



le, fanno esercizi, poi riprendono la posizione. La posizione è quella della schiena dritta, il mento appoggiato su un piano invisibile, le spalle rilassate. Questa è una serata di rivelazioni: per la prima volta gli attori apprendono che questa posizione, che loro hanno sempre e solo chiamato “la posizione”, si chiama in realtà “stoica”. Adesso si distendono tutti, in una posizione che mi sembra l’inchino di un fucilato, che si porta una mano sull’offesa della ferita e, al tempo stesso, porge il saluto al plotone d’esecuzione. Sono tutti distesi, con una mano sulla pancia e una dietro la schiena. Devono respirare di pancia, lasciare che l’aria gonfi la pancia in cinque battiti e poi espirare in altrettanti cinque secondi. Mi viene in mente un’immagine: un uomo cammina in un corridoio. È stanco, ha trascorso la giornata più umiliante della sua vita. Sono corridoi d’azienda. L’uomo si ferma di fronte a una stanza buia dove altre persone sono distese per terra, respirano e Bach si spande verso il soffitto.

Qualcuno dice che non riesce a riempirsi la pancia in cinque conti: Alessandra, addirittura, dice che “le esplose la gola”, ma, infatti, Sergio tranquillizza tutti quanti, perché ci vogliono anni prima che un attore riesca a respirare correttamente col diaframma. Per il momento ci si può accontentare di farlo male. Sergio si raccomanda: non fatelo in piedi.