

sono stati spostati per far spazio. C'è una lavagna di carta all'angolo e Sergio in piedi. Gli altri sono fatti accomodare per terra. Tutti tranne me, che siedo su una *chaise lounge* foderata. Sergio la prende da lontano: "C'era una volta la compagnia Liket...".

Sulla lavagna disegna un fiume. Dev'essere il letto di un fiume. In realtà somiglia di più a una corsia, un'autostrada. No, le autostrade non mi piacciono, i fiumi invece sì, perciò decido che quello è il letto di un fiume. Sergio sta andando di parallela in parallela, salendo. Disegna i livelli che la compagnia ha affrontato e superato in questi anni. E fa il paragone con le scuole: asilo, medie, accademia. Adesso i Liket, dal laboratorio inconsapevole del 21, sono passati all'Accademia. Sergio sta mimando l'evoluzione di tutti loro.

"Il 21 siete stati sottoposti a una prova che dal livello a cui eravamo vi ha portati al livello superiore. Questo livello è quello che stasera iniziamo. Oggi cominciamo con qualcosa che è sopra a questa linea. È una cosa che avremmo dovuto fare da tanto tempo, ma finché non sareste stati pronti non potevamo farla. E ora siete pronti".

Mi domando di quale esercitazione Zen possa trattarsi, forse una lettura fisica del Bushido. Niente di tutto questo, ogni samurai è rimasto a Sesto. In sostanza la compagnia dovrà affrontare una sessione di esercitazioni che avranno come conclusione uno stage importante e, poi, la messa in pratica sulla scena.

Stasera si parla del corpo, in particolare riguarda la "benedetta respirazione". Sento un'esultanza sommessa, la soddisfazione degli astanti. Stasera andiamo a scoprire il "fantastico mondo segreto del diaframma". Sergio chiede cosa sia il diaframma e vengono fuori le risposte più strane: un muscolo, una pianta, uno sturalavandini, una valvola, una cosa che sollecitata ecc., è piazzato sopra lo stomaco, un osso, una parte molle, un piede di porco, si muove, si apre, è una porta sulla pancia, è una volta sulla pancia. Sergio dichiara lo stop alle telefonate e sospende il mistero: "il diaframma è un muscolo".

Vengono fuori cose interessanti: tutti ne siamo provvisti, tutti l'abbiamo usato, è fondamentale per gli attori, per i cantanti, ma soprattutto tutti quanti abbiamo usato il diaframma per respirare quand'eravamo bambini, neonati. Perché la respirazione del neonato è una respirazione di pancia.

"Quante respirazioni esistono?", chiede Sergio.

"Tante", dice Marta e va ad elencarle: "Quella diaframmatica, quella di torace, quella ventriale...".

"Quella di branchie", dice Nicolò facendo esplodere l'ilarità.

Il bambino usa quella di pancia perché è istintiva e ancora da grandi usiamo il diaframma quando dormiamo, ma non quando siamo svegli. Perché? Per lo stress, perché la respirazione di pancia, col diaframma, è una respirazione profonda, che