

Introduzione al laboratorio di clownerie

Salve, sono Louise Peacock e sono direttrice del dipartimento di arte drammatica della De Montfort University in Inghilterra e, nell'ambito del progetto di creatività, uno dei *workshop* che ho tenuto è incentrato sulla clownerie. Perché la clownerie potrebbe essere utile per voi? Non è che voglia necessariamente trasformarvi in un clown, anche se penso sempre che sia una buona cosa, ma piuttosto che la clownerie ci dà accesso a particolari abilità che potrebbero esservi utili. Alcune di queste abilità sono l'aumento della nostra capacità di essere spontanei e l'aumento della nostra capacità di affrontare le cose che vanno male, perché i clown falliscono regolarmente, ma non hanno il nostro stesso atteggiamento nei confronti del fallimento. A loro piace fallire, sono felici quando falliscono. E se un po' di questo benessere nel fallire possa essere così trasmesso a voi, sarebbe una cosa ben ottimale. Il clown ci aiuta a essere più giocosi, a essere un po' più sicuri di noi stessi e a essere più spontanei, e queste sono tutte abilità che potrebbero esservi molto utili.

Per questo progetto ho ideato un laboratorio di clownerie che prevede tre attività di potervi aiutare a sviluppare la vostra creatività e la vostra comunicazione, ricordando che la comunicazione non è solo ciò che diciamo, ma anche il modo in cui guardiamo le persone e il modo in cui ci comportiamo. Più in basso, troverete i video delle tre attività. Si tratta di attività che riguardano la connessione con la ricerca di giochi e la gestione del fallimento attraverso l'uso di un monologo interno positivo. Queste attività possono essere svolte in gruppo o da soli. Sono così facili da fare che si possono fare praticamente ovunque. Si possono fare in uno studio o in un'aula. Potreste farle nel vostro salotto. Si possono fare in un parco, ovunque ci sia un po' di spazio per fare questi laboratori.

Laboratorio di clownerie - Attività 1

Ecco le istruzioni per la prima sezione del laboratorio di clownerie. Questa sezione del *workshop* si concentra sul riscaldamento e sulla connessione. Se fate parte di un gruppo, potete fare un esercizio chiamato "*name tag*". In questo esercizio, ci si distribuisce nello spazio e una persona è "l'acchiappatore", che allunga il braccio davanti a sé e cammina verso qualcuno come se volesse toccarlo. La persona verso cui si cammina può salvarsi chiamando il nome di un'altra persona del gruppo. Questa persona diventa "l'acchiappatore" e il primo si rilassa. Di solito, quando i gruppi giocano a questo gioco, commettono molti errori e si fanno molte risate: è un ottimo modo per riscaldarsi a questo tipo di lavoro. Se giocate da soli, non potete farlo. Si può giocare, per esempio, con gli scioglilingua, con qualsiasi tipo di esercizio che possa farvi commettere degli errori e imparare a rilassarvi in quegli errori e a divertirvi con essi.

Il prossimo esercizio che possiamo fare si chiama "mostrare come ci si sente". Se lavorate in gruppo, mettetevi in cerchio e ognuno deve mostrare molto chiaramente, usando il proprio corpo e il proprio volto, come si sente. Se si sente felice, triste, arrabbiato o nervoso. Se lavorate da soli, potete fare

questo esercizio davanti a uno specchio, in modo da vedere esattamente il vostro aspetto quando cercate di rappresentare le diverse emozioni.

Se state giocando in gruppo e c'è abbastanza spazio, uno dei miei giochi preferiti si chiama **Keepy Uppies** e per giocarci avete bisogno di una palla morbida, come un pallone da calcio o un pallone da spiaggia. Ci si distribuisce nello spazio e chi ha la palla ha l'attenzione di tutti. Questa persona deve poi entrare in contatto con tutti gli altri giocatori guardandoli. E guardate davvero, non limitatevi a uno sguardo in cui gli occhi entrano a malapena in contatto, ma guardate la persona e permettete a voi stessi di vederla e a loro di vedervi. Quando la persona che tiene la palla è entrata in contatto con tutti i presenti, lancia la palla in aria. Ora tutto il gruppo cerca di tenere la palla lontana da terra facendola cadere verso l'alto con le mani, la testa, le ginocchia, i piedi. Fate attenzione a non farvi male e contate mentre lo fate e vedete quanto in alto riuscite a contare. Più si sale, più il gruppo è affiatato. È un altro esercizio in cui farete degli errori, la palla cadrà a terra e sarete delusi, ma imparate a giocare con piacere e a divertirvi, anche se tutto non va esattamente come volete, perché questo vi aiuterà a essere più resistenti e a essere più creativi.

