



Juggling will be... **CRI!**

Lezione di Giocoleria

CROCE ROSSA ITALIANA
ISPETTORATO NAZIONALE PIONIERI
COLLANA DISPENSE – N. 2
AREA SERVIZIO NELLA COMUNITÀ



Introduzione

La Giocoleria è l'arte di tirare oggetti in aria.

La Giocoleria è una continua sfida con sé stessi, con il mondo che ci circonda e con il tempo.

La giocoleria offre una serie di sfide interessanti: la prima sfida è quella di iniziare; tutti sono in grado di fare giocoleria, l'importante è provarci, l'importante è mettersi in gioco e in discussione.

Non esistono quindi giocolieri più bravi e giocolieri meno bravi, esistono semplicemente persone più allenate di altre.

La seconda sfida è ovviamente quella di continuare a giocare, non interrompere mai quel sottile filo di magia che lega il giocoliere con i suoi attrezzi che danzano nell'aria.

Le motivazioni che spingono a iniziare quest'arte possono essere molteplici: per passione, per moda, per noia, per emulazione...sono comunque tutte motivazioni valide e personali, in cui ognuno può trovare lo stimolo per giocare, per iniziare un cammino diverso, per così poi diffondere la gioia della giocoleria...



Storia

Il Circo vero e proprio è nato solo nel 1770, ma le discipline che noi comunemente chiamiamo "circensi" sono antichissime. La traccia più antica è stata rinvenuta in Egitto e risale al 2040 a.C.!

Dal filosofo greco Zenone ci è giunta notizia che, attorno al 422 a.C., ad un banchetto presero parte dei giocolieri e che tra questi si fosse messa in mostra una ragazza che stupì il pubblico giocando con dodici cerchi.

A Roma la dottrina del *panem et circensem* fece conoscere il massimo splendore in fatto di colossali spettacoli. A far da cornice ai sanguinosi giochi dei circhi erano spesso chiamati acrobati e giocolieri ("pilari").

Bisanzio, col passare del tempo, diventò un importante polo per giocolieri e artisti, attirando migliaia di persone nella nuova capitale scelta dall'imperatore Costantino.

Questa città fu il luogo dove si completò l'interscambio culturale fra gli artisti occidentali e gli artisti orientali. Questi ultimi, ed in particolare i Cinesi, avevano tradizioni di giocoleria già ben radicate: in Cina, infatti, i primi esercizi di giocoleria derivavano direttamente da quanto accadeva nella vita quotidiana. Lotte tra tribù, scene di caccia o momenti del lavoro venivano tramutati in rituali nel corso dei quali erano utilizzate



componenti spettacolari.

Sembra che la parola "giocoliere" sia nata durante il Medioevo da alcuni monaci che, pur attestando la loro ferma posizione di chiusura verso ogni forma di spettacolo, ne confermavano però la fortunata e diffusa presenza.

Nel circo, divenuto sin dalla nascita uno dei luoghi per eccellenza dei giocolieri, assunsero un ruolo di grande importanza gli acrobati e i Clown. Di questi, i primi furono esperti giocolieri: erano quindi artisti completi, capaci di esibirsi in ogni disciplina impostandola in maniera comica.

Da qui si arriva al cinema muto, in cui – oltre alle abilità circensi ed alle capacità comiche – gli artisti dovevano essere anche esperti comunicatori, grazie alla loro forza espressiva.



Giocoleria come cammino interiore

Gli elementi che compongono la giocoleria sono 5:

Concentrazione: è il primo passo per diventare dei bravi giocolieri. Prima di ogni sessione di giocoleria è opportuno concentrarsi con musica rilassante, incanalare le proprie energie focalizzando l'attenzione sullo schema da eseguire. Può durare diversi minuti: è un momento di assoluta intimità, in cui trovarsi (finalmente) da soli, lontano da tutto il caos della vita quotidiana...

Con questo primo passo si riesce ad essere più calmi, più sicuri e meno ansiosi.

Precisione: è forse uno degli elementi più importanti, da imparare necessariamente sin da subito, per non compromettere il proprio stile. Chi riesce ad essere preciso, lanciando in modo quasi perfetto una pallina da una mano all'altra, può essere già soddisfatto, perché ha messo le basi per la propria giocoleria. È un passaggio fondamentale che molti trascurano, volendo bruciare le tappe, ma che nasconde il vero segreto di un bravo giocoliere.

