

# La clownerie per la creatività e la resilienza

## Dr Louise Peacock - Laboratorio di clownerie

### Obiettivi della sessione di clownerie:

La sessione di clownerie vi aiuterà a sviluppare la capacità di essere più giocosi e sicuri di voi stessi. L'utilizzo di alcune tecniche tratte dalla clownerie aiuta i partecipanti a sviluppare una maggiore tolleranza alle cose che vanno male. I clown amano fallire e sono felici di sbagliare e imparare ad avere un po' più di fiducia nell'affrontare gli errori e questo può essere molto utile per tutti. Sviluppare una maggiore sicurezza in questo senso ci aiuta a essere più spontanei e quindi più creativi.

### Risultati dell'apprendimento:

I risultati di apprendimento di questa sessione sono:

- Comprendere come l'apprendimento attraverso il gioco possa aiutare a sviluppare le competenze chiave.
- Considerare come pensare e agire tipicamente come farebbe un clown possa consentire un diverso tipo di apprendimento.
- Sviluppare le proprie capacità di pensare in modo creativo al modo in cui apprendiamo.

### Materiali necessari:

Naso da clown (o pittura facciale/rosa)

Palla morbida

Borsa (di qualsiasi tipo)

Oggetto (di qualsiasi tipo)

## La clownerie per la creatività e la resilienza

Tempo	Attività	Istruzioni aggiuntive
40 minuti	<b>Riscaldamento e connessione</b>	Le istruzioni per ogni esercizio sono disponibili anche in forma di video.
5 minuti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduzione allo scopo della sessione (spontaneità, connessione, resilienza, gestione del fallimento).</li> </ul>	Vedi obiettivi sopra
5 minuti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gioco del nome o cartellino</li> </ul>	<p><b>1. Etichetta con il nome:</b></p> <p><b>NB: Se i partecipanti non si conoscono, dedicare qualche minuto alle presentazioni di ciascuno di essi. Può essere utile mettersi in cerchio e pronunciare i nomi intorno al cerchio.</b></p> <p>I partecipanti si distribuiscono e camminano nello spazio a disposizione. Il gioco si svolge a passo d'uomo. Nessuno deve correre. Una persona è "it" o "l'inseguitore". L'inseguitore cerca di catturare un altro giocatore camminando verso di lui con il braccio teso. Deve essere ben chiaro quale giocatore sta prendendo di mira. Il giocatore bersagliato si salva chiamando il nome di un altro giocatore. Non può chiamare il proprio nome o quello della persona che lo sta inseguendo. Il giocatore il cui nome viene chiamato diventa l'inseguitore. Se l'inseguitore tocca il suo bersaglio, il bersaglio diventa l'inseguitore. Gli errori devono essere notati con allegria e il gioco deve essere ricominciato. L'obiettivo è quello di divertirsi giocando.</p> <p>Se lavorate da soli, avete bisogno di un'attività che vi faccia concentrare sul momento e che possa farvi commettere degli errori. Provare a dire degli scioglilingua può funzionare. Per esempio:</p> <p style="padding-left: 40px;">Peter Piper ha raccolto una manciata di peperoni sotto aceto. Un becco di peperoni in salamoia raccolti da Peter Piper</p>
5 minuti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostrare come ci si sente</li> </ul>	<p><b>2. Mostrare come ci si sente</b></p> <p>Il gruppo si dispone in cerchio. Girate intorno al cerchio e ogni persona fa un gesto o un movimento per mostrare come si sente. Possono aggiungere un suono al movimento. Il gruppo riprende il loro movimento e il loro suono. Lavorate intorno al cerchio finché tutti non hanno fatto un tentativo.</p>

