



**ASSOCIAZIONE CULTURALE
LA VALIGIA DELLE MERAVIGLIE
FRAZ. San Michele 28/A
60044 Fabriano (AN)
Tel. 340/2380553
e-mail: info_lavaligia@libero.it**

CORSO BASE PER LA FORMAZIONE DI VOLONTARI CLOWN di CORSIA

"Un sorriso

Non costa nulla e produce molto

arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona.

Siate generosi e donate il vostro

perché nessuno ha tanto bisogno di un sorriso

come colui che non può darlo"

Il sorriso è un diritto universale.

L'associazione la **Valigia delle Meraviglie** con i suoi clown entra nella realtà degli adulti e dei bambini a piccoli passi cercando di guardare il mondo con i loro occhi.

Il clown è un grande strumento di gioia: il naso rosso apre le porte, è una maschera piccola e magica, toglie le barriere, crea una sintonia immediata, fa sorridere, incuriosisce, semplifica la comunicazione.

La Valigia delle Meraviglie "ficca" il naso rosso in corsia perché se chi sta bene ha bisogno di ridere e rilassarsi, a maggior ragione ne ha bisogno chi sta male.

Il clown di corsia è l'amico di tutti, è un personaggio colorato ma discreto, preparato all'improvvisazione e capace di *meravigliare* con piccoli gesti.



METODOLOGIA:

Il corso prevede momenti teorici, attività pratiche (giochi di conoscenza, di movimento, di apprendimento attivo) ed esperienziali (giochi di ruolo, simulazioni, verbalizzazione del vissuto emotivo).

Verranno forniti dispense e riferimenti bibliografici sugli argomenti trattati.

TEMPI:

19-20-21 novembre 2010.

- **VENERDI' 16.30-20.00**

(presso: Oratorio Don Bosco – presso parrocchia S. Famiglia, v.le Trento e Trieste 15 - Tolentino)

- **SABATO 09.00-13.00; 15.00-20.00**

(presso: Centro Arancia - Largo S. Teresa, 1 Tolentino – sede dell'associazione "Volontari senza confini")

- **DOMENICA 09.00-13.00; 14.30-17.30**

(presso: Centro Arancia - Largo S. Teresa, 1 Tolentino – sede dell'associazione "Volontari senza confini")

DESTINATARI:

Il corso viene attivato con un minimo di 15 iscritti e un massimo di 30 iscritti. Al termine del corso verranno rilasciati un attestato di partecipazione, materiale ludico e didattico.

COSTI:

Il costo è di 150 euro a partecipante. Nei giorni che vanno dal 19 al 21 novembre, il corso è parte del progetto **"I guardiani del sorriso"**

(<http://www.cisei.info/contenuti.asp?id=857>) finanziato dal CSV Macerata, quindi per chi si iscrive al PROGETTO il corso è **GRATUITO!**

Per saperne di più:

Il clown è la figura che più si avvicina, che più possiede l'arte del sorriso, con la sua semplicità riesce a far sorridere, col suo talento ingenuo torna bambino e mostra le sue debolezze, le sue miserie...

Essere clown, così diventa una fede, uno stato d'animo che non si improvvisa, ci vuole tempo per dare un'anima al nostro clown, è povero di mezzi, ma ricco di fantasia, affamato di verità, di sentimenti veri, di vere passioni e altro su cui lavorare per donare sorrisi... senza stancarsi, senza mai saziare la sua fame.

Il clown attraverso il NASO ROSSO raggiunge la parte più profonda del sè, è la più piccola maschera esistente, ma è pur sempre una maschera che ci porta a creare liberamente, a far uscire la parte più istintiva di noi, senza giudizi. Tutto è legittimo e protetto da questa piccola maschera che è il naso rosso, veicolo di comunicazione tra il nostro interno e l'esterno. L'ingenuità è una delle qualità migliori del clown, lo porta a percepire tutto ciò che vede, sente e assaggia con pienezza, come se fosse la prima volta, con gli occhi di un bambino... ed è lì che crea e trasmette veramente.

Quando parliamo del clown che crea, parliamo di noi, ci permette di conoscerci meglio, accettandoci e amandoci un po' di più... per creare a partire da noi stessi cercando sorrisi da donare.

Per divertirsi non c'è tecnica, ma per coinvolgere gli altri si..., per far sì che l'altro si diverta con te, c'è bisogno di tecnica, di imparare delle regole universali per arrivare e strappare un sorriso; per questo serve la tecnica, ma mai solo questa, la tecnica è un mezzo, non un fine..., se il clown non ha il CUORE, è povero del dono più prezioso (questo è fondamentale per chi decide di essere clown di corsia).

Per arrivare a questo stato risvegliare il CUORE per donarsi e imparare tecniche da palcoscenico, è necessario svuotarsi, rilassarsi, anche stancarsi, per arrivare cioè a far parlare il proprio corpo e la propria voce, l'istinto più puro al posto della ragione.

Gli esercizi per sviluppare tale stato sono tanti, sono in ordine suddivisi per raggiungere precisi scopi:

- >• inizialmente si parte da esercizi per la concentrazione-attenzione,
- >• poi per l'ascolto di sè e del gruppo di lavoro,
- >• di riscaldamento corporeo
- >• per sciogliere tensioni, riscaldare e per far fluire meglio l'energia corporea
- >• e di fiducia.

Questa è la prima parte per preparar il nostro corpo al momento liberamente creativo.

Generalmente col clown si lavora con l'improvvisazione, inizialmente singola poi anche in coppie.

Per ricercare la parte più istintiva ognuno la esprime col gioco dell'improvvisazione teatrale, dove a parlare è il personaggio e l'oggetto con cui giocare. È un momento attivo di ricerca dove l'allievo sotto limiti di tempo-spazio può esprimersi liberamente, nel nostro caso con lo scopo di strapparci un sorriso.

Si conclude con un rilassamento, guidato con una musica, immagini, visualizzazioni... percezioni corporee ... tutte comunque servono per percepire il nostro corpo, ascoltare le sensazioni ed emozioni più profonde per lasciare al nostro corpo una sensazione di piacere, di interezza e ritornare in noi, arricchiti dopo lo svuotamento iniziale.

La verbalizzazione finale serve per capirci, discutere su nostre impressioni ed eventuali problemi e assimilare meglio la tecnica acquisita.

Quando si parla di training teatrale di qualsiasi tipo, si parla di rito, per raggiungere la totalità, l'unità di coscienza e spirito, corpo e anima, di conscio e inconscio, mente e corpo...per "usare" come si voglia il nostro corpo in relazione col mondo nel nostro caso per portare gioia vera, per donare AMORE con la semplice ammirazione di un corpo vivo, in ascolto, felice, con un punto rosso nel viso che richiama tanti sorrisi).