Velocità: una volta raggiunto un buon grado di precisione è opportuno aumentare la velocità, cercando scambi più veloci, ma allo stesso tempo



accurati e puntuali. In questo modo si possono aggiungere ulteriori oggetti nel proprio gioco, passando da due a tre, da tre a quattro e così via.

Ritmo: il ritmo è ciò che determina lo stile del giocoliere, il suo lato estetico. Ognuno ha il suo ritmo: chi più piano, chi più forte, chi disteso e rilassato, chi furioso e vulcanico. Per imparare diversi ritmi è opportuno allenarsi con un sottofondo musicale, cercando di sperimentarli un po' tutti. Bisogna ricordare, però, che ogni pubblico ama uno stile diverso a seconda dell'età che lo compone. I bambini amano uno stile semplice, non troppo veloce, con alternanza di scambi alti a bassi, una giocoleria che si accompagna ad un fluido movimento del corpo. I ragazzi amano invece i passaggi inaspettati e rimbalzi veloci, preferendo quindi la velocità alla tecnica. Gli adulti e gli anziani adorano passaggi difficili, con un ritmo abbastanza serrato, ma comunque non frenetico; preferiscono un numero in crescendo, passando da esercizi più semplici fino a quelli più difficili.

Costanza: ogni bravo giocoliere si deve allenare per raggiungere gli obiettivi aspettati. Non c'è un numero preciso di ore di allenamento, ma è bene concedersi spesso un piccolo allenamento di giocoleria, magari cercando di superare il livello raggiunto la volta prima.

L'allenamento è un momento particolare, in cui il giocoliere si isola dal mondo ed entra in competizione con se stesso e con la forza di gravità.



Consigli per gli allenamenti

- ✓ Durante l'allenamento è opportuno concentrarsi ogni volta sulla mano che lancia, cercando di focalizzare la propria attenzione su quella, così da fare un lancio "preciso".
- ✓ Il lancio è più importante della presa, perché senza lancio non c'è presa!
- ✓ Una pallina caduta per terra non è segno di errore, ma di progresso, perché significa che è stato superato il proprio limite. Il vero errore è non riprenderla da terra.
- ✓ Ogni lancio deve essere accompagnato o da un numero o da una parola (esempio con tre paline: ogni volta che si lancia si potrebbe dire ad alta voce "UNO!!" "DUE!!" "TRE!!"), così da migliorare il ritmo e aiutare il proprio cervello ad associare il movimento della mano con un suono (è un aiuto che all'inizio funziona molto bene).
- ✓ Quando si è stanchi, è meglio fermarsi a fare una pausa, concentrarsi di nuovo per qualche secondo, focalizzare lo schema da eseguire e



ripartire!

La giocoleria assume connotati diversi dal semplice tirare in aria oggetti qualunque. È sicuramente qualcosa di più penetrante, qualcosa che scende nel profondo del nostro animo e che può aiutarci a crescere, seguendo un cammino spirituale utile a noi come a chi ci circonda.

Durante questo cammino, è buona cosa fermarsi a parlare con chi è più esperto, cercare di studiare ogni sfumatura e non tralasciare mai i particolari.



La giocoleria e il Clown

Il Clown può utilizzare la giocoleria, ma in maniera diversa da come fa un giocoliere, in quanto associa le abilità tecniche a quelle espressive e comiche.

La giocoleria diventa un modo per far ridere, un filo diretto che può unire a chi guarda.

Perché la giocoleria può essere utile ad un Clown...?

- ✓ è un buon modo per rompere il ghiaccio
- ✓ può introdurre diversi numeri, magie, racconti, ...
- ✓ è universale
- ✓ è facilmente improvvisabile
- ✓ si può praticare con qualsiasi oggetto
- ✓ può avere molti effetti comici
- ✓ è un buon modo per presentare il proprio Clown.

La giocoleria, inoltre, è un cammino interiore molto complesso, simile a quello che compiono i Clown per riuscire a trovare i loro personaggi e può risultare un "compagno fedele" che, passo dopo passo, aiuta a far crescere se stessi e il proprio Clown.



