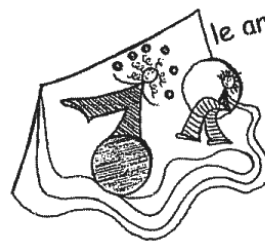




# Il gioco dell'equilibrio



## Laboratorio di circo-motricità



**L'idea dell'insegnamento di arti circensi a bambini e adolescenti parte dall'esigenza di proporre un metodo ludico di apprendimento attivo, libero da dinamiche competitive, che insegni a prendere confidenza col proprio corpo, le proprie capacità, i propri limiti e, allo stesso tempo, confidenza con l'altro.**

Tanto tempo è passato quando negli anni '20, in Nebraska, un certo padre Flanagan creò il primo circo per bambini, in cui lavorava con ragazzi malandati e di strada, eppure oggi più che mai si afferma il valore educativo, formativo e di prevenzione nei disagi giovanili delle arti circensi. Adesso in tutta Europa ci sono progetti di circo per giovani. In Germania dagli anni '80 si è diffusa sempre più una cultura alternativa dello sport e, oggi, in tutte le grandi città tedesche c'è una scuola di circo. In Italia siamo ancora agli albori, ma negli ultimi anni fra i giovani la giocoleria è diventata quasi una moda e, così, anche le istituzioni cominciano a interessarsi alla sua importanza formativa individuale e sociale.

I bimbi sono sempre più deboli e inibiti, si fanno male più facilmente, non hanno sicurezza nella postura, nei piedi, né dinamicità e scioltezza nelle mani e questo perché non si permette più loro nessuna sperimentazione col proprio corpo, pur essendo ormai universalmente riconosciuto che i processi cognitivi e d'apprendimento sono legati al vissuto e alla sperimentazione corporea.

Un approccio olistico che considera il benessere globale del bambino e del ragazzo insegna a vivere il corpo in una dimensione motoria ma anche espressiva e creativa. Le discipline circensi dell'equilibrio e la giocoleria presuppongono un utilizzo del proprio corpo in armonia con gli oggetti utilizzati, lo spazio e le persone attorno: un'armonia che si ottiene attraverso la comprensione di un equilibrio fisico che facilita il raggiungimento di un equilibrio interiore.

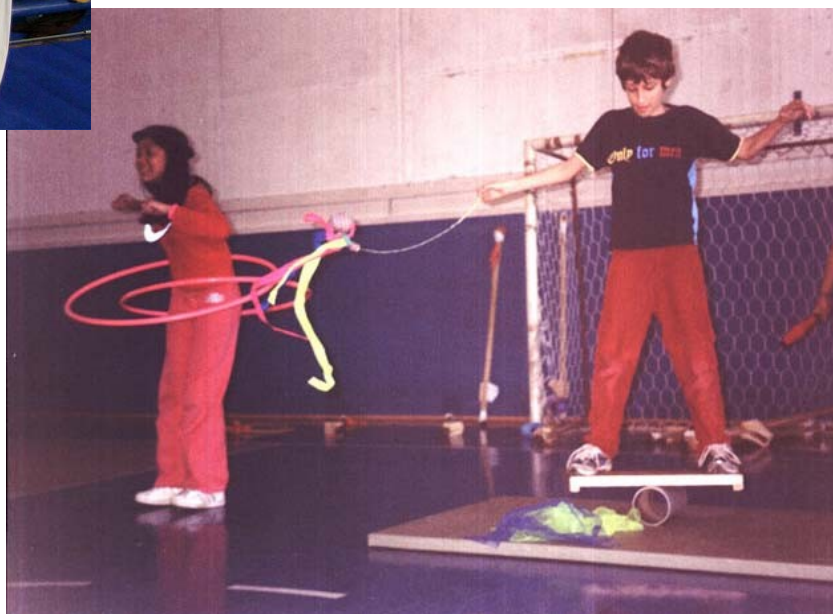
L'insegnamento delle discipline circensi svolge, dunque, una funzione di prevenzione verso tutte le problematiche infantili e adolescenziali di affermazione dell'io.



