

Lärarhandledning

Cirkuskonsert

med Cirkus Cirkör och LoopTok



Hej alla lärare!

Vi är så glada att ni snart kommer för att se vår föreställning. Denna handledning innehåller övningar baserade utifrån cirkusens discipliner. Några aktiviteter passar bäst innan föreställningsbesöket och några passar bäst efteråt. Som lärare väljer du fritt i materialet och presenterar det du önskar för din elevgrupp.

En stor del av övningarna och texterna är inspirerade av Tilde Björfors forskning om bl.a. rädsla, mod och risk. Citaten som dyker upp i några av kapitlen är även de hämtade ur forskningen. Hela Tildes forskning hittar du på circusresearch.com Tilde Björfors är Konstnärlig ledare och en av grundarna till Cirkus Cirkör.

Mycket nöje!

Hurgår det till på en nycirkusföreställning?

Mötet med publiken är viktigt för oss. Vi är i samma rum och delar en erfarenhet. Era reaktioner är ett bidrag till föreställningen och vi störs inte av era skratt eller applåder.

Blixtrande ljus och kameror är däremot farliga för en cirkusartist. En fotoblixt vid fel tillfälle kan blända och orsaka en olycka. Så stäng av era mobiltelefoner.

Vad är nycirkus?

På 1970-talet växte det som kallas nycirkus fram. Initiativet kom från artister och konstnärer från andra uttryck som ville arbeta med kollektiva skapande processer till skillnad från den traditionella cirkusens individuella akter som presenterades av en cirkusdirektör. Det startades utbildningar som öppnade upp för artister som inte fötts in i cirkusfamiljen. Den traditionella cirkusen hade skapat ett alternativt samhälle som nycirkusen hämtade sin inspiration från. Men i tidens anda ville man vara en aktiv del av samhället och använda sin konstform att till att påverka. Nycirkusens scener kan lika väl vara ett klassrum, en teater, rockarena – och ett cirkustält.

För publiken är nycirkusens berättande och ofta djurfria föreställningar något annat än den klassiska sinnebilden av cirkus.

Cirkuskonsert med Cirkus Cirkör och LoopTok

Ni kommer att få se en specialkomponerad föreställning där LoopToks livemusik blandas med cirkuskonster. Samuel LoopTok Långbacka är multiinstrumentalisten som komponerat musiken till Cirkus Cirkörs föreställningar Knitting Peace, Borders och Limits. Alla låtarna finns tillgängliga via Spotify.

Om Tildes forskning

Tilde Bjölfors är en av grundarna och drivande personerna bakom Cirkus Cirkör. Hon är också professor i nycirkus och har bedrivit konstnärlig forskning där hon undersökt hur cirkusartister tänker kring sina cirkusdiscipliner och hur disciplinerna kan kopplas till olika dimensioner av livet. I forskningen undersöker hon också hur artister förhåller sig till rädsla/risk och cirkusens inneboende möjligheter.

Hon skriver:

Det finns inte ett bestående konstverk, inte en innovation eller uppfinning eller kärlekshistoria som inte har föregåtts av ett antal risker. Varför har risk

då en så negativ klang? Borde vi inte älska att anta risker om det kommer så mycket gott ur det?

Risker är farliga, men för att kunna skapa möjligheter måste vi anta och utmana riskerna. Så fort vi tar vårt första andetag får vi vår första möjlighet och antar vår första risk. Och vi föds med

förmågan att välja, analysera och förebygga vilka risker vi vill anta eller skydda oss mot.

Vi kan inte kontrollera saker som askmoln, tsunamis eller att drabbas av krig men vi har som princip förmågan att "välja" hur vi hanterar riskerna och vi kan mentalt vända de svåraste situationer till en möjlighet.

Rädslan är det som ofta hindrar oss att överskrida gränser. Att möta sina rädslor innebär alltid en risk. Som en flygande trapetsartist uttrycker det:

"Jag tränar dagligen, flera timmar, år efter år för att uppnå total kroppskontroll, jag arbetar nära konstruktörer och riggare för att allt ska vara så säkert som möjligt. Ändå är den fysiska träningen bara 30 % av arbetet. 70 % handlar om att mentalt kunna släppa taget om trapetsen och ha tillit."

Och där kommer vi fram till det som flera filosofer, religionsvetare och jag själv har kommit fram till – att meningen med livet är att sträva och vilja växa.

"Jag tror att rädslan måste finnas där, för annars skulle allt vara så himla enkelt. Det är det som gör det utmanande och roligt."