## La clownerie per la creatività e la resilienza

5 minuti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keepie Uppie (collegamento e reazione)</li></ul>	<p>Se lavorate da soli, potete fare questo esercizio davanti a uno specchio o registrarvi sul vostro telefono. Provate una serie di emozioni e divertitevi a giocare con queste.</p> <p><b>3. Keepie Uppie (collegamento)</b></p> <p>Per giocare a questo gioco è necessaria una palla morbida di grandi dimensioni. Va bene un pallone da spiaggia gonfiabile o un pallone leggero come quelli usati per giocare in spiaggia.</p> <p>Distribuite il gruppo nello spazio. La persona che tiene la palla è al centro dell'attenzione. Quella persona è molto felice di avere la palla e dovrebbe far trasparire il suo piacere. Tenendo ferma la palla, il conduttore guarda a turno ogni membro del gruppo per creare un collegamento.</p> <p>Una volta che hanno stabilito un contatto con tutti, lanciano delicatamente la palla nell'area, verso un altro giocatore. Insieme il gruppo cerca di tenere la palla lontana dal pavimento. Può rimbalzare sulle pareti o sui mobili, ma una volta che la palla tocca terra il gioco è finito.</p> <p>I giocatori possono muoversi per raggiungere la palla. Possono toccare la palla con qualsiasi parte del corpo. Nessun giocatore può toccare la palla due volte di seguito.</p> <p>Quando la palla viene toccata, tutti i giocatori contano. Ogni volta che si gioca si cerca di fare meglio della volta precedente. Se va male, sorridete e riconoscete il fallimento.</p> <p>Iniziare ogni volta con un giocatore diverso.</p> <p>Potete fare un gioco simile da soli. Se potete, andate all'aperto e cercate di far volare la palla il maggior numero di volte possibile prima di farla cadere.</p>
10 minuti 10 minuti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrare e connettersi</li><li>• Entrare e connettersi con il naso</li></ul>	<p><b>4. Entrare e connettersi</b></p> <p>Disporre i posti a sedere in modo da formare un pubblico.</p> <p>Un giocatore esce dalla stanza. Tra un minuto poi rientrerà dalla porta.</p> <p>Quando il giocatore rientra in scena, deve raggiungere il centro dello spazio. Da lì cerca</p>

## La clownerie per la creatività e la resilienza

	<p><b>Vedere il video: Louise Peacock: Laboratorio di clownerie Attività 1.</b></p>	<p>di entrare in contatto con il pubblico. Si può chiedere che entri in contatto con tutti o con un certo numero di giocatori.</p> <p>Dite di prendersi il tempo necessario. Incrociare lo sguardo gli occhi di qualcuno non significa stabilire un legame. Date tempo allo sguardo di posarsi e al giocatore e al pubblico di potersi sentire in sintonia.</p> <p>Quando tutti hanno provato a farlo, incoraggiateli a riflettere sul processo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosa si prova a fare?</li> <li>• Come vi siete sentiti tra il pubblico?</li> <li>• Se era difficile da fare, perché?</li> </ul> <p>Entrare in contatto con “Nose” Ripetere l'esercizio precedente, ma questa volta con un naso da clown. Discutete la differenza che fa questo.</p>
<p>40 minuti 10 minuti</p> <p>10 minuti</p> <p>5-10 minuti</p> <p>10 minuti</p>	<p><b>Trovare i giochi/L'importanza dell'aspetto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trovare i giochi in ciò che si indossa (da soli e poi in coppia)</li> <li>• Trovare i giochi in un sacchetto (da soli e poi in coppia)</li> <li>• Scegliete uno di questi due esercizi da condividere con tutto il gruppo</li> <li>• Trovare i giochi con un oggetto (da soli e in condivisione)</li> </ul>	<p><b>Trovare i giochi in ciò che si indossa</b> Ognuno di questi esercizi è una mini-improvvisazione e dipende da ciò che le persone indossano. Incoraggiateli a esplorare bottoni, cerniere, tasche, a indossare i vestiti nel modo sbagliato o a non sapere come indossarli.</p> <p><b>Trovare i giochi in una borsa</b> Il funzionamento è lo stesso dell'esercizio precedente, ma ora lo stimolo è un sacchetto e tutto ciò che potrebbe esserci dentro. Esplorate gli oggetti come se non sapeste cosa sono. Come si può giocare con loro? Cosa si può fare con loro?</p> <p>Parlate del processo. È stato divertente? È stata una sfida? Perché l'hanno trovato difficile o facile?</p> <p>I partecipanti possono portare un oggetto o il conduttore del laboratorio può fornire una serie di oggetti di uso quotidiano (ad esempio, una spazzola per capelli, un cucchiaino di legno, una tazza, un libro). Ogni partecipante esplora l'oggetto trovando il maggior numero possibile di modi per giocarci.</p>