Con le arti circensi si lavora insieme, s'impara ad avere fiducia e bisogno l'uno nell'altro e questo crea solidarietà. Insegnano l'importanza dell'unicità di ognuno, la tolleranza e la sensibilità verso gli altri, la fiducia in se stessi. E tutto questo avviene spontaneamente, perché molto del lavoro comprende un apprendimento di gruppo: così semplici regole di comportamento (prima fra tutte la responsabilità verso se stessi, gli altri e gli attrezzi che si usano) vengono interiorizzate senza imposizioni.

Il circo è anche teatro e, quindi, capacità di immaginare, mimare, recitare, affrontare il nuovo: è espressione della propria personalità attraverso il corpo che racconta. Stimola l'autocritica in un contesto non giudicante, perché nel circo l'errore non esiste, in quanto si trasforma in trovata e soprattutto in risata: tutto è possibile e, così, un apparente difetto diventa una qualità, come nel clown. E proprio perché il circo è anche teatro, durante le lezioni verranno introdotti elementi di recitazione per imparare a immaginare, mimare e recitare il movimento.

Il circo è un universo magico, speciale, ma per essere tale richiede sforzo, dedizione, costanza. È un gioco, ma è anche una sfida, la possibilità di confrontarsi con i propri limiti e le proprie fantasie, ma prima ancora è divertimento: il circo come metodo pedagogico trasmette competenze tecniche, ma prima ancora la cultura del gioco.





## COMPETENZE SVILUPPATE

Il circo richiede e favorisce una concentrazione e un'applicazione continue. Attraverso le arti circensi i bimbi/ragazzi imparano a usare meglio il cervello in tutte le sue potenzialità, ma anche a rilassarsi nei momenti di stress, imparano a riconoscere e mantenere il proprio centro.

L'apprendimento di queste discipline sviluppa competenze nell'area individuale (coordinamento visivo-motorio, concentrazione, creatività, memoria, autostima, disciplina, capacità di affrontare il nuovo senza paura) e nell'area sociale (cooperazione, comunicazione, rispetto reciproco, responsabilità, integrazione, capacità d'interagire senza inibizioni).

Gli effetti positivi di queste attività facilitano anche l'apprendimento nelle materie tradizionali, oltre a una migliore e maggiore capacità relazionale.

## MODALITÀ D'INTERVENTO

I ragazzi verranno introdotti nel mondo delle discipline circensi insegnando loro i volteggi base su trapezio, tessuto e cerchio aereo, l'equilibrio su monociclo, sfera, rola-bola e trampoli, esercizi di acrobatica a terra (capovolte, verticali, ruote, piramidi), il juggling con fazzoletti, palline, cerchi, clave e diablo: tutto sempre nella massima sicurezza e attraverso il gioco, il divertimento e la teatralità del movimento.

Le lezioni saranno divise in due parti:

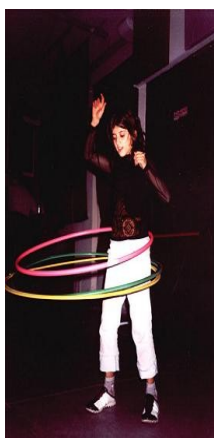
- un primo momento sarà dedicato al riscaldamento, con esercizi di scomposizione del movimento, di ritmo e di equilibrio sul posto, uso di hula hop e nastri, semplici esercizi di acrobatica;
- nella seconda parte, verranno divisi in due gruppi e si alterneranno nell'apprendimento e sperimentazione delle varie discipline circensi.



La durata del laboratorio verrà stabilita a seconda del tipo di percorso che s'intende percorrere con i bambini e i risultati raggiunti varieranno in termini di abilità acquisite. E, come conclusione, a fine corso... si va in scena! Così, ciò che i bimbi hanno sperimentato e imparato durante il laboratorio diventerà uno spettacolo e la loro maestria acquisita sarà condivisa con insegnanti, genitori ed amici.

## **MATERIALI**

Verrà fornito tutto il materiale e gli attrezzi necessari: monocicli, attrezzi per le discipline aeree, sfera d'equilibrio, trampoli, palline, ecc., esclusi i materassi, che dovranno essere messi a disposizione dalla scuola o dalla palestra in cui si svolgerà il laboratorio.



info e contatti:

**ELENA MANNI**

tel 0039 3341974550

[elirudyzuli@gmail.com](mailto:elirudyzuli@gmail.com)

[www.elirudyzuli.it](http://www.elirudyzuli.it)