

A woman with long dark hair, wearing a dark long-sleeved top and dark leggings, is performing a circus act. She is hanging from a thick, braided rope with both hands, her body suspended in the air. Her legs are extended horizontally to the right, and she is wearing dark and light blue striped socks. The background is a solid dark color, and the lighting is dramatic, highlighting the woman and the rope.

Jo faig circ!

La Núria no porta el violí quan surt de l'escola, ni la roba d'esport per a l'entrenament de bàsquet, ni...

S'està iniciant en el trapezi, ampliant la pràctica dels malabars i millorant els exercicis d'acrobàcia. La Núria fa circ.

per Antonio Alcántara Alcántara

El circ és una de les activitats més globals i completes de l'àmbit del moviment. El fet que aquest art sigui la suma de diferents llenguatges permet que tothom en trobi un amb el qual pot gaudir, expressar-se i contribuir artísticament al grup. La franja d'edat, els perfils i els interessos diversos de les persones que participen d'un projecte formatiu en circ fa que les fites per assolir siguin molt àmplies. Per a qualsevol persona i a qualsevol edat, la pràctica del circ **estimula de manera molt potent dues grans vessants humanes: la creativitat i les aptituds socials**. A partir de l'aprenentatge de tècniques com el trapezi, l'acrobàcia, les malabars o els equilibris, i de l'exhibició posterior, podem desenvolupar i millorar les facultats relatives a la cooperació, la solidaritat, l'esforç, la superació, la comunicació, l'autoestima i la participació.

La pràctica de circ promou la creativitat i les habilitats socials, en qualsevol persona i a qualsevol edat.

Una activitat global

El circ es fa, s'aprèn i es practica per passar-ho bé, per gaudir; però també té uns beneficis educatius indubtables. Els professionals es plantegen objectius en quatre àmbits:

- **En l'àmbit tècnic**, el coneixement bàsic de les diferents tècniques de circ millora l'esquema corporal i psicomotriu, fomenta un hàbit de treball autònom i desenvolupa la creativitat, la investigació i la improvisació.
- **En els àmbits afectiu i emocional**, permet adquirir un grau més alt d'expressió i comunicació, un bon nivell d'autoestima i de seguretat

en un mateix, promou l'actitud cooperativa dins del grup i del grup cap enfora, afavoreix la capacitat d'esforç, de persistència i d'assumpció de responsabilitats i alhora potencia el respecte mutu, l'escolta activa i l'observació.

- **Pel que fa al lleure**, ens permet augmentar la sensibilitat davant d'expressions artístiques, aprendre a jugar, treballar i conviure en grup, a gaudir de l'oci de manera creativa i participativa. En definitiva, la pràctica porta fàcilment a incorporar el circ en els hàbits de lleure.

- **En el vessant comunitari**, pot fomentar la implicació directa de l'alumne en un projecte educatiu, en el centre sociocultural i en la comunitat que li és més propera a partir de tallers, cercaviles i exhibicions de caire amateur.

Aquest tipus de circ col·lectiu posa l'accent en els reptes artístics, en els quals nois i noies s'han de provar per igual, reaccionen per respondre i ajudar-se, i han de cooperar per portar conjuntament a bon port l'espectacle. L'entrenament conjunt reforça l'empatia i la col·laboració dins el grup, i permet aprendre als que hi participen que, per mitjà del treball continuat en equip, es pot crear més i millor que a través d'una successió d'activitats individuals.

Tècniques. I tu, quin llenguatge parles?

Com es treballa tot plegat a la pràctica? Ho veurem en tres tècniques: les malabars, les acrobàcies tant de terra com aèries (trapezis, teles,...) i l'exhibició o la mostra de l'aprenentatge realitzat.

Les malabars és probablement la tècnica de circ més ràpida d'aprendre. Permet treballar la resistència a superar les caigudes i les errades. De fet, el procés d'aprenentatge consisteix en una sèrie de passos que ajuden, per exemple, a superar la frustració desenvolupant

competències com la concentració, la disciplina, el sentit de l'humor o la companyonia. Amb aquesta tècnica, el participants se sorprenen del que són capaços de fer amb el seus cossos, mans, i peus només amb concentració i repetint una, dues i tres vegades fins que el moviment, *de cop i volta*, apareix natural i harmoniós.

L'acrobàcia treballa la confiança i la solidaritat, perquè els exercicis es fan amb l'ajuda d'una o més persones.

L'acrobàcia, tant en la vessant de terra com aèria, té associada un component de risc que, dins la pràctica educativa, es minimitza pel treball dels professors i les infraestructures utilitzades, de manera que és, doncs, un *risc controlat*. L'acrobàcia permet sobretot treballar la confiança i la solidaritat, perquè molts dels exercicis s'han de desenvolupar de manera independent, però amb l'ajuda d'una o més persones. També fomenta el desenvolupament psicològic, i no tan sols físic, perquè requereix esforç i atenció per rebre, entendre i realitzar les instruccions per fer les figures. Amb aquesta disciplina es crea un espai d'expressió corporal que parteix de fer, sentir i pensar a través del cos, respectant les possibilitats i les limitacions de cada integrant del grup. Altres aspectes importants d'aquesta disciplina són la bona condició física necessària per realitzar els exercicis o per ajudar els companys i companyes.

L'entrenament i la preparació per a un espectacle de circ requereix i fomenta una atmosfera de responsabilitat compartida. La preparació i la presentació d'allò

apprès fan, a més, que s'entengui la finalitat de l'organització i la disciplina: s'experimenta el sentit de la planificació i preparació, la visió de conjunt i la distribució de tasques i, d'aquesta manera, s'aprèn intuïtivament.

Amb l'experiència, aquest treball permet anar superant la por escènica i la falta de seguretat en un mateix en l'actuació amb públic. Els nois i les noies guanyen confiança en les seves pròpies facultats i valor per presentar el seu treball.

Se sorprenen del que poden fer amb concentració i repetint una, dues i tres vegades fins que el moviment apareix natural i harmoniós.

A través de l'aprenentatge de circ, el noi o la noia es posiciona com a actor protagonista, modifica l'autopercepció i enriqueix la relació que estableix amb la seva comunitat més propera. Així és

com la proposta pedagògica de circ proporciona unes bases i alimenta la seva creativitat i les seves habilitats socials, a través de la creació artística.

Antonio Alcántara Alcántara és responsable de Formació i Circ Social a l'Ateneu Popular 9 Barris

CONTACTE:
www.ateneu9b.net



Escoles de circ social i amateurs a l'Estat Espanyol

Andalusia

CAU Granada
www.caugranada.com

Astúries

Circo Cia. El Ñeru los Coríos:
www.elneruloscorios.com

Cantàbria

Escuela de Circo Cantabria
www.malabaracirco.com

Catalunya

Formació i Circ Social Ateneu Popular 9Barris

www.ateneu9b.net

Escola de Circ Rogelio Rivel

www.escolacirrr.com

Comissió de Formació de Circ (APCC)
comissioformaciocirc.wordpress.com

País Valencià

Donyet Ardit
www.donyetardit.blogspot.com

Espai de Circ
www.espaidecirc.com

Galícia

Manicómicos: manicomicos.org
Pistacino: circonove.blogspot.com

Madrid

Escola Municipal de Circ d'Alcorcón
www.carampa.com

Organitzacions de circ social i amateur internacionals

Departament de Circ Social de Cirque du Soleil
www.cirquedusoleil.com

Xarxa Europea de Formació i Circ Social
Caravan: www.caravancircusnetwork.eu

Xarxa Europea de Circ per a Joves EYCO:
www.eyco.org