

Massimiliano Varrese si racconta a infoOggi

Data: 5 luglio 2017 | Autore: Filippo Coppoletta



Siamo qui con Massimiliano Varrese, celebre attore di fiction e cinema nonché ballerino e cantante, oggi autore del programma Training olistico attoriale.[MORE]

Massimiliano, da dove nasce l'idea di dar vita a un programma simile?

L'idea nasce da lontano, nel senso che ho sempre ricercato un metodo che mi portasse a gestire me stesso e le situazioni. L'ho fatto in diversi modi, attingendo dalle discipline naturali e da quelle orientali, ma anche avvalendomi dell'aiuto delle arti marziali, di una psicologa e di alcuni fisioterapisti.

Quanto tempo hai impiegato per dar vita a questo importante progetto?

E' una cosa a cui lavoro da tanto, non so quantificarci esattamente perché il percorso è stato molto lungo. Mi sono accorto che potevo dare una mano anche agli altri durante le mie esperienze sul set, quando diventavo praticamente il coach dei miei colleghi. Durante le situazioni di emergenza ero uno dei pochi a esser tranquillo e a venirne fuori sano come un pesce, sfruttando poi queste stesse situazioni anche a mio favore. Il lavoro è stato lungo, ho avuto esperienza diretta con diversi medici con cui collaboro e ho

studiato diverse discipline (filosofia orientale, arti marziali) sintetizzandone i concetti chiave e rendendoli miei. La mente orientale funziona in un certo modo, così come il sistema medico, che è assai diverso dal nostro: il mio obiettivo era far sì che anche la mente occidentale potesse assimilare i concetti più importanti delle arti che avevo studiato e renderli propri.

Quanto influiscono ansia e stress su una performance? Oltre il novanta per cento: sono due condizioni psico-fisiche che non apportano alcun benessere, anzi finiscono per creare ostacoli e barriere che poi siamo chiamati a superare. L'importante è imparare a lavorare su se stessi e non "farsi mangiare" da queste sensazioni negative. Il training olistico attoriale punta proprio a questo: ad

aiutare non soltanto gli attori ma anche chi deve effettuare un colloquio o un esame, affinché riesca a viverlo nella maniera più tranquilla possibile.

Il primo consiglio che ti senti di dare, così a bruciapelo, a chi deve affrontare una performance?

Di essere se stessi non appena si varca l'entrata di qualsiasi luogo e in qualsiasi occasione. Io dico sempre che la prima impressione che arriva è l'input che poi si dà al nostro interlocutore, pensate di essere un sole che sorride.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/intervista-a-massimiliano-varrese/98082>