## La clownerie per la creatività e la resilienza

40 minuti	<b>Fallimento e monologo interiore</b>	
10 minuti	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="341 304 639 338">• Inciampare e reagire</li> </ul>	<p data-bbox="783 304 1043 338"><b>Inciampare e reagire</b></p> <p data-bbox="783 342 1321 904">Uno alla volta ogni partecipante cammina intorno a un cerchio immaginario nello spazio. A un certo punto il partecipante deve fingere di inciampare. Fanno di nuovo il giro del cerchio e inciampano esattamente nello stesso punto. Mostrare una reazione (triste, imbarazzata, arrabbiata). Rifare il giro del cerchio. Quando si avvicinano allo sport in cui sono inciampati, devono elaborare un piano per evitare l'inciampo (saltare il punto, strisciare, spostarsi di lato). Possono guardare il pubblico e condividere il loro piano (in silenzio o parlando). Superato dunque il punto pericoloso. Poi inciampano un po' più avanti. Mostrare una reazione è qui importante.</p>
10 minuti	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="341 913 711 947">• Monologo interno positivo</li> </ul>	<p data-bbox="783 981 1118 1014"><b>Monologo interno positivo</b></p> <p data-bbox="783 1019 1313 1368">I partecipanti possono praticare questo esercizio in silenzio. Parlano a se stessi. Esercitatevi a mantenere un flusso costante di commenti positivi nella vostra mente. Se quel giorno avete commesso un errore, trasformatelo in un fatto positivo. Per esempio: Oggi sono inciampato entrando a scuola. Sono il migliore a inciampare. Nessun altro sa inciampare come me. Sono un campione nell'inciampare.</p>
10 minuti	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="341 1411 636 1480">• Entrare nella stanza, inciampare, salvare</li> </ul>	<p data-bbox="783 1406 1267 1480">All'inizio vi sembrerà innaturale, ma incoraggiate i partecipanti a continuare.</p> <p data-bbox="783 1518 1286 1552"><b>Entrare nella stanza, inciampare, salvare</b></p> <p data-bbox="783 1588 1321 1906">Lasciate la stanza. Tornate dentro e, una volta nello spazio, inciampate. Potreste cadere subito o inciampare e salvarvi. Fate finta di niente, come se non fosse importante. Utilizzate l'idea del monologo interno positivo ad alta voce per dire al vostro pubblico che vi piace inciampare, che è un <i>hobby</i>, che siete un grande inciampatore.</p>
10 minuti	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="341 1839 663 1872">• Discussione conclusiva</li> </ul>	<p data-bbox="783 1980 1310 2080">Pensate a come vi siete sentiti ad accettare gli errori. Potrebbe farvi sentire più sicuri nel gestire gli errori in futuro. Quali sezioni</p>

# La clownerie per la creatività e la resilienza

		del <i>workshop</i> sono state più impegnative? Quali sono state più piacevoli?
--	--	--

Ulteriori risorse

Video da vedere:

Come la clownerie può condurci alla connessione | Holly Stoppit | TEDxBristol:

<https://www.youtube.com/watch?v=MH11d7YNVNQ>

Immaginazione ed empatia: il richiamo del clown | Kato Buss | TEDxUCO:

<https://www.youtube.com/watch?v=BlkPppKZajM>

Avner l'eccentrico in Eccezioni alla gravità:

[https://www.youtube.com/watch?v=IAi92o\\_2tDQ](https://www.youtube.com/watch?v=IAi92o_2tDQ)

Atto aereo. AGA-BOOM.

<https://www.youtube.com/watch?v=bmdOpurclp8&t=3s>

Siti web da visitare:

<https://www.hollystoppit.com/>

<https://www.jondavison.net/jondavison>

Libri che potreste leggere:

Kurstjen, Ton. *Il clown, da cuore a cuore*. (2011)

Pavone, Louise. *Serious Play: Modern Clown Performance*. (2009)

Simon, Eli. *L'arte del clown: Più percorsi per il tuo clown interiore*. (2012)