Non tutti i Clown utilizzano la giocoleria in modo uguale:

- ✓ L'**Augusto**, essendo il Clown pasticcione, risulterà più imbranato. Alla fine il suo numero (dopo lunghe peripezie) sarà portato a termine con lo stupore di tutto il pubblico, alternando momenti di pura follia circense a momenti di alta abilità tecnica (che comunque deve "sembrare" casuale, involontaria). L'Augusto preferisce materiali vistosi, colorati, cerchietti e clave.
- ✓ Il **Bianco**, invece, è capace di fare tutto. Spesso però è talmente sicuro di sé da non accorgersi nemmeno di aver sbagliato, facendo nascere strepitosi effetti comici. Oppure tenterà di tutto per nascondere il fatto di aver commesso un errore. I numeri del Bianco partono sempre in sordina e crescono in un *climax* che lo porterà a concludere con il suo pezzo migliore. Il Bianco preferisce usare attrezzi molto curati, palline che rimbalzano, fosforescenti, e strumenti non troppo ingombranti, che risultino essere in armonia con il essere e con il suo stile.

augusto



bianco-mimo





Dove fare giocoleria

La giocoleria si può praticare ovunque, può servire a tutti ed una cosa che piace a tutti, basta semplicemente saperla proporre:

- ✓ **In strada e in piazza:** è bene accompagnare questo tipo di giocoleria con musica, utilizzando attrezzi visibili anche da lontano, cercando di effettuare un gioco ampio, alternando lanci bassi a quelli alti.
- ✓ **In ospedale:** non è molto facile fare giocoleria in ospedale. Bisogna davvero essere bravi, cercando di usare due o tre oggetti al massimo, con un gioco molto piccolo, senza ricercare grandi numeri straordinari, e chiedendo comunque sempre il permesso al medico o al capo sala.
- ✓ **Nelle scuole:** preparando magari uno spettacolino con un sottofondo musicale conosciuto, cercando di creare un numero simpatico e divertente, ma non banale.



Con cosa fare giocoleria

Esistono numerosissimi attrezzi per fare giocoleria, dai più piccoli ai più grandi e voluminosi, dai più economici ai più costosi. Dipende tutto dalle possibilità e dalle competenze di ognuno.

Chiunque si avvicina a tale arte prende in mano inizialmente le "**benbag**", palline squadrate, a quattro spicchi, dal diametro di 6cm e dal peso di 80/90 gr circa, molto economiche.

Esistono poi i "**cerchietti**", le "**clave**", per numeri di grande visibilità.

Per un Clown è carino giocare con i "**fazzoletti**" di seta molto leggeri, che stanno molto tempo in aria, semplici da usare e utili per introdurre anche piccole magie.

Per chi già è un po' più avanti con l'allenamento, si può provare il "**monociclo**", per entrate sbalorditive e numeri di alta classe.

Chi si sente... basso, può imparare ad andare sui "**trampoli**" (altezza variabile da 45 cm a 1m), per presentare un Clown o un personaggio leggermente diverso dai soliti. Occorrono tre o quattro giorni di allenamento.

Il Clown ha sempre un amico fedele: il suo cappello. Esistono "**cappelli**" studiati per fare giocoleria, calibrati e carini per numeri improvvisati e



effetti sbalorditivi.

Esistono inoltre altri attrezzi da giocoleria, da scoprire man mano: "**sigar box**", "**devil stick**", "**diabolo**" e "**piatti cinesi**".



Giocoleria e salute

La giocoleria non è solo una cammino Zen, ma può anche essere utile per la salute fisica e mentale delle persone.

Molti fisioterapisti la usano per riabilitazioni da traumi e con persone che riportano menomazioni fisiche. Per gli atleti è un buon modo per migliorare la coordinazione del corpo e del binomio "occhio-mano". Per i detenuti può essere un momento per "evadere" e concentrarsi su qualcosa di diverso, che impegna mente e corpo, liberandoli soprattutto dalla prigione del tempo.



Conclusioni

*Un augurio di buona giocoleria a tutti, ricordando che la giocoleria **non è un' arte competitiva**, ma cooperativa: ovunque troviate altri giocolieri, cercate di trarre il massimo dalle loro esperienze e, in caso contrario, cercate di insegnargli nuovi numeri, diffondendo così a tutto il mondo **la vera gioia della giocoleria....sperando che un giorno Juggling Will Be...***



A cura di: Luca Mallardo, Gruppo Pionieri C.R.I. di Grosseto

Per la Commissione Didattica della Scuola Nazionale di Formazione della Componente Pionieri, supervisione scientifica di Arianna Marchetti