

Testi kontaktus a cirkuszi oktatásban

Circus in Bewegung - a Social Educircation belga partnere szervezésében

2014. március 31. – április 4.

Résztevő: Gallyas Veronika, Magyar Zsonglőr Egyesület

Az 5 napos képzés tanulsága számomra, hogy az emberi lénynek sokkal több testi érintésre van szüksége, mint amennyit általában kapunk. Akár a saját példámon is érzem, hogy mennyire feltöltődtem a gyerekek bizalommal teli érintésétől, a szívdobogásuk érzékelésétől, ahogy hozzám bújtak és a képzésen résztvevő társakkal testközelben végzett gyakorlatoktól. Emellett sok fizikai gyakorlat visszaadta a régen ismert és kicsit elfelejtett érzést, amikor érzem, hogy igazán a testemben vagyok.

A képzés 3 féle területen adott gyakorlati tapasztalatot, amelyek mindegyik a cirkuszhoz a mozgáshoz kötődik: táncmozgás, circus-joga és gyermekkel végzett cirkuszi gyakorlatok.

Mikor és hogyan érdemes a cirkuszi oktatásban testi kapcsolatot kialakítani? Két test, hogyan tud kapcsolódni a legbiztonságosabb módokon egymáshoz? Hogyan érdemes lépésről lépésre kialakítani ezt a kapcsolatot? Ezekre a kérdésekre találhattunk válaszokat. Három területen dolgoztunk : gyermekekkel való fejlesztő munka, kontaktus felnőttoktatásban a tánc-mozgásszínház terén, és az amerikai tréner páros által kifejlesztett circus joga.

A circus joga feladatai tulajdonképpen partnerakrobatika emelések yoga szempontból közelítve, vagy ahogy értelmezem én a testnek kényelmes nyújtásra és kondicionálásra alkalmas ergonómiai szempontból hatékony formában történő kivitelezése, kerülve a test folyamatos megfeszített állapotát, ami a cirkuszi emelésekben alapvető. A feszes test és izomtónus helyett a feladatokat jobbra ellazult testi állapotban végezzük. A circus yoga előnye, hogy megközelítése révén elérhetővé teszi a feladatok kivitelezését, de legalábbis gyakorlását mindenki számára, sokkal szélesebb korcsoportban és testi adottságok mellett, mint a cirkuszi partnerakrobatikai tréning. A formák tulajdonképpen azok, mint a cirkuszi emelésben, de a megközelítés különbözik a fentiek szerint. Emellett, ami számomra a legfontosabb volt, az fej és a felső test egy-egy körön át való lehajtása és a harmadik körön keresztüli megemlése a partner által, tehát gyakorlása a test természetes energetikai vonalak mentén történő mozgás kivitelezésnek.

Veronika Sherborne módszerét tanulmányoztuk, illetve a módszer beépítését a cirkuszi munkába és leginkább a családi cirkusz területén való használatát. Rika Taeymans módszere alakítja ki ezt Circomotoriek néven. A foglalkozások célja, hogy a gyerekek élvezzék a feladatokat, a mozgást, hogy erősnek és hatékonyan érezzék magukat, önmagukba vetett hitük erősödjön, miközben testi képességeik jelentősen fejlődnek.

A gyermekek motorikus fejlődését elősegítik a cirkuszi gyakorlatok. A testi kreativitásában, mozgáskoordinációjában, a saját testének és a külvilág értékelésében sokkal jobban fejlődik az a gyermek, aki cirkuszi gyakorlatokat végez, a két oldal keresztézése, fordított testhelyzetek által. A motoros és szenzomotoros készségek fejlesztése 4-12 éves korban a legfontosabb, ilyenkor alakul ki a készségek alapja. Nagyon fontos kísérő eleme a foglalkozásoknak

Példát kaptunk a gyermekmasszázsra és megtudtuk, hogy azokon a helyeken, ahol már alkalmazzák, iskolai szünetekben, foglalkozásokon, ott a csoporton belüli erőszakos megnyilvánulás lényegesen csökkent, a gyermekek nyugodtabbak. Mivel folyamatosan a gyerekek egymás közötti masszírozását kíséri az érintésre való engedélykérés és a visszacsatolás, hogy milyennek érzékeli, mit szeretne másként a masszírozott, ezért a testérzetek értékelésében is tudatosabbá válnak valamint bátrabbakká abban, hogy visszajelzést adjanak, kinyilvánítsák, ami jó vagy nem jó nekik. Ez jelentősen növeli a testi és érzelmi intelligenciát.

A tánc és mozgástréning lehetőséget adott a súlypontok kutatására, hogy a jól elhelyett súlypont esetén a sajátunknál jóval nagyobb terhet is elbírnak. Feladatokat végeztünk másik mozgására való reagálás kifejlesztésére, a tér használatára, a megfeszített és ellazított testtel való munkára, és számos testérzet megtapasztalására.