L'esercizio successivo si chiama "Entrare e connettersi" ed è esattamente quello che dovete fare. Se state lavorando in gruppo, tutti, tranne una persona, formano un pubblico. Una persona lascia lo spazio, esce da una porta, se c'è una porta che potete usare, altrimenti si allontana dal pubblico, e poi rientra dalla porta o si gira verso il pubblico ed entra e cerca di entrare in contatto con tre o quattro persone del pubblico. Siate il più specifici possibile. Non limitatevi a gettare lo sguardo all'impazzata, ma concentratevi su persone particolari da guardare. Una volta fatto questo, potete andarvene e poi tornare e chiedere al pubblico di alzare la mano se si sono sentiti in sintonia con loro e verificare quanto siete stati precisi. Le persone che avete guardato si sono sentite guardate? Questo è un esercizio molto utile per aiutarci a guardare davvero le persone, perché a volte può essere una cosa difficile da fare e quindi più ci esercitiamo, più diventa facile.

Nella fase successiva dell'esercizio, se riuscite a trovare un naso da clown, come questo, che si posiziona sul naso in questo modo, potete usare un naso. Se non avete un naso, potete usare un po' di pittura rossa per il viso o un po' di rossetto per cambiare il colore del vostro naso. Provate a fare lo stesso esercizio che avete appena fatto, ma questa volta indossando un naso o con il naso dipinto. Vedete se vi sembra diverso e parlate con il pubblico di come reagisce in modo diverso quando sembrate un po' più clown.

Laboratorio di clownerie Attività 2

La seconda sezione del laboratorio di clownerie si chiama "Trovare i giochi e l'importanza dell'aspetto" e faremo una serie di piccoli esercizi per sviluppare queste abilità. In primo luogo, trovare i giochi negli abiti che si indossano. Spesso non pensiamo a ciò che indossano, ma i clown si entusiasmano per ogni cosa della vita e quindi se avete qualcosa con la cerniera, forse c'è un gioco nella cerniera. Se avete delle tasche, forse ci sono dei giochi nelle tasche. Se avete qualcosa con un cappuccio, forse potete

trovare un gioco da fare. Potete svilupparli da soli, oppure lavorando con un compagno, condividendo i giochi tra di voi e mostrando loro ciò che avete trovato.

Se si vuole estendere questo gioco, si può iniziare a considerare i giochi che si possono trovare con una borsa. Le borse a tracolla o gli zaini sono particolarmente adatti a questo scopo, perché hanno le cinghie e di solito hanno le tasche e quindi c'è molto da giocare per una persona simile a un clown. E ancora una volta, potete farli da soli o dividerli con un partner.

Dopo aver lavorato a coppie, potete scegliere uno di questi due esercizi e, se lavorate con un gruppo numeroso, potete riportarli per mostrarli all'intero gruppo. Questo vi aiuterà a sviluppare la fiducia nella condivisione del materiale, perché lavorerete solo con una persona e poi con più persone. Si possono trovare giochi anche in oggetti casuali. Un oggetto semplice come un cucchiaino da cucina o una spugna può aprire la vostra creatività e farvi pensare in modo più giocoso alle cose che si possono fare con semplici oggetti quotidiani.

Laboratorio di clownerie Attività tre

Gli esercizi della terza sezione del laboratorio di clownerie si concentrano sul fallimento e sul monologo interiore, e queste due cose si sposano molto bene. Per esercitarvi a fallire, potete provare un esercizio chiamato "inciampare". Non inciampate davvero, non voglio che vi facciate male, ma c'è un esercizio chiamato "orologio del clown". Il clown cammina intorno al cerchio e a un certo punto del cerchio inciampa. Reagisce all'inciampo, poi fa di nuovo il giro del cerchio e inciampa esattamente nello stesso punto. Di nuovo, guardate il pavimento, guardate il pubblico, mostrate loro cosa provate per questo inciampo. La terza volta, il clown è un po' più intelligente e si rende conto del pericolo, si ferma, escogita un piano e una strategia per non inciampare, non importa quale, basta che sia creativa, e poi il clown sembra molto soddisfatto di aver evitato l'inciampo, per poi inciampare di nuovo, due o tre passi più avanti.

Per bilanciare l'insuccesso, i clown hanno sviluppato una cosa chiamata monologo positivo interno, che è davvero poco familiare per la maggior parte di noi. Quello che dovete fare è pensare positivamente a tutto. Quindi, se fate un errore pensate: "Sono il migliore a fare questo tipo di errore". Se fate sempre cadere le cose, iniziate a dire a voi stessi che siete la persona più brava a farle cadere. Invece di sentire una voce negativa nella vostra testa, cambiate questi pensieri in positivo e scoprirete che questo ha un enorme impatto sulla vostra sicurezza e sulla vostra capacità di comunicare con gli altri.