

LABORATORIO DI FILO TESO

Camminare è uno dei primi traguardi della nostra crescita, un passaggio obbligato del nostro sviluppo, pochi però hanno l'opportunità di imparare a camminare su di un filo di pochi millimetri di diametro.

A volte è più facile andare avanti su un filo di 12 mm di diametro che fare alcune scelte importanti della nostra vita, è una questione di prospettiva! In ogni caso, vale la pena provare... E' una questione di disciplina, concentrazione e determinazione. Potrete esplorare varie possibilità e strategie per la ricerca di equilibrio in tutte le circostanze! In equilibrio sul filo, uniamo lo spazio tra cielo e terra. Perché non una danza, un salto, un passo all'indietro, un gioco... Sviluppa i tuoi occhi ad ascoltare per prevenire la perdita di equilibrio. Che fare con le dinamiche di caduta? ogni volta che siamo in disequilibrio abbiamo l'opportunità di scoprire nuovi modi per correggerci e rimetterci nella giusta posizione.

L' insegnamento mira a portare l'individuo o il gruppo di lavoro al controllo della volontà, concentrazione, fiducia, motivazione, l'accettazione della paura, della gestione dello stress, analisi e controllo dell'assunzione dei rischi.

L' obiettivo è quello di aiutare le persone ad eccellere, per mostrare loro che le loro emozioni, sensibilità e assunzione di rischi possono essere vettori di positivo in tutti i processi decisionali.

Il lavoro verte più sulle capacità psicologiche piuttosto che la forza fisica. Il laboratorio è aperto a tutti indipendentemente dall'età e dalla competenza fisica.

Funambolo è imparare ad essere un attore della propria vita, sii te stesso, per domare le tue paure, le tue preoccupazioni per superarle e non essere sopraffatto dalle tue emozioni. Camminando su un filo si ricerca il silenzio interiore, l'armonia con se stessi e tutto quello che ci circonda. Considerando i nostri corpi nelle sue parti, troveremo il modo di usare le nostre braccia, le gambe, per far crescere il nostro equilibrio e trovare nuove strategie per mantenere la sospensione.

OBBIETTIVI:

- La consapevolezza del saldo da parte del corpo
- Lavoro di gruppo e fiducia nei compagni
- Sviluppo di attenzione e concentrazione
- La ricerca di equilibrio della colonna vertebrale
- Ricerca del centro di gravità e di equilibrio-squilibrio
- Il controllo del respiro e stato emotivo
- Seguirà la scoperta dell'altezza con la costruzione della fiducia, motivazione, comprensione delle paure di accettarle e trovare la la volontà in sé di passare.

A TERRA:

- Per unire il gruppo di lavoro saranno effettuati esercizi di gruppo teatrali
- Riscaldamento specifico
- Giochi di equilibrio e di spazio

SUL FILO

- Equilibrio su un piede e due piedi
- Con e senza braccia
- Equilibrio senza punto di riferimento
- Avanti e indietro
- Equilibrio frontale
- Chinato, seduto e sdraiato
- Rotazioni 180° e 360°
- Passi di danza vari
- Base salti rientrati sul filo e in uscita
- Esercizi di ritmo, livelli, tensione e ascolto
- Lavoro in due o più sul filo e a terra.

Sassi Sandro
Via Piave, 19
40033
Casalecchio di Reno (BO)
Italy
+39 333 2800913

Info@geracircus.it
sandro@arterego.org
www.geracircus.it