"När en spelar safe kommer en inte så långt, varken som artist eller i livet. Det blir ganska med-iokert i längden."

En kan vara bra på att hoppa från höga höjder och utsätta sig för extrema fysiska risker men ändå vara livrädd för att säga "jag älskar dig". En kan vara hur bra som helst på att ta risker i jobbet men inte våga be om hjälp när en behöver det. Vi bär alla våra ok av rädsla och på många sätt är den vacker och bra när den påminner oss om hur skört det är att vara levande.

Jag är fortfarande rädd men akrobaterna har lärt mig att **inte vara rädd för att vara rädd** och att ta rädslan i handen och hoppa. Min högsta önskan är att alla får lust att våga hoppa och trotsa en onödig rädsla eller två. Låt livet växa!*

*Utdrag ur Tildes forskning (circusresearch.com)



Tilde Bjölfors
Foto: Emilia Jiménez-Bergmark

Visste du att...

Rädslan signalerar för oss att något är farligt så att vi kan undvika det eller förbereda oss på att klara av det?

(Källa: bup.se)

“För mig är risk något man har respekt för, precis som med möjligheter. Jag tror att för att nå sina drömmar måste man ta vara på möjligheterna, men inte vara rädd för riskerna.

– Henrik Agger, akrobat



Rädsla

Rädslan är det som ofta hindrar oss att överskrida gränser och våga anta nya utmaningar. Rädsla är ett viktigt element inom cirkusen, där knivkastning och akrobatik på hög höjd får publiken att dra efter andan. Låt eleverna undersöka hur de kan hantera rädslan, för att inte begränsas av den.

Rädslan för att misslyckas är en vanlig faktor till att vi undviker utmaningar och okända situationer.

För en clown är misslyckandet en möjlighet. En clowns liv går ut på att vända floppen till en topp. Clownen vill bli älskad och ser misslyckandet som sin möjlighet att nå in i publikens hjärtan.*

Dela in eleverna i smågrupper och låt dem diskutera:

- ☞ Vad är ett misslyckande?
- ☞ När är en "misslyckad"?
- ☞ När kan ett misslyckande leda till något bra?
- ☞ Vad kan en lära sig av att misslyckas?



Mod

Om det nu är så att vi faktiskt inte kan kontrollera en massa saker som t.ex. våra misslyckanden och döden, vore det då inte bättre att vi ägnade all den tid och energi som idag används för att försöka få kontroll, till att istället hitta sätt att hantera faktumet att livet består av att inte ha kontroll?

Tänker du **"panik"** handlar du därefter också – om du inte bara ställer dig uppgivet handfallen.

Tänker du **"kontroll"** kan du istället styra dina tankar till att använda allt det du lärt dig; att tro på dig själv, att förvandla oro till förväntan och rädsla till energi.

Källa: smartare-liv.se



Övning – Våga möta rädslan



Vilka strategier har du för att möta dina rädslor? Alla elever skriver någon/några strategier på ett papper och lämnar in. Sammanställ elevernas svar och skriv upp dem anonymt på tavlan.



Med svaren på tavlan som underlag får eleverna motivera och diskutera sina svar tillsammans.

Mål som möjliggörare

Att nå mål, oavsett hur stora eller små de är, stärker självförtroendet. Ett mål måste inte vara gigantiskt, det kan vara något vardagligt (t.ex. ”jag ska göra mina läxor i god tid” eller ”jag ska äta mindre godis”). Ett mål som till synes är oundgängligt delas med fördel in i delmål. När en kan se mer ”görbara” mål blir det lättare att sätta igång – och därmed nå slutmålet.

Ett bra knep är att göra en planering med delmål. Här nedan visar astronauten några av sina delmål för att uppnå sitt mål: att åka till månen.

☞ Vilka kan delmålen vara till ”jag ska äta mindre godis”? Låt eleverna diskutera. Sedan får de sätta sina egna mål.

Mål: Åka till månen

4 Jobb på ESA (European Space Agency)

3 Yrke som pilot, flyginjör eller forskare.

2 Examen inom natur eller teknik.

1 Hård fysisk- och mental träning.

Grit

Grit är ett begrepp som myntats av den amerikanska psykologen Angela Duckworth. På svenska kan det ersättas med envishet, jävlar anamma, ihärdighet. Inom begreppet ryms vikten av målsättning, träning, koncentration, förmågan att se de längre linjerna och inte ge upