento non vi danno un po' noia? E vi trovate anche voi esterrefatti a camminare tra le luci dei negozi che vendono cose su cose, quando in realtà si ha bisogno di ben altro?

Sì, vero?

Allora diteci un po': come fate per placare questo fastidioso senso di vuoto? Lavorate ossessivamente?

Assumete psicofarmaci o altro forse? Vi stordite di Social Networks e di televisione? O siete tra quelli che non fanno nulla, lasciandosi cullare dall'illusione che domani andrà meglio, che il futuro sarà una sfavillante festa di colori?

Sia come sia, carissimi lettori del **Grand-Quignol!** oggi abbiamo un **umile consiglio** per provare a farvi stare meglio. Lo abbiamo imparato in anni di ricerca teatrale e vogliamo condividerlo. È roba fisica, senza effetti collaterali. Dà solo un poco di dipendenza, ma niente di grave. Siete pronti?

Chiudete gli occhi per un momento, respirate sereni, cominciate a muovervi dolcemente facendo partire piccoli impulsi dalla parte più bassa della spina dorsale. Poi piano piano lasciate che questi impulsi si espandano lungo tutta la colonna vertebrale e infine in tutto il corpo. Portate le braccia al cielo e lasciate che gambe e piedi muovano liberamente. **Ed ora danzate!** Senza paura, senza isteria: danzate per la vita, come un *frate francescano*, come un *Hare Krishna*, come *Liv Tyler* nel film *'lo ballo da sola'*. Fate sul serio e danzate fino allo stremo, e cantate, e ridete. Poi cercate qualcuno. Qualcuno che vi piaccia e vi faccia stare bene. Prendetelo per mano e insieme chiudete gli occhi per un momento, respirate sereni, cominciate a muovervi dolcemente facendo partire piccoli impulsi dalla parte più bassa della spina dorsale. Poi piano piano lasciate che questi impulsi si espandano lungo tutta la colonna vertebrale e infine in tutto il corpo. Portate le braccia al cielo e lasciate che gambe e piedi muovano liberamente. Ed ora danzate! Senza paura, senza isteria: danzate per la vita e per l'altro, come *due frati francescani*, come *due Hare Krishna*, come *due Liv Tyler nel film 'lo ballo da sola'*. Fate sul serio e danzate fino allo stremo, e cantate, e ridete guardandovi negli occhi. Poi cercate altri che vi piacciono e vi fanno stare bene. Prendeteli per mano...

Capito l'antifona?

E poi cantate ancora, parlate meno, discutete meno e cantate, cantate sempre: per strada, mentre lavate i piatti, per far dormire i vostri bambini, per il gusto di levare la vostra voce sulla Terra. Fatelo e vedrete. **Qualcosa cambierà.**

Vi dimenticherete dei tranquillanti, del lavoro ossessivo, dei *selfie* su Facebook... perché forse l'avrete ritrovata. Sì, proprio lei, la ricordate ancora?

Si chiama vita.

Si annida nella spina dorsale. Nelle risonanze ossee del canto.

Ed è la cosa più semplice del mondo.