



COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

IL TAPPETO
DI IQBAL

**OFFERTA FORMATIVA PER SCUOLE
2014-2015**

“Naso Rosso e Teatro”

Arte e gioco come metodo di apprendimento

Cooperativa Sociale Onlus

“IL TAPPETO DI IQBAL”

Indice

Chi siamo

Benessere

Artiterapie

- *Teatroterapia*
- *Fiabaterapia*

Pedagogia Circese

- *Gelotologia*
- *Clownerie*
- *Giocoleria*
- *Teatro circo*

Laboratori

- *Teatro civile*
- *Teatro Divertissement*
- *Yoga della Risata*

Chi siamo

IL TAPPETO DI IQBAL

La cooperativa sociale onlus “Il Tappeto di Iqbal” si occupa prevalentemente di interventi e progetti sul territorio a favore di minori, famiglie, giovani e donne. Opera sul territorio napoletano da anni con operatori che spesso sono espressione dei territori in cui sono articolate le azioni socio-educative messe in atto attraverso progetti contro la dispersione scolastica e iniziative dirette alla ri-appropriazione degli spazi pubblici e all’educazione ad una cittadinanza attiva (Centri Aggregazione Giovanili).

In particolare le azioni educative e formative promosse dagli operatori della cooperativa “Il Tappeto di Iqbal” sono fortemente incentrate su una metodologia educativa che fa dell’arte e del gioco canali preferenziali per lo sviluppo dell’apprendimento, di una sana formazione psico-fisica del minore, per veicolare valori positivi, di solidarietà, reciprocità, cittadinanza attiva, che possano essere alternativi a quelli appresi “per strada” spesso inni alla violenza, alla predominanza del più forte, all’ingiustizia e al pregiudizio sociale.

L’arte si fa veicolo di buone prassi, di scambi comunicativi espliciti e profondi, tali da accorciare le distanze tra “grandi” e “piccoli”, troppo spesso appartenenti a mondi del tutto diversi. L’approccio artistico consente, infatti, “l’immediatezza” e la “semplicità” dell’incontro non solo del giovane ma anche di chi è deputato alla sua cura.

L’arte assolve ad una funzione non solo estetica, di ricerca del bello in sé, ma altresì ad una funzione comunicativa (e partecipativa del vissuto emotivo dell’artista), in cui risiede una possibilità di controllo e regolazione delle emozioni.

L’arte attinge le sue forme e i suoi linguaggi direttamente dal processo creativo. Questo permette fin nel bimbo l’esperienza di sé e la scoperta del mondo attraverso il gioco (Winnicott); esso promuove poi, nell’adulto, la capacità di interagire attivamente con l’ambiente e la possibilità di modificarlo

GIOVANNI SAVINO:

Artista Sociale da 14 anni ha iniziato con un piccolo gruppo di minori a rischio con vari musical e spettacoli inediti attraverso l’utilizzo della fiaba come denuncia. Il primo spettacolo è stato premiato dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi tanto da ricevere un contributo che ha permesso agli stessi bambini di affrontare il primo viaggio della loro vita a GARDALAND. Da allora molteplici esperienze sia con bambini della Napoli bene delle scuole elementari e medie del SUOR ORSOLA BENINCASA come insegnante di teatro che in quartieri difficili come Barra, Quartieri Spagnoli, Scampia, campi rom, la provincia di Napoli come Castellammare di Stabia e spettacoli di teatro denuncia e di circo con cui ha partecipato a Festival nazionali e internazionale come Il Circo Mondo Siena creando la compagnia di giovani artisti e attori di strada della “Stultifera Navis” di Barra e altrove. Attualmente è il Presidente della Cooperativa Sociale Onlus “Il tappeto di Iqbal”, Coordinatore ed educatore progetti di strada, Direttore, Regista e Autore per la Compagnia teatrale “Stultifera Navis” e “G.T.A. Giovane teatro Animato” e Ideatore e Responsabile del Circo Sociale di Barra “INLUBAL” con il nome da clòun “BRANKO”. Collabora con Save The Children, Libera, Garante Diritti Infanzia e Adolescenza, Commissione Europea (Premiato come miglior progetto di Cittadinanza



Critica Italiana 2011-2013 a Bruxelles il 25 Maggio 2013) e contattato da grandi organizzazioni in ultimo O.N.U. dipartimento Giustizia e Camera Penale Minorile Associazione Nazionale con la stretta collaborazione del Presidente Dott. Aldo Cimmino. Attualmente fa parte della mappatura mondiale del progetto “Cirque du Mondo” del “Cirque du Soleil”.

Dott.ssa Monica Paolillo,

socia della cooperativa dall'anno 2008, entra far parte del gruppo prima come studente tirocinante, poi in qualità di operatrice. Si occupa della segreteria, dell'organizzazione interna e della gestione della cooperativa fino al 2010 in qualità di membro del cda. Assistente Sociale, specializzata in Gestione e Programmazione delle Politiche e dei Servizi Sociali, Counselor e Attrice, consegue il titolo di Teatroterapeuta presso la Scuola di Formazione triennale in Teatroterapia diretta da Walter Orioli, sede di Bari. Attualmente è referente campano per la FIT - Federazione Italiana Teatroterapia-. La sua formazione continua come operatrice del benessere, si occupa di massaggio bioenergetico dolce ed è esperta di training psico-fisico, prevalentemente impegnata in progetti artistico-educativi per minori, e donne. Per conto della cooperativa ha organizzato e condotto laboratori di arteterapia e teatroterapia rivolti ai pazienti oncologici ed in particolare alle donne affette da cancro al seno, in collaborazione con l'Azienda dei Colli. Direttrice della sede operativa di Gragnano (Na), Saletta Lab, dove organizza eventi di benessere, laboratori di teatroterapia e incontri rivolti in particolare alle donne in gravidanza, collaborando con la UOMI territoriale nei corsi pre e post parto.

Collaboratori

Marco Riccio

VICEPRESIDENTE DEL TAPPETO DI IQBAL

EX RAGAZZO DI STRADA E UTENTE DELLE AZIONI DEL TAPPETO DI IQBAL CON I SUOI 22 ANNI HA GIÀ GESTITO WORKSHOP PER ARCIRAGAZZI, COORDINATO IL PROGETTO "LABOUR CHILD" PER SAVE THE CHILDREN ITALIA, ANIMATORE SOCIALE NELLE AZIONI EDUCATIVE SIA DELLA COOPERATIVA INLUSIO CHE COOPERATIVA IL TAPPETO DI IQBAL, ATTORE IN NUMEROSI SPETTACOLI DELLA STULTIFERA NAVIS, TRAMPOLIÈRE ESPERTO E ISTRUTTORE TRAMPOLIÈRE, SPUTAFUOCO E GIOCOLIÈRE È UNA DELLE PIÙ GRANDI PROMESSE ITALIANE CONOSCIUTO IN TUTTA EUROPA TRAMITE I REPORTAGE DI ARTE.TV, LE MONDE, RAI1, RA2, RAI3 MEDIA NAZIONALI E INTERNAZIONALI TANTO DA RICEVERE IL PREMIO COME RAPPRESENTANTE DELLA COOPERATIVA SOCIALE IL TAPPETO DI IQBAL COME MIGLIOR PROGETTO DI CITTADINANZA CRITICA ITALIANA DIRETTAMENTE DALLA COMMISSIONE EUROPEA DURANTE LO YOUTH WEEK FESTIVAL 2013 A BRUXELLES E HA ACCOMPAGNATO IL GARANTE PER I DIRITTI DELL'INFANZIA E ADOLESCENZA AL SENATO DELLA REPUBBLICA ITALIANA.

Antonio Bosso

EX ragazzo di strada entra nel tappeto di iqbal al carnevale sociale resilienza del 2012 atleta internazionale di PARKOUR istruttore di parkour,giocoliere,attore. Animatore sociale nelle azioni educative sia della cooperativa inlusio che nella cooperativa il tappeto di iqbal.Sfrutta la Pedagogia del parkour ,che si è autoattivata su di lui e lo ha strappato dalla strada, per dare una visione diversa del mondo ai ragazzi. Riceve il premio come rappresentante della cooperativa sociale Il tappeto di iqbal come miglior progetto per la cittadinanza critica italiana direttamente dalla commissione europea durante lo youth week festival 2013 a bruxelles. L'unico ragazzo al mondo a fare parkour indossando il Naso Rosso

Ciro Grimaldi

Giovanissimo del Tappeto di Iqbal a soli 18 anni ha già gestito numerosi momenti di training, collaborazioni con Arciragazzi, Libera, Save The Children in numerosi progetti, laughter Yoga della Risata e più giovane trampoliere d'Italia. Premiato a Bruxelles nel 2013 come miglior progetto di cittadinanza critica all'attivo già 3 tour teatrali di teatro antimafia come protagonista attore.

Michelangelo Ravone

Ex ragazzo di strada e socio della cooperativa . Entrato a farne parte nel 2012 grazie ai vari spettacoli e all'apprendimento di tecniche circensi nel campo del circo sociale Trampoliere , giocoliere , sputafuco e attore . Si occupa della mensa e prepara l'accoglienza ai bambini che arrivano per pranzare con noi e della manutenzione della mensa stessa. Insieme al gruppo si dedica alle attività pedagogiche e circensi che vengo svolte dopo il doposcuola . Indirizzato nel settore Grafico-Pubblicitario si occupa del web e di ogni aspetto riguardanti i social-network . Riceve il premio come rappresentante della cooperativa sociale Il tappeto di iqbal come miglior progetto per la cittadinanza critica italiana direttamente dalla commissione europea durante lo youth week festival 2013 a bruxelles.

Benessere

La “pedagogia del benessere” è fondata sul convincimento che attraverso l’implementazione di particolari relazioni educative in ambito socio-sanitario sia possibile aiutare gli individui a generare comportamenti ed atteggiamenti positivi e proattivi nei riguardi della vita e del proprio benessere esistenziale. Alla base di tale prospettiva s’innesta un concetto di salute fortemente intriso di significato sociale per cui qualsiasi programma di accoglienza, assistenza, cura, terapia e trattamenti educativi, volto al mantenimento della salute e al perseguimento del benessere psico-fisico dell’individuo, dovrebbe prevedere un’attenzione peculiare alla dimensione socio-relazionale. In altre parole si rende necessario pensare alla persona in senso solistico, poiché lo stato di benessere è determinato da un articolato intreccio di fattori che richiedono una presa in carico globale del soggetto.

Per questo motivo è utile pervenire ad un concetto ecosistemico di salute, sulla scia della teoria ecologica dello sviluppo umano di Brofenbrenner, fondato sull’idea che la salute dell’individuo è il frutto dell’equilibrio tra molteplici dimensioni soggettive in rapporto interattivo con l’ambiente circostante.

Il benessere si caratterizza, quindi, per essere uno stato multicomponentiale, multidirezionale e multidimensionale.

È multicomponentiale poiché insieme delle componenti biologica, psichica, sociale ed operativa della personalità umana.

È multidirezionale poiché cambia in senso verticale, nei diversi cicli della vita ed in senso orizzontale, nei diversi luoghi della vita.

È multidimensionale perché la sua percezione si trasforma sia sincronicamente, in concomitanza con un episodio particolare vissuto in un determinato momento della vita dell’individuo, sia diacronicamente, quando il processo di tensione al benessere è ricondotto ad un intervallo di tempo più lungo nella vita di un individuo.

La prospettiva più generale in cui s’innesta la pedagogia del benessere è quella di considerare la relazione di cura e di aiuto quali procedure non meramente assistenzialistiche, ma come particolari processi di comunicazione tesi a sviluppare l’autonomia delle persone coinvolte attraverso azioni di empowerment cognitivo, ovvero mettendo in atto una relazione che aiuti la persona a sviluppare la capacità di acquisire forza e potere nel determinare il proprio stato di benessere.

Le relazioni di cura e di aiuto sono concepite come processi comunicativi tesi a sviluppare il self-help delle persone coinvolte, cioè la loro capacità di auto-aiutarsi e sostenersi reciprocamente all’interno di un determinato gruppo-comunità che si riconosce per il tramite di un problema-bisogno comune e condiviso.

Il concetto di benessere si trasforma, così, da “condizione” a “possibilità” ribaltando l’atteggiamento dei soggetti nei confronti della propria esistenza in termini autoformativi. L’individuo apprende a progettare il proprio benessere e, di conseguenza, a padroneggiare tutte le circostanze della propria vita collegate sia a stati di benessere che di malessere, a gestire i cambiamenti, a saper chiedere aiuto, ad acquisire strategie di coping (emotive, cognitive, comportamentali) per valutare nella cura di sé eventi, risposte date e loro effetti.



Appare necessario, dunque, pensare ad una professionalità composita in cui le diverse competenze psico-pedagogica, socio-sanitaria, assistenziale-riabilitativa, si integrino tra loro in una sintesi dinamica.

La pedagogia del benessere “insegna ad insegnare a star bene”, è un percorso educativo che mira ad innescare nella persona il processo dell’ “imparare ad imparare a star bene”. In tale processo lo “star bene” diventa essenzialmente un “sentirsi bene” per vivere sempre di più e con maggiore consapevolezza la dimensione soggettiva della qualità della vita, intesa non solamente come assenza di malattia ma, soprattutto, come luogo di benessere.

Artiterapie

L'arte assolve ad una funzione non solo estetica, di ricerca del bello in sé, ma altresì ad una funzione comunicativa (e partecipativa del vissuto emotivo dell'artista), in cui risiede una possibilità di controllo e regolazione delle emozioni.

Comunicare, e soprattutto comunicare le proprie emozioni, è uno dei bisogni primari dell'uomo. La comunicazione rappresenta il punto di contatto tra gli individui, è il mezzo usato dall'individuo per interagire con gli altri e per esprimersi.

Il bisogno di comunicare nasce dall'esigenza evolutiva di conoscere tutto quello che è diverso e separato da sé. L'essere umano nel suo sviluppo crea un apparato complesso -il corpo, le parole, le immagini mentali- attraverso cui comunica direttamente o indirettamente, si relaziona all'altro, apre il suo mondo ai tanti altri possibili, comprende e si lascia comprendere.

L'arte attinge le sue forme e i suoi linguaggi direttamente dal processo creativo. Questo permette fin nel bimbo l'esperienza di sé e la scoperta del mondo attraverso il gioco (Winnicott); esso promuove poi, nell'adulto, la capacità di interagire attivamente con l'ambiente e la possibilità di modificarlo.

Il Progetto tocca un'importante aspetto della formazione in età scolare, il tema **dell'educazione alla salute**, inteso nel senso degli effetti che l'arte ha sul proprio benessere laddove il concetto di salute è definito dall' Organizzazione Mondiale della Sanità come stato di completo benessere fisico, psichico e sociale, e non semplice assenza di malattia.

Il progetto si articola in un percorso teorico-esperienziale sviluppato in moduli e laboratori che si prefigge di superare preconcetti culturali e standard comunicativi precostituiti, nell'ottica secondo cui *cultura* è anche condivisione e apertura al contatto con l'altro.

Le arti-terapie nascono dalla peculiare capacità dell'arte di mediare tra mondo interno e mondo esterno, e di permettere, attraverso l'attivazione dei sensi, una piena (e spesso primordiale) esperienza di sé. Tale intervento si presta ad essere un valido metodo educativo e pedagogico in quanto la mediazione dell'arte, del disegno e del gioco diventano per l'alunno, spesso incapace di elaborare ed esprimere compiutamente le proprie emozioni, strumenti di espressione dei propri vissuti emotivi. Esse infatti si fondano sulla funzione comunicativa che l'arte riveste in quanto espressione creativa dell'individuo, finalizzate al raggiungimento di un benessere psicofisico.

L'idea fondante delle arti-terapie è basata sulla sostanziale coincidenza tra "processo creativo" e "processo terapeutico"(Postacchini).

L'arte diventa mezzo di espressione attraverso cui veicolare diversamente emozioni e comportamenti come la rabbia, l'aggressività, il bullismo.

Teatroterapia

*Terapia non è guarigione,
è cura.
Teatro non è finzione,
è verità.
Teatroterapia è la cura attraverso la verità del teatro.
Ognuno a qualcosa da curare,
ognuno ha una verità da raccontare.
Di Cristina Ruscica.*

La teatroterapia è una forma di arteterapia di gruppo che utilizza le potenzialità del “gioco delle parti” per sostenere interventi di promozione del benessere, di educazione, di integrazione, di cambiamento e di riabilitazione.

Le possibilità offerte dalla creazione e dall'interpretazione di ruoli permettono la sperimentazione di parti di sé inesplorate, danno luogo a comportamenti nuovi che, incidendo sulla capacità di adattamento all'ambiente, consentono di fronteggiare le situazioni critiche della vita, ritrovando un profondo contatto con se stessi. In tal modo, attraverso la messa in scena di parti profonde dell'identità individuale, la teatroterapia consente di superare periodi di disagio, di accedere alle proprie risorse interiori e ad esperienze di trasformazione, cura e guarigione.

Tradizionalmente la teatroterapia viene definita *la messa in scena dei propri vissuti, nel contesto di un gruppo, con il supporto di alcuni principi di presenza scenica che derivano dall'arte dell'attore (Orioli W., 2001).*

Essa implica l'educazione alla sensorialità e alla percezione del proprio movimento corporeo e vocale; agisce attraverso la rappresentazione di personaggi extraquotidiani (principalmente improvvisati), ma implica un minuzioso lavoro pre-espressivo, che agisce sul risveglio del corpo e sull'attivazione dell'energia creativa.

L'obiettivo di un incontro di teatroterapia è quello di rendere armonico il rapporto tra corpo, voce, mente nella relazione con l'altro, gli altri, sé stesso e la propria creatività interpretativa. Il lavoro su mente-corpo-azione, attraverso il contatto continuo col proprio *corpo emotivo*, consente l'esplorazione della mancata unità con se stesso e quindi il recupero della stessa.

In questo senso il teatro assolve alla funzione terapeutica, accogliendo dolcemente parti rifiutate della propria storia o di se stessi che possono essere rimesse in scena nella finzione e reintegrate nel proprio mondo interno, attraverso l'improvvisazione ed il recupero della spontaneità.

L'improvvisazione avviene solitamente in un gruppo dove le persone si conoscono attraverso il lavoro. L'interazione in scena si costruisce su un'empatia con l'altro, gli altri e il luogo dove avviene l'azione. Queste condizioni creano uno scambio d'energia tra attore e personaggio dove l'attore dona la sua forza al personaggio e questo fa fluire nuova energia all'attore.



I personaggi che emergono durante l'improvvisazione, sono proiezioni interpretative, parti di sé non quotidiane, subpersonalità che, unificate con la personalità centrale dell'attore, creano l'alchimia del possibile cambiamento.

Persona, personaggio e personalità hanno il potere di agire sul mondo fenomenologico e quindi anche sul mondo materiale. I personaggi emersi nelle improvvisazioni, non sono vere e proprie entità autonome e materiali, ma sono oggetti che trascendono la personalità. Non sono l'ombra junghiana, ma qualcosa che ha a che fare con le qualità più elevate dell'individuo. Il teatro diviene, in tal modo, un gioco di ruoli e di sensazioni che, attraverso l'interpretazione di storie reali o fittizie, consente di esplorarsi.

L'approccio teatroterapeutico consente altresì di agire quanto non può essere espresso a parole, delegando alla forza comunicativa del gesto la necessità ed il piacere liberatorio di raccontarsi e condividersi, lasciando emergere eventi vissuti nel passato, che possono essere simbolicamente ripercorsi e trasformati, stati emotivi del presente o possibilità future di essere, proiezioni di sé.

Inoltre, il setting protetto del gruppo permette di apprendere nuove reazioni cognitive e comportamentali nello sviluppo di un altro sé (che va ad integrarsi e ad arricchire l'identità unitaria della persona), in grado di fronteggiare quanto temuto o evitato. Attraverso il gioco della drammatizzazione ci si allena a comprendere e a modificare le proprie reazioni disfunzionali in luogo della sperimentazione di nuove risposte psicofisiche adattive più efficienti.

Il gruppo diviene il contenitore necessario e indispensabile in cui favorire la libera espressione di sé, la rinuncia al giudizio verbale e non verbale, un'autentica comunicazione interiore e una possibilità di relazionarsi con gli altri partecipanti.

Metodologia

Il lavoro è fortemente centrato sul corpo a partire dal quale è possibile leggere vissuti di sofferenza che possono essere affrontati ed elaborati nel gioco scenico. Si parte dal corpo fisico, attraverso il *lavoro pre-espressivo*, che agisce su eventuali blocchi nella creatività che si manifestano in resistenze ad assumere nuovi ruoli e farli propri, per accedere al corpo emotivo e poi al corpo mente, nel *lavoro espressivo* e *post-espressivo*, come possibilità di integrazione e unità di se stessi, accettazione di sé e dei propri limiti, ricerca e riscoperta del senso.

Il lavoro corporeo, rende mobili le cariche pulsionali ricreando quel piacere verso gli oggetti, spesso fonte di conflitti. Il piacere di recitare e di mostrarsi, rinvigorisce il dialogo interiore tra corpo, mente, spirito, creando le condizioni per l'autoanalisi dei vissuti.

La persona è accompagnata con gradualità a riprendere contatto con il corpo, la voce, il patrimonio gestuale, la ritualità e infine l'espressione artistica, recuperando spontaneità, creatività ed espressività attraverso **esercizi, giochi e improvvisazioni, che consentono la possibilità di sperimentare, trovare il proprio linguaggio unico e irripetibile, attraverso vari tipi di comunicazione che spaziano dalla gestualità corporea al suono, alla mimica facciale, alla parola.**



COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

IL TAPPETO
DI IQBAL

Spesso il teatro serve a mettere in contatto la parte sana con quella 'malata' per portarle integrare o accettare così come si esprimono.

La teatroterapia è un pratica che trova la sua massima espressione in gruppi in cui è manifestata la condizione di disagio. Minori a rischio, in regime di carcere minori o comunità d'accoglienza, donne in difficoltà, ragazzi droup out in scuole e disabilità.

La teatroterapia, utilizzando le prassi artigianali dell'allestimento scenico e della improvvisazione non solo mira ad affrontare le situazioni traumatiche, gli stress ed i disagi che alterano il normale sviluppo psico-affettivo, ma anche a ripristinare le dimensioni timologiche e resilienti che sono il fondamento principale per una positiva integrazione psico-sociale e per generare uno sviluppo dell'immaginario che le difficoltà, i disagi o i vissuti negativi hanno bloccato.

La messa in scena dei propri vissuti, all'interno di un gruppo di "uguali", agisce da fattore catartico capace di proporre alternative utili per superare le difficoltà psico-affettive, a riorganizzare i rapporti interpersonali e sociali che sono stati alterati dai conflitti e dai traumi, a proporre un minuzioso lavoro espressivo che dà sicurezza ed aumenta il senso di sé, ad armonizzare il rapporto tra corpo, voce, espressività, creatività ed improvvisazione che stimolano a creare un background di capacità personali per acquisire un "ruolo" significativo nel proprio ambito esistenziale.

Inoltre attraverso il materiale di osservazione, monitoraggio e valutazione si vuole portare avanti un intervento-ricerca mirato a fondare la valenza del metodo e della tecnica sull'esperienza concreta e sui risultati effettivamente ottenuti e attesi.

Verosimili sono i racconti dei film, verosimili a quelle della vita di ogni giorno sono le emozioni che lo spettatore prova durante la loro visione, "il film riduce il campo di possibilità del reale e ne propone una visione "verosimile" : è proprio la verosimiglianza una delle istanze fondamentali della messa in scena cinematografica, in quanto è una categoria culturale che si manifesta come il frutto delle opinioni, delle credenze e delle stesse abitudini discorsive della società che la produce".



Fiabaterapia

*“C'è un significato più profondo nelle fiabe che mi furono narrate nella mia infanzia
che nella verità quale è insegnata nella vita”
(Schiller)*

Premessa

“Una crescita intelligente, sostenibile e inclusiva costituisce la base su cui sarà fondato il futuro dell'Europa. Migliorare la qualità e l'efficacia dei sistemi di istruzione in tutta l'UE è una premessa d'importanza fondamentale per tutti e tre gli aspetti della crescita. In tale contesto, l'educazione e la cura della prima infanzia [...] costituisce la base essenziale per il buon esito dell'apprendimento permanente, dell'integrazione sociale, dello sviluppo personale e della successiva occupabilità. Assumendo un ruolo complementare a quello centrale della famiglia, l'educazione e la cura dell'infanzia ha un impatto profondo e duraturo che provvedimenti presi in fasi successive non sono in grado di conseguire. Le primissime esperienze dei bambini gettano le basi per ogni forma di apprendimento ulteriore. Se queste basi risultano solide sin dai primi anni, l'apprendimento successivo si rivelerà più efficace e diventerà più probabilmente permanente, con conseguente diminuzione del rischio dell'abbandono scolastico precoce e maggiore equità degli esiti sul piano dell'istruzione, e consentirà inoltre di ridurre i costi per la società in termini di spreco di talenti e spesa pubblica nei sistemi sociale, sanitario e persino giudiziario.”

(Comunicazione della Commissione "Efficienza ed equità nei sistemi europei d'istruzione e formazione"

COM (2006) 481)

Teatroterapia per i piccoli Crescere giocando

*Nel bambino, non c'è nulla di più serio del gioco!
“Il gioco è la più spontanea abitudine del pensiero infantile”.
J. Piaget*

L'uso della teatroterapia in un contesto educativo e pedagogico rivolto all'infanzia è basato sull'utilizzo del gioco e dell'arte, in particolare del teatro, quali canali preferenziali per una sana formazione psico-fisica del minore.

L'arte attinge le sue forme e i suoi linguaggi direttamente dal processo creativo. Questo permette nel bambino l'esperienza di sé e la scoperta del mondo attraverso il gioco (*Winnicott*), che nell'adulto di domani si manifesta come capacità di interagire attivamente e creativamente con l'ambiente nella possibilità di modificarlo, di adeguarvisi più fluidamente, di riconoscere i propri e gli altrui bisogni, di sviluppare a pieno le proprie potenzialità di crescita e sviluppo.

“Fare teatro” (jouer, spielen, play) significa di fatto “giocare” e attraverso il gioco dal bambino possiamo ottenere il massimo della spontaneità, della serietà e dell’impegno oltre che della catarsi.

Nell’ambito della cura dell’infanzia, cura intesa come promozione del benessere del bambino, accompagnamento e presa in carico dei suoi bisogni affettivi e di crescita, la TEATROTERAPIA costituisce uno degli strumenti possibili di approccio terapeutico, volto non a fornire diagnosi o guarigioni, ma ad accogliere e ad accompagnare la bambina o il bambino nella propria *esperienza di vita*, promuovendone maggiore autonomia e consapevolezza, apprendimento di competenze espressivo- relazionali e pratico-artistiche, nuove possibilità di essere insieme con gli altri nella ricerca di nuove e più efficaci modalità di comunicazione. Permette al bambino di agire da protagonista, di imparare ad esprimere le proprie idee, gli fornisce un’occasione di successo e di riscatto attraverso la dimostrazione della sua capacità di collaborare con altri per realizzare qualche cosa di concreto e condivisibile con le proprie figure di riferimento e col gruppo di pari.

Viaggiando tra le fiabe la fiaba come forma d’arte per educare divertendosi

L’origine delle fiabe si perde nella notte dei tempi. Prima dell’introduzione della scrittura l’intero patrimonio culturale di un popolo si perpetuava per trasmissione orale. I vecchi del villaggio “raccontavano” ai giovani tutta la loro esperienza, e tutta l’esperienza dei loro padri e dei loro nonni. Trasmettevano così non solo il bagaglio di informazioni tecniche fino ad allora acquisito, ma anche quel complesso culturale fatto di credenze religiose, di pratiche rituali, di interpretazioni del mondo, che era stato lentamente elaborato nei secoli precedenti. Le fiabe trasmettono nello stesso tempo significati palesi e velati: parlano simultaneamente a tutti gli i livelli della personalità umana, comunicando in modo tale da raggiungere la mente ineducata del bambino nonché quella del sofisticato adulto.

La fiaba conserva in sé questo potere magico, quasi sacro, inerente la trasmissione del sapere, *sapere di vita*, in quanto reca importanti messaggi alla mente conscia, preconsca e subconsca a qualsiasi livello ciascuna di esse sia funzionante in quel momento. Le fiabe si occupano dei problemi umani universali, soprattutto di quelli che preoccupano la mente del bambino, e quindi parlano al suo io in boccio e ne incoraggiano lo sviluppo arricchendo la sua vita interiore. Le storie infatti iniziano proprio dal punto in cui il bambino realmente si trova nel suo essere psicologico ed emotivo. Ma la fiaba non potrebbe esercitare il suo impatto psicologico sul bambino se non fosse in primo luogo e soprattutto un’opera d’arte.

Le fiabe sono uniche, non solo come forma di letteratura ma anche come opere d’arte che sono totalmente comprensibili per bambino come non lo è nessun’altra forma d’arte. Come avviene per tutta la grande arte, il significato più profondo della fiaba è diverso per ciascuna persona, e diverso per la stessa persona in momenti differenti della sua vita. Il bambino trae un significato diverso dalla stessa fiaba a seconda dei suoi interessi e dei suoi bisogni del momento.

La fiaba, mentre intrattiene il bambino, gli permette di conoscersi e favorisce lo sviluppo della sua personalità, accompagnandolo nei diversi momenti critici della crescita, soprattutto dal punto di vista emozionale, predominante fino all'adolescenza, fino a quando lo sviluppo di capacità cognitive si affina così da permettere capacità critiche e riflessive più acute rispetto al mondo.

Per poter risolvere i problemi psicologici del processo di crescita – superando delusioni narcisistiche, dilemmi edipici, rivalità fraterne, riuscendo ad abbandonare dipendenze infantili, conseguendo il senso della propria individualità e del proprio valore – un bambino deve comprendere quanto avviene nella sua individualità, imparando a decifrare il proprio mondo emotivo per giungere alla conoscenza di sé e delle proprie capacità di affrontare se stesso per essere ben equipaggiato lungo l'impervio cammino della crescita. Le fiabe offrono la possibilità di meditare, elaborare e fantasticare le proprie esperienze, alla ricerca di una soluzione creativa, in risposta alle angosce, alle preoccupazioni, alle pressioni interiori che impellano dall'inconscio. La fiaba rappresenta in forma fantastica – e quindi intellegibile per il bambino – in che cosa consiste il processo del sano sviluppo umano, rendendo questa esperienza, di sviluppo e crescita, attraente per il bambino. Questo inizia con la resistenza ai genitori e con la paura di crescere, e termina quando il giovane ha realmente trovato se stesso, ha raggiunto l'indipendenza psicologica e la maturità morale e non vede più l'altro sesso come minaccioso o demoniaco, ma è capace di entrare positivamente in relazione con esso. Le fiabe apportano un grande contributo in termini psicologici alla crescita del bambino proprio perché i temi trattati sono motivi percepiti come meravigliosi dal bambino che si sente compreso e apprezzato fin nel profondo dei suoi sentimenti, speranze e ansie, senza che essi debbano essere trascinati alla superficie ed esaminati alla cruda luce della razionalità, che è ancora al di là della sua portata.

Processo di identificazione: l'eroe

La forma e la struttura delle fiabe incoraggiano, nella semplicità e naturalità del racconto, un processo di identificazione immediato, non filtrato, per chi legge e chi usufruisce della lettura, offrendo soluzioni, modelli positivi a cui aderire, strategie di comportamento, civile e morale, laddove chiara è la differenza tra bene e male, tra conseguenze positive e negative rispetto alle scelte dei personaggi e alla condotta di ciascuno. Nelle fiabe la persona cattiva è sempre perdente, al contrario dell'eroe che risulta essere più attraente per il bambino, che si identifica con lui in tutte le sue lotte. Grazie a quest'identificazione, il bambino immagina di sopportare con l'eroe prove e tribolazioni, e trionfa con lui quando la virtù coglie la vittoria. Il bambino compie queste identificazioni da solo, e le lotte interiori e col mondo esterno dell'eroe istillano in lui il senso morale. Attraverso la fiaba la realtà, anche quella parte di essa sconveniente che pure ci appartiene, diventa più facilmente decifrabile, comprensibile. Le fiabe ci insegnano che solo lottando coraggiosamente contro quelle che sembrano difficoltà insuperabili l'uomo può riuscire a trovare un significato alla sua esistenza. Il messaggio che le fiabe vogliono comunicarci è proprio questo: che una lotta contro le gravi difficoltà della vita è inevitabile, è una parte intrinseca dell'esistenza umana, che soltanto chi non si ritrae intimorito ma affronta risolutamente avversità inaspettate e spesso immeritate può superare tutti gli ostacoli e alla fine uscire vittorioso. Come i protagonisti e gli eroi delle

storie che dopo mille avversità sono ripagati della tenacia e del coraggio che hanno saputo dimostrare. Oggigiorno i bambini non crescono più nella sicurezza di una famiglia allargata, o di una comunità ben integrata. E' perciò importante ancor più che ai tempi in cui furono inventate le fiabe, fornire al bambino moderno immagini di eroi che devono uscire da soli nel mondo e che, benché originariamente all'oscuro delle cose ultime, trovano luoghi sicuri nel mondo seguendo la loro giusta via con profonda fiducia interiore. L'eroe delle fiabe agisce per un certo tempo nell'isolamento, così come il bambino moderno si sente spesso isolato. L'eroe viene aiutato dal fatto di essere in contatto con cose primitive – un albero, un animale, la natura – così come il bambino si sente più in contatto con esse della maggior parte degli adulti. Le storie di questi eroi convince il bambino che, come loro, può sentirsi emarginato e abbandonato nel mondo, brancolante nei buoi, ma, come loro, nel corso della vita verrà guidato in ogni suo passo e otterrà aiuto quando ne avrà bisogno. Oggi ancor più che in passato il bambino ha bisogno della rassicurazione offerta dall'immagine dell'uomo isolato che malgrado ciò è in grado di stringere relazioni significative e compensatrici col mondo che lo circonda.

Finalità

Il progetto "Viaggiando tra le fiabe" si rivolge ai bambini della scuola primaria, particolarmente adatto agli alunni delle classi prime, seconde e terze, come intervento preventivo ed educativo, per favorire l'adattamento del minore all'impegno scolastico, sostenerlo nell'acquisizione delle nuove abilità e competenze, contribuendo in tal modo all'adempimento dei compiti evolutivi cui è chiamato. E' un progetto di teatroterapia, dove il teatro è al servizio del processo evolutivo del minore attraverso l'uso delle fiabe, quale forma d'arte intellegibile ed emotivamente vicina al vissuto dei più piccoli.

"Viaggiando tra le fiabe" è un laboratorio di teatro, arte e fiabe, che vede l'integrazione di diverse tecniche e forme artistico espressive, risponde al bisogno fisico del minore di sperimentare e conoscere il proprio corpo psicofisico, proponendo spazi di immaginazione ed elaborazione emotiva, accompagna il minore nella crescita col gruppo di pari, offre opportunità di integrazione, aggregazione e socializzazione nel gruppo classe, di comunicazione ed espressione diverse, alla portata di tutti i bambini, soprattutto di quelli che risultano essere più problematici o svantaggiati, per i più disparati motivi, nell'ambito del gruppo classe, che ne esce così coeso e integrato. Non da ultimo permette al bambino, motivato ed entusiasmato dal mondo fantastico fiabesco, di applicarsi nell'acquisizione di abilità pratiche ed intellettive, tagliare, colorare, incollare, leggere, sviluppando memoria, sicurezza e competenza a sostegno del buon rendimento scolastico.

Obiettivi generali

Attraverso la fiaba, il bambino è accompagnato a raggiungere la maturazione interiore, intellettuale, affettiva ed emotiva trovando riscontro al proprio stato d'animo che preme più in quel momento, ad esempio la paura di essere abbandonato, la gelosia, l'angoscia di morte, la rabbia verso i genitori, il senso di inadeguatezza, la paura di crescere, ecc.. In questo

modo si aiuta il bambino a capire cosa sta provando in quel momento e perché, dando un significato e un valore alle sue emozioni, stimolandone l'immaginazione, aiutandolo a sviluppare l'intelletto e a chiarire le proprie emozioni attraverso i personaggi, buoni e cattivi, che abitano il mondo delle fiabe. In questo modo la fiaba è in grado di raccogliere e armonizzare ansie e aspirazioni, riconoscendo appieno le difficoltà e nel contempo suggerire soluzioni ai problemi che lo turbano. In breve essa tocca contemporaneamente tutti gli aspetti della sua personalità, e questo senza mai sminuire la gravità delle difficoltà che affliggono il bambino, anzi prendendone pienamente atto e nel contempo promuovendone la fiducia in se stessa e nel suo futuro.

La fiaba dunque ha un importante valore educativo e terapeutico. Educativo perché induce il bambino ad accostarsi alla realtà, osservando ciò che accade senza sbilanciarsi troppo. Terapeutico perché attraverso l'osservazione creativa della realtà il bambino sperimenta emozioni nuove, o familiari, mantenendo la giusta distanza che lo aiuta a rafforzare la propria identità. Questo è possibile poiché la fiaba dà risalto e valore alle risorse personali sia a livello individuale che relazionale. Nelle fiabe viene data molta importanza alla capacità del singolo nell'affrontare i problemi che la vita pone, dando anche risalto alle persone a lui vicine, spesso si tratta di amici, compagni, precettori, maghi che non di frequente sono i genitori.

Obiettivi specifici

- Accompagnare il bambino lungo il processo di crescita e apprendimento incentivandone la spontaneità e il potenziale creativo;
- incoraggiare l'uso dell'immaginazione alla ricerca di soluzioni creative;
- imparare a riconoscere e ad esprimere i propri stati emotivi;
- favorire lo sviluppo psico-sociale e un adattamento creativo all'ambiente;
- migliorare l'integrità psico-fisica;
- Acquisire competenze pratico manuali, espressive, fisico –intellettive inerenti l'età evolutiva del minore;
- Promozione dell'integrazione tra pari all'interno del gruppo classe;
- Sostegno e supporto al buon rendimento scolastico.

Attività, tempi e durata

Il laboratorio si svolge nelle ore scolastiche, per due ore una volta a settimana, dal mese di gennaio a giugno, accompagnando i minori per gran parte del loro percorso scolastico. Si divide in due sezioni di lavoro: costruzione ed elaborazione delle fiabe in tutti gli elementi costitutivi, elaborazione e drammatizzazione delle storie create.

Nelle prima parte le attività prevedono la costruzione di un "librone fantastico" le cui pagine saranno riempite dai bambini attraverso gli elementi basilari della fiaba: i personaggi, i luoghi, gli oggetti magici, filastrocche e formule magiche. I bambini saranno invitati ad immaginare,

interpretare, inventare, acquisendo consapevolezza sul fare, competenze pratiche ed espressive, attraverso il disegno, il collage, i giochi espressivi e corporei.

Il “librone fantastico” diventa un’opportunità di collaborazione e condivisione per il gruppo classe, un luogo metaforico dove ciascuno può trovare il proprio spazio, dividerlo con i compagni, conoscere, sperimentare, esplorare le proprie possibilità, in cui si può “stare insieme” sia pure diversi, sia pure in tanti.

Nella seconda parte del lavoro, il “librone fantastico” conterrà tutti gli elementi per costruire, raccontare e scrivere fiabe attraverso il gioco scenico, i giochi espressivi, l’interpretazione dei personaggi.

Metodologia

I bambini saranno resi protagonisti di tutte le fasi del lavoro, imparando a stare insieme, a lavorare in gruppo rispettando i tempi, le idee e le difficoltà reciproche, portare a termine piccoli compiti, a condividere gli “attrezzi del lavoro”, a raggiungere un obiettivo comune: un fare che incoraggia nei piccoli valori di solidarietà, condivisione, responsabilità, tolleranza.

Il lavoro su mente-corpo-azione, consente l’esplorazione e la sperimentazione del proprio corpo affettivo e sociale, promuovendone lo sviluppo.

Per sviluppo affettivo si intende il processo di crescita emotiva del bambino. Tale crescita conduce progressivamente il bambino ad acquisire un’identità personale, a riconoscere le proprie emozioni e sviluppare la capacità di gestirle, a riconoscere le emozioni degli altri e la loro influenza sui rapporti interpersonali. E’ in questa prospettiva che lo sviluppo affettivo è strettamente connesso con lo sviluppo sociale, con cui si intende il processo mediante il quale l’individuo realizza un’attitudine innata, quella cioè, di entrare in uno scambio relazionale con l’altro.

La costruzione del librone magico prevede l’uso di diverse tecniche artistiche creativo-espressive: disegnare, colorare, tagliare, incollare, esprimere desideri, scegliere il proprio personaggio, l’oggetto magico, la collocazione nello spazio della pagina. Attività che intendono incentivare nel bambino il suo senso critico, la capacità di scegliere per sé, la propria autonomia, l’affermazione di sé veicolata attraverso il fare creativo libero eppure governato dalle leggi del gruppo.

Motivati dal tema fantastico caro ai bambini, i piccoli saranno accompagnati ad acquisire competenze di coordinazione e manualità, stimolati alla lettura, alla scrittura, a tollerare tempi di attesa, a sviluppare la fantasia e l’immaginazione, ad esprimere le proprie idee e a confrontarle col gruppo.

Nella seconda fase della messa in scena, i minori sono invitati ad interpretare, dare vita al lavoro cartaceo e fantastico condotto insieme, trovando una forte gratificazione e una positiva spinta verso la crescita e la consapevolezza di sé e della loro capacità comunicativa, la conoscenza, la curiosità, a migliorare le capacità logiche, di osservazione, di analisi e sintesi, stimolandoli alla discussione e alla presa di coscienza.

La messa in scena di una o più fiabe offre la possibilità ai piccoli di ripercorre i propri copioni familiari, le conoscenze apprese, di esprimere i contenuti emotivi della loro breve esperienza



di vita, “mettere ordine”, comprendere, elaborare, in maniera guidata ma non filtrata, per fare spazio ad una crescita più sana e più libera.

Il bambino è accompagnato con gradualità a prendere contatto con il corpo, la voce, il patrimonio gestuale, la ritualità e l’espressione artistica, per sviluppare e incentivare la sua piena spontaneità, attraverso esercizi, giochi e improvvisazioni, che consentono di sperimentare e conoscersi, di costruire la propria identità, di acquisire competenze comunicative attraverso il proprio linguaggio unico e irripetibile, con l’uso di vari tipi di comunicazione che spaziano dalla gestualità corporea al suono, alla mimica facciale, alla parola.

In questa seconda fase il bambino è invitato, attraverso il gioco, all’esplorazione del proprio corpo, della propria voce, ad acquisire consapevolezza di sé all’interno di uno spazio da condividere col gruppo dei pari, alla percezione delle proprie emozioni e sentimenti.

L’improvvisazione della fiaba, utilizzando gli elementi elaborati nel librone, permette di giocare e mettere in scena i propri personaggi interni con il proprio bagaglio emotivo, di vivere un’esperienza di forte condivisione e grande valenza catartica. La creazione di situazioni, testi, azioni, la stesura di un canovaccio, le prove stimolano le funzioni cognitive, come la memoria, l’attenzione, il linguaggio e rafforzano un’immagine positiva di sé.

Pedagogia Circense

“Kék Cirkusz”
IL CIRCO AZZURRO

Il circo sociale è un concetto nuovo in Italia. Con il termine circo sociale si fa riferimento ad una metodologia che utilizza le arti circensi come mezzo per la diffusione del benessere sociale. Il circo sociale è quindi un mezzo di intervento sociale. Tale approccio è volto a lavorare con giovani a rischio o socialmente emarginati, utilizzando strumenti pedagogici alternativi.

METODOLOGIA

Il circo sociale utilizza un approccio dinamico basato sull'arte-educazione.

L'arteeducazione si inserisce nel più ampio concetto dell'educazione informale, la quale comprende tutti quei processi che si presentano fuori dell'ambito scolastico, e riveste un ruolo fondamentale nell'odierno contesto sociale globale. “L'aspetto ludico permea l'intera concezione di arte educazione e si mescola al fascino delle discipline circensi.

Combinare l'apprendimento e il processo educativo con il gioco e il divertimento sicuramente è un punto importante per poter supportare un certo desiderio di dare continuità all'esperienza. Specialmente per quanto riguarda minori in situazione di rischio sociale (che a volte hanno avuto esperienze precoci che hanno proibito loro di dare il giusto spazio al gioco) il presentare un programma educativo come un momento ludico e divertente è fondamentale

Il circo sociale riconosce nell'arte un potente agente per la formazione dei giovani a rischio. L'arte diventa quindi non esclusivamente il fine, ma il mezzo che si trasforma in un veicolo di trasmissione di saperi . Questo è un mezzo privilegiato, in quanto possiede un potere affascinante, il quale stimola nel giovane curiosità, sensibilità ed anche spirito critico e creativo. L'arte crea la base per una migliore comprensione di nuove esperienze, spesso non raggiungibile attraverso un semplice passaggio di concetti verbali che non sono legati alle emozioni della persona.

Attraverso il fare arte si impara ad esprimersi e ad interagire meglio con il mondo circostante. L'arte si rivela un efficace metodo di inclusione sociale e di educazione contro la violenza. Parte fondamentale delle teorie sull'arte-educazione si basa sull'importanza della tecnica corporale nello sviluppo della persona, le tecniche circensi sono tecniche che mettono in moto il corpo, “esiste una diretta influenza dell'attività fisica e corporea nella formazione di un individuo. L'insegnamento di tecniche corporali infatti, concorre allo sviluppo della personalità, sviluppando capacità e abilità indispensabili al processo di apprendimento. Movimento e pensiero sono indissociabili, nel momento in cui si sviluppa il “fare”, si sblocca allo stesso tempo il pensiero, che a sua volta mette in moto il movimento” .

OBIETTIVI

Attraverso tale approccio e l'insegnamento delle tecniche circensi, si può aprire al giovane l'opportunità di una carriera nel mondo del circo, ma non è questo lo scopo principale del circo sociale. L'obiettivo del circo sociale è sviluppare e incrementare nei giovani la consapevolezza di sé, l'autonomia, l'autostima, l'autodisciplina, l'autocontrollo, il rispetto di sé e degli altri, la cooperazione e molti altri valori, al fine di trasformare le prospettive e le capacità di giovani a rischio.

Universalità ed accessibilità sono altre caratteristiche del circo sociale. Ogni persona, in base alle proprie capacità, è in grado di realizzare le proprie potenzialità attraverso la vasta gamma di attività che il circo offre, ma non solo, competenze già sviluppate, quali danza o canto, assumono importanza e vengono valorizzate nel circo sociale.

Le richieste e le necessità delle arti circensi portano ad una trasformazione personale nel giovane. Il circo sociale consente ai giovani a rischio di realizzare le proprie potenzialità attraverso le sfide che il circo porta in sé, facendoli sentire realizzati.

Nel circo sociale si creano anche le circostanze nelle quali i giovani possono esprimersi liberamente, verbalizzare i loro pensieri e le loro idee, ed imparare a coesistere in modo pacifico, costruttivo e rispettoso.

“Il circo sociale è davvero di recente esplorazione, è un mezzo d'intervento sociale, perché il Sociale è un settore dove bisogna innovare. Ma oggi queste esperienze diventano sempre più solide e diffuse, con tanto interesse anche in ambienti accademici e di ricerca sociale.

Circo sociale per noi significa usare il circo per sviluppare autostima e abilità circensi, dare l'opportunità ai ragazzi di esprimere se stessi di essere più creativi, cambiare attitudine da vittima a protagonista, da pubblico ad artista, essere attori della loro vita, sviluppare una pedagogia che sia nuova e una buona opportunità per andare oltre l'esperienza delle arti circensi ed avvicinarsi anche all'apprendimento della lettura, di aprirsi alla cultura. E' anche l'opportunità di creare un collegamento tra le persone che vivono nel disagio e la società, dargli una possibilità di esprimersi e di venire ascoltati, capire le proprie potenzialità e dare il loro contributo come cittadini del mondo. Non vogliamo reinserirli, vogliamo anzi che la loro marginalità contribuisca ad arricchire il tessuto sociale, devono solo apprendere un linguaggio che permetta loro di farlo e il circo, come la danza, il teatro o altro, sono uno strumento che gli consente di relazionarsi con il mondo degli adulti con un'esperienza diversa. E alla società chiediamo di venire ed ascoltarli, percepirla in modo diverso da come hanno fatto finora.

Noi siamo un'interfaccia, gettiamo un ponte tra queste due realtà. Usiamo spesso il concetto di Resilience, sviluppato da Boris Cyrulnik, che si interroga su come usare le esperienze che lasci dietro per farti proiettare in avanti. Alcuni ragazzi rimangono segnati per tutta la vita dagli ostacoli incontrati, altri li usano per smarcarsi e andare oltre. Noi ci impegniamo per sviluppare questa capacità” .

ATTIVITA' E CARATTERISTICHE INNOVATIVE

La pedagogia del circo

L'attività di circo è un'attività non competitiva, di sviluppo personale e di scambio sociale e culturale, all'interno della quale ciascun partecipante cresce e si misura con se stesso, cercando di sviluppare nuovi metodi di comunicazione (verbali e corporei). I partecipanti sono guidati pian piano ad entrare nella pelle dell'artista di circo e imparano in questa maniera a esprimersi e giocare con e per gli altri.

I quattro punti fondamentali della pedagogia del Circo sono:

1) Sviluppare la socializzazione, la responsabilizzazione ed il rispetto: imparare a lavorare in relazione con gli altri nel rispetto di ciascuno; imparare a lavorare con un compagno, sentirsi utile e responsabile di sé e dell'altro (contatto, fiducia, assistenza = l'assistente non impedisce la caduta ma la ammortisce); imparare ad ascoltare, a ricevere e a dare una critica costruttiva; imparare a lavorare e costruire in gruppo; imparare ad accettare le differenze culturali e fisiche (Persone disabili, extracomunitari, differenze sociali); imparare a rispettare sé, gli altri, l'insegnante, il materiale, le regole.

2) Insegnare delle tecniche specifiche per sviluppare la creatività e l'autonomia: la creatività stimola l'esplorazione e la ricerca di nuovi modi per utilizzare una tecnica; l'autonomia vuol dire creare uno spazio di lavoro dove ciascuno si sente in sicurezza e può avventurarsi; insegnare ad usare un materiale specifico (di giocoleria, di equilibrismo), ma anche il corpo in maniera teatrale e acrobatica per sviluppare delle abilità particolari del circo e favorire l'evoluzione in autonomia (se so dove si trova il materiale, come si usa, come fare l'assistenza, mi sento più sicuro e posso avventurarmi senza rischiare e divento più autonomo; allora lavoro di più e progredisco più velocemente); suscitare l'immaginazione attraverso giochi ed esercizi; sviluppare la creatività attraverso un insegnamento della tecnica evolutivo ed aperto alle proposte, alla novità, all'audacia; stimolare la ricerca creativa partendo dall'acquisizione di tecniche.

È importante dare degli strumenti, esempi, spunti per lavorare, così da evitare di mettere in difficoltà i più deboli, che mancano di fiducia e di stima in se stessi.

3) Sviluppare l'espressione e la comunicazione: osare, potere ed essere capaci di esprimersi attraverso linguaggi verbali e non verbali; stimolare l'espressione libera e spontanea; stimolare la comunicazione in tutte le sue forme; stimolare a mostrarsi davanti agli altri e davanti ad un pubblico; aiutare a prendere distanza da se stessi per permettere di mettersi in gioco di fronte agli altri.

4) Sviluppare la coscienza del corpo tramite il movimento: imparare a scoprire, conoscere e vivere il corpo come strumento d'espressione e di creatività; sviluppare l'espressione motoria attraverso il piacere del movimento; sviluppare la relazione con lo spazio e il tempo; sviluppare le qualità psicomotorie (coordinazione globale e segmentaria, meccanismi di esecuzione, forza, scioltezza, resistenza, orientamento spaziale); lavorare in relazione agli altri (contatto, fiducia, rispetto); acquistare il senso del ritmo (rapido, lento).



“I punti base della pedagogia utilizzata si basano su: l'apprendimento attraverso il gioco, la responsabilizzazione e la ricerca dell'autonomia, la scoperta attraverso la sperimentazione pratica, il rispetto di sé, degli altri, del materiale e delle regole.

Le discipline circensi sono accessibili a tutti, favoriscono l'instaurarsi di relazioni positive tra operatori ed utenti, passo fondamentale per portare avanti un lavoro educativo.

La giocoleria

La giocoleria fornisce diversi stimoli dal punto di vista educativo, pedagogico e motorio; credo sia opportuno riportarli per una maggiore chiarezza (Circostanza, 2008, 59):

- Rafforzare l'autostima e la fiducia in sé
- Sviluppare le proprie potenzialità
- Sviluppare le capacità di analisi
- Confrontarsi e superare i propri limiti
- Apprendere e lavorare in squadra
- Favorire la collaborazione tra i ragazzi e l'aiuto reciproco
- Sviluppare le possibilità relazionali
- Favorire l'accettazione e l'inserimento di soggetti emarginati nel gruppo dei pari
- Sviluppare ed elaborare una metodologia di lavoro
- Esercitare la pazienza e la costanza nel lavoro

La giocoleria o juggling implica l'apprendimento di una serie di numeri, dai più semplici fino ad arrivare a quelli più complessi e articolati. Ogni esercizio deve essere provato ripetutamente, con costanza e concentrazione. La buona riuscita, dopo una lunga serie di tentativi determina da un lato la presa di coscienza dei propri limiti, dall'altro l'aumento della propria autostima e della fiducia in se stessi. Ogni piccolo traguardo raggiunto, determina l'inizio di un nuovo e più complesso numero, questo genera nei soggetti il desiderio di migliorarsi continuamente e di raggiungere il maggior numero di successi possibile. Molti esercizi di juggling vengono eseguiti in coppia, anche questo aspetto è molto utile dal punto di vista educativo. Esercitarsi in due implica necessariamente un'attenzione particolare a quelli che sono i limiti degli altri soggetti, oltre ai propri naturalmente. Quando sono due i soggetti che devono riuscire a compiere un esercizio, le tempistiche, le debolezze e le abilità del compagno dovranno essere tenute in considerazione, perché si abbia una buona riuscita finale. Nel gruppo dei pari, acquisire delle capacità pratiche, può permettere l'accettazione da parte di tutti i compagni, ciò a sua volta fa sì che si sviluppi una volontà di miglioramento costante.

Dal punto di vista motorio e cognitivo la giocoleria ha una particolarità, infatti l'arto destro e sinistro, sono utilizzati allo stesso modo. Generalmente un emisfero del cervello (di solito il destro, che gestisce la parte sinistra del corpo) è stimolato il minimo indispensabile, tanto che, determinati movimenti, appaiono quasi impossibili. L'allenamento costante può generare un miglioramento non indifferente:

«Lo schema della giocoleria è di tipo olistico, dove il tutto (il gioco completo) è di più della somma delle parti (il movimento di ogni singola mano): entrano quindi in gioco entrambi gli

emisferi, ognuno con il compito di pilotare con precisione le funzioni motorie della rispettiva parte del corpo» (Circostanza, 2008, 62).

Ovviamente ogni tipologia di esercizio concorre alla formazione e stimolazione di particolari aspetti psichici e fisici. Attraverso queste attività quindi gli educatori si pongono l'obiettivo di formare i ragazzi anche da un punto di vista personale, dando loro una serie di principi e valori dei quali si fanno promotori, come la collaborazione, la capacità di condivisione, la gentilezza, l'aiuto reciproco.

L'acrobatica a terra

Per quanto riguarda ad esempio l'acrobatica a terra l'autore riconosce valenze psico/pedagogiche rappresentate da (Circostanza, 2008, 63):

- Rafforzare l'autostima e la fiducia di sé
- Sviluppare la capacità di analisi e apprendere a semplificare la complessità
- Confrontarsi e superare i propri limiti
- Stimolare la collaborazione tra ragazzi e l'aiuto reciproco
- Sviluppare le possibilità relazionali
- Favorire l'accettazione e l'inserimento di soggetti emarginati nel gruppo dei pari
- Sviluppare ed elaborare una metodologia di lavoro
- Esercitare la concentrazione, la pazienza e la costanza nel lavoro

È facile notare che alcuni elementi pedagogici si ritrovano anche nell'ambito della giocoleria in precedenza analizzata; per quanto riguarda l'acrobatica a terra l'autore aggiunge alcuni elementi che riguardano la valenza motoria dell'attività:

- Sviluppo delle potenzialità fisiche
- Utilizzo dell'emisfero destro del cervello (la parte creativa corrispondente alla parte destra del corpo)
- Migliorare la capacità di movimento bilaterale
- Migliorare la coordinazione oculo/corporale
- Miglioramento dei riflessi, prontezza, ritmo ed equilibrio
- Miglior uso del respiro
- Sviluppo della percezione temporale
- Sincronizzazione dei movimenti

Come avevamo anticipato per la giocoleria, e come accade per ogni disciplina sportiva, l'apprendimento graduale degli esercizi e il successivo allenamento costante, determinano un miglioramento facilmente osservabile; ciò permette la crescita nell'individuo di fiducia e stima in se stesso e la volontà di continuare per raggiungere livelli sempre superiori. Ogni figura dell'acrobatica è il risultato di una serie di movimenti appresi inizialmente in maniera separata, ciò determina la possibilità di aumento delle capacità di analisi e scomposizione dei lavori in parti. Inoltre la costante presenza di un educatore fa sì che l'allievo costruisca con lui un rapporto "reale" basato sulla fiducia e il rispetto, imparando a interagire e cogliere correzioni, consigli e insegnamenti. Anche in questa specialità è indispensabile il lavoro di gruppo, infatti, oltre alla necessaria interazione tra i soggetti, in questo caso si hanno vere e proprie distinzioni sulla base delle capacità individuali.

Possiamo infatti distinguere tra i porteur e gli agili. I primi hanno il compito di stare alla base sia delle piramidi umane, che di tutte le prese a terra, gli agili invece sono coloro che compiono gli esercizi più difficili ed eseguono materialmente le figure. Perché si abbia un successo finale, sono ovviamente indispensabili entrambi i soggetti; l'armonica interazione tra loro garantisce la buona riuscita dei numeri. Quando parliamo di interazione, ci riferiamo sia a quella tra l'allievo e l'insegnante, che a quella tra gli allievi stessi. Lavorare insieme per la buona riuscita di un esercizio, un numero, uno spettacolo, implica la collaborazione di tutti i soggetti, il superamento di paure e imbarazzi nel mostrare le proprie abilità e debolezze al gruppo, e un alto grado di comprensione verso gli altri. L'acrobatica, ancora più del juggling, è un ottimo strumento per mostrare l'aspetto ludico e nello stesso tempo artistico della disciplina, inoltre rappresenta una forte dimostrazione delle capacità tecniche dei ragazzi, accrescendo la fiducia in se stessi e riscoprendosi anche in questo caso protagonisti della propria vita e del palcoscenico. Inoltre, le discipline acrobatiche determinano la necessità di un equilibrio costante tra il corpo e la mente e di un alto grado di pazienza poiché, a differenza della giocoleria, i risultati si vedono dopo tempi di allenamento più lunghi.

Il progetto Circostanza fa riferimento ad un progetto specifico di Circo Sociale, che ha preso vita all'interno di un carcere minorile. I risultati riguardanti le discipline acrobatiche, mostrano che i ragazzi più portati verso esercizi di questo tipo, incentrati sull'equilibrio e la pazienza, fossero proprio «quei ragazzi che sembravano più "disequilibrati" nel loro comportamento sia nella scuola che nel carcere. Sono stati proprio loro a mostrare il più alto grado di interesse, ed anche a trovare le soluzioni più ardite nello sperimentare nuove cose. Soprattutto l'equilibrio su oggetti che mette in gioco tantissimo il corpo e richiede un tipo di lavoro molto individuale» (Circostanza, 2008, 67).

La giocoleria e l'acrobatica a terra sono discipline che riguardano principalmente l'utilizzo del corpo e quindi sviluppano oltre alle capacità di interazione quelle fisiche e motorie. A questi ambiti nel Circo Sociale si affiancano specialità che fanno riferimento a capacità comunicative con un pubblico e sono rappresentate dalle figure del clown e del mimo.

La Clowneria

Per quanto riguarda la figura del clown, è necessario partire dal presupposto secondo il quale ogni individuo può trovare questo personaggio dentro di sé. Perché questo sia possibile, è necessaria una grande apertura mentale, ma soprattutto una presa di coscienza delle proprie debolezze. I giovani che si interessano a questa disciplina, devono riuscire ad affrontare e fare propri tutti gli aspetti negativi e positivi della propria esperienza personale: «nell'arte del clown il ragazzo afferma la propria personalità, canalizza le energie positive ma anche quelle negative e lavora in modo creativo su elementi importantissimi quali: l'accettazione dell'errore, il senso del Ridicolo, relazionarsi con gli altri e con il pubblico» (Circostanza, 2008, 70).

Per quanto riguarda l'accettazione dell'errore, in questo caso si ha un completo capovolgimento degli schemi sociali tradizionalmente conosciuti. In tal caso, in modo ancora più evidente la metodologia del Circo Sociale si differenzia dai contesti educativi formali.

L'errore, che tendenzialmente è considerato in maniera negativa, e quindi da evitare ad ogni costo, diviene la base solida del lavoro del clown.

A partire dall'errore, si costruiscono i suoi numeri, questo impone l'accettazione del fallimento. Anche la messa in ridicolo di se stessi va contro le normali pratiche sociali, soprattutto in riferimento ai giovani che vivono principalmente per strada (soggetti primari delle scuole di Circo Sociale) e che tendono generalmente al bullismo. Questa forma, sociologicamente definita di "devianza", si fonda sulla volontà di avere il sopravvento sull'altro mostrandosi con sicurezza e superiorità. Il clown riesce ad essere accettato e apprezzato dagli altri mettendo in luce le proprie caratteristiche negative, le proprie fragilità, mettendosi in ridicolo e facendo ridere i compagni.

Il mimo

Il mimo rappresenta a sua volta un personaggio importante del Circo Sociale. Il nome fa riferimento al personaggio che attraverso i gesti, senza in alcun modo utilizzando le parole, riesce a comunicare con il pubblico circostante. È necessaria quindi una grande abilità nei movimenti perché questi siano il più possibile fluidi e chiari; nello stesso tempo deve esserci capacità di sintesi, perché si scelgano nella storia o nell'evento da "raccontare" i momenti più interessanti e salienti. Oltre a queste capacità, attraverso l'esperienza, si svilupperà il "senso cinestesico" ovvero «un senso per mezzo del quale vengono percepiti il movimento muscolare, il peso e la posizione nello spazio» (Circostanza, 2008, 70).

Anche il mimo implica l'abilità comunicativa; come nelle altre discipline anche in questo caso abbiamo di fronte una tipologia educativa del tutto nuova, gli allievi imparano a comunicare e interagire con i compagni, ma attraverso un canale del tutto nuovo, non più per mezzo delle parole ma attraverso il corpo e i gesti.

Teatro

Il teatro realizza un contesto di apprendimento sorprendentemente capace di svolgere e di riannodare trame e di discorsi che evocano l'affascinante tema della complessità. Modulato su differenti ordini logici del cognitivo e della comunicazione, esso incarna uno dei luoghi "principe" ove ripetutamente da secoli si realizza una sintesi dei saperi e delle conoscenze. Il teatro è capace di andare oltre la frammentazione e la specializzazione che colpiscono come una scure impietosa la cultura contemporanea e, nello stesso tempo, tentano una ricomposizione dialogica sempre problematizzata, attraverso un linguaggio che è già di per sé sintesi: il linguaggio della Mente-corpo.

L'incontro con l'altro, la relazione, stanno alla base della pratica educativa come stanno alla base di un'idea di comunità in cui cittadini e cittadine si confrontano e dialogano alla pari. Riteniamo che il teatro costituisca una grande occasione per riflettere insieme sul senso dell'educazione a nuove forme di cittadinanza. Questo teatro si fonda sulla Narrazione della Memoria così come del presente più scomodo, rappresenta una ricerca del sé ma è anche un incontro con il mondo, con l'altro decentrando il proprio sguardo, nel sentire empaticamente le emozioni, i sentimenti degli esclusi, dei marginalizzati. Un teatro in cui non si danno risposte ma si formulano domande, domande di giustizia: è insomma un luogo di scuola.

Il teatro appartiene al mondo della fantasia, sgorga dalla esigenza innata di esprimersi e comunicare, nasce dal gioco, per il gioco, nel gioco. Innanzitutto il teatro deve essere visto come mezzo per dare una dimensione concreta al mondo fantastico e quindi vissuto come strumento di creazione ed espansione dell'immaginazione e degli orizzonti mentali del bambino, ma sarebbe più giusto dire dell'individuo e, in definitiva come quello strumento grazie al quale ognuno può prendere atto della propria capacità di immaginare, vedere, volere, realizzare, come sul palcoscenico, così nella vita. Il teatro mette costantemente in discussione "l'attore", ponendolo al centro dell'attenzione, costringendolo a cambiare, costruire e poi dimenticare personaggi, conferendogli ruoli diversi se non addirittura opposti a quelli assunti nella vita di ogni giorno. Questo chiarisce come mai "fare teatro", tende ad indebolire eventuali rigidità psicofisiche, allargare orizzonti, rendere elastiche le menti e di conseguenza trasforma certe tendenze, quali l'eccesso di giudizio verso se stessi e gli altri, atteggiamenti di insicurezza e chiusura. Fra l'altro non dimentichiamo che "fare teatro" (jouer, spielen, play) significa di fatto "giocare" e che attraverso il gioco dal bambino possiamo ottenere il massimo della spontaneità, della serietà e dell'impegno oltre che della catarsi.

Esiste fra l'altro un ulteriore aspetto che rende il teatro "strumento utile e naturale: l'"esibizione. Il bambino è egocentrico e il teatro può appagarlo, ma al tempo stesso spingerlo al superamento, perché il "proprio momento", non dura per sempre e viene il turno di un altro e si lavora per l'altro anche in secondo piano o nell'ombra, perché c'è un lavoro che è di tutti e deve riuscire, inoltre l'insorgere delle regole che ne permettono l'uso come manifestazione corale ne fanno un momento essenziale del processo di socializzazione. Anche l'adolescente, pur ponendo molte più resistenze continua ad essere fondamentalmente attratto da questi due elementi, il gioco e l'esibizione; il primo non è ancora dimenticato, il secondo, presente in altre forme, consente di mostrarsi per quello che si vorrebbe essere o superare resistenze, qualora la tendenza sia quella opposta, ossia chiudersi. Infine



ricordiamo che vivere tanti personaggi può significare dare voce alle nostre molteplici maschere interne e questo permette sovente di appianare contraddizioni esistenti, assolvendo ad una funzione di riconoscimento e di riequilibrio della nostra complessa personalità. L'animazione teatrale è pensata come una pratica che permette di sviluppare creatività, senso critico, socialità, che permette di ampliare e modificare il proprio orizzonte; un'attività che prima ancora che dalla rappresentazione passi da un'esperienza verbale, corporea, gestuale e creativa, dove ogni sperimentazione espressiva e comunicativa è possibile. Fare teatro significa prima di tutto sperimentare alcune tecniche, attinte in parte all'allenamento dell'attore, impostate o impostabili in termini di "gioco", al fine di sciogliere blocchi fisici e psicologici e superare la gabbia delle maschere comportamentali, acquisendo nuovi linguaggi espressivi, nuovi modi, nuove possibilità e scoprire quanto in realtà ognuno di noi sia creativo e soprattutto per emergere per quello che siamo e con quello che abbiamo. Se lasciamo per un momento da parte la rappresentazione e pensiamo a quanti modi, generi e di conseguenza a quanti esercizi possiamo attingere se ci rivolgiamo a quella che è la preparazione dell'attore ci si schiude un mondo: il mimo, un universo fatto di gesti che portano al controllo del corpo e al fiorire senza limiti dell'immaginazione e della "possibilità" di creare; il teatro corporeo che fa dei nostri movimenti e delle nostre immobilità, anche le più quotidiane o sgraziate immagini teatrali; l'improvvisazione da cui nasce la confidenza col "vuoto" e l'"indefinito" che porta alla capacità di risolvere, accogliere, prendere e cambiare, sbagliare e reinventare. Ci troviamo di fronte uno spazio tanto ricco e variegato da rendere lo spettacolo come il più riduttivo degli strumenti.

Metodologia

Il lavoro parte dal presupposto che all'interno di ogni bambina, bambino e adolescente, più o meno sedimentate esistono forti capacità espressive. Come nel processo maieutico si lavora a che tali capacità emergano e siano condivise nel gruppo come risorse. Inizia un processo di consapevolezza di sé su cui è possibile insegnare la tecnica teatrale per dare forma compiuta a quanto emerge naturalmente da ciascuno. Ognuno di noi comunica, anche in modo involontario, attraverso il proprio corpo e la propria voce, amplificatori differenti della mente, che a sua volta è da essi condizionata. Sia per il corpo che per la voce, procediamo di norma verso una restrizione delle gamme espressive, che se riprodotte in un grafico porterebbero ad una linea appena ondulata con episodiche impennate. Il lavoro si concentra sul riappropriarsi di queste possibilità. Il primo passo è dare fiducia nei mezzi espressivi e all'interno della dimensione collettiva, valorizzare la dimensione individuale. Tanto più la dinamica del gruppo è positiva tanto più il singolo individuo sarà facilitato e potrà compensare situazioni repressive ed uniformanti che possono essere vissute all'interno della famiglia, della scuola o dello stesso gruppo sociale. Bisogna che il bambino o l'adolescente, progressivamente, prendano coscienza della possibilità di produrre cultura e non solamente di plasmarsi all'interno di contenitori culturali. Le tecniche di drammatizzazione forniscono all'individuo strumenti di crescita personale, tanto più importanti se si pensa alle pressioni costanti cui i ragazzi sono esposti dai mass-media e dalla società. E' evidente quindi l'urgenza di attrezzarli di capacità critiche e selettive, e sviluppare l'abitudine verso una osservazione meditata e riflessa.

Teatro Divertissement

Una particolare azione di Giovanni Savino è l'utilizzo della maschera del Naso Rosso, romantico come un clòun, un giullare. Attraverso un Divertissement positivo, divertendosi, è possibile trattare tematiche, venirne a conoscenza ridendo, attivare un processo critico e nello stesso tempo, attraverso la maschera più piccola del mondo, ovvero il naso rosso, avere il coraggio e la voglia di "dire le cose come stanno".

L'azione teatrale si può comporre di una serie di monologhi buffi, un variegato repertorio di brevi storie della durata di alcuni minuti che, attraverso immagini, simboli, allegorie e situazioni surreali o grottesche, aiutano ad approfondire e meglio comprendere le tematiche che si vogliono affrontare. Questi racconti portano con sé situazioni, paradossi, colpi di scena, comportamenti...i vizi e le virtù eterne dell'uomo, che fungono da specchio alla nostra vita di ogni giorno e ci aiutano a comprenderla meglio.

E' l'esperienza del teatro Buffo, quello dell'Assurdo, il Joker di Boel, la giullarata di Dario Fo, il dissacrare per codificare e ricodificare, leggere e riscrivere.

- *Ei, ragazzi, qui si "gioca sul serio" – (cit. G. Savino)*

Yoga della Risata

Genesi dello Yoga della Risata

La nascita dello yoga della risata assume forma aneddotica nel racconto che ne fa il suo ideatore, il dott. Madan Kataria

Alle 4 del mattino del 13 marzo 1995, il dott. Kataria, medico e [gelotologo](#) che ben conosceva la vasta letteratura scientifica che descrive i benefici della risata sulla mente umana e sul corpo, rifletteva nel suo salotto, a Mumbai, sulla necessità di applicare praticamente queste teorie. E si pose una domanda: « Se la risata fa così bene, perché non attivare un centro della risata, un Laughter Club? »

Alle 7 uscì e si recò al parco pubblico dove iniziò a discutere della sua idea con le persone che incontrò durante la sua passeggiata, proponendo la creazione di un Laughter Club

La reazione della gente, come spesso succede davanti ad idee innovative ed originali, fu di divertito scetticismo e non mancò chi pensò che fosse “uscito di testa”, come lui stesso racconta

Ciononostante, delle circa quattrocento persone che avvicinò nel parco, riuscì a coinvolgerne quattro nel suo progetto.

In seguito, con il progredire dell’esperimento e dell’evidenza positiva dei risultati, altre persone iniziarono ad interessarsi più attentamente all’idea

All’inizio i partecipanti erano per la maggior parte uomini intorno ai quarant’anni, ma vi erano anche donne e bambini, che si ponevano in circolo raccontando ognuno una storia divertente; questo metodo fu adottato per circa quindici giorni, poi le barzellette iniziarono a scarseggiare e fu evidente che per poter ridere tutti i giorni non si sarebbe potuto fare affidamento su una quantità illimitata di barzellette

Come ridere senza barzellette

La prima difficoltà che i membri del neonato Laughter Club dovettero affrontare fu quella,

per la maggior parte di essi, di ridere senza motivo.

Il dott. Kataria capì che era necessaria una tecnica che aiutasse le persone a ridere superando le proprie inibizioni e la timidezza, e constatò che più il gruppo dei partecipanti era numeroso, maggiore era la facilità con cui si riusciva a ridere in modo disinibito

Le sessioni di risata iniziavano con un esercizio di respirazione: si allungavano le braccia verso il cielo (posizione ideale per ridurre le inibizioni) inspirando profondamente, quindi si espirava. Questo esercizio respiratorio è simile al Pranayama della pratica Yoga, ed aiuta ad aumentare la capacità dei polmoni nel sostenere la risata

Successivamente si passava ad esercizi di vocalizzazione (Ho-Ho, Ha-Ha-Ha), aumentandone progressivamente il ritmo e concludendo ogni tipo con una bella risata. Ogni tipo di risata durava 20-30 secondi circa. Gli esercizi di vocalizzazione Ho-Ho, Ha-Ha, come



nell'esercizio Kaphalbhati dello yoga tradizionale, sviluppano un movimento ritmico del diaframma e dei muscoli addominali che favorisce l'immissione d'aria per attivare la risata

Quando un folto gruppo di persone vocalizza Ho-Ho, Ha-Ha-Ha, l'atmosfera si carica di risate e tutte le inibizioni dei membri del gruppo vengono rimosse.

Dopo il periodo iniziale, i tipi di risata sono diventati più numerosi: la risata a bocca aperta, la risata senza suono con le labbra chiuse, la risata lunga un metro, ecc.

Lo Yoga della Risata nella Scuola

I ragazzi oggi ridono meno che in passato a causa dell'ambiente in cui vivono e degli stimoli, spesso negativi, che ricevono attraverso i media: aggressività e violenza sono tra i principali messaggi che vengono trasmessi ai giovani, ed anche all'interno del nucleo familiare la comunicazione è spesso in parte, o del tutto, assente.

L'esercizio quotidiano della risata, oltre ai **benefici fisici**, aiuta a mantenere nei ragazzi un atteggiamento ludico che favorisce la creatività, aiutandoli ad affrontare le sfide quotidiane, a gestire le emozioni, ad imparare a vivere in modo più sensibile, comunicativo e gioioso.

L'esperienza nelle scuole indiane

Il dott. Madan Kataria ha inizialmente tenuto sessioni dimostrative di Yoga della Risata in alcune scuole indiane, e gli ottimi risultati hanno indotto molte insegnanti ad integrare alcune tecniche di risata nelle attività scolastiche da loro svolte. Attualmente si stanno studiando i dati raccolti in India circa l'applicazione di questi metodi a scopo pedagogico, al fine di elaborarli scientificamente.

Il dott. Kataria sostiene che l'avversione dimostrata verso la proposta di utilizzare la sessione della risata durante l'orario scolastico è sicuramente frutto di una incomprensione di base, in quanto si pensa che far ridere i bambini possa renderli più indisciplinati. Ma se consideriamo la sessione di YdR come un autentico esercizio di yoga, correttamente strutturato ed eseguito da insegnanti preparati, la sua applicazione nelle scuole darà sicuramente buoni risultati

Per l'inserimento di progetti di YdR nelle scuole è fondamentale che le figure scolastiche principali, come presidi ed insegnanti, apprendano e sperimentino il metodo per poterne apprezzare e trasmettere le benefiche potenzialità

Chissà se il Ministero della Pubblica Istruzione non metta presto nei programmi di aggiornamento per il suo personale anche la partecipazione alle sessioni di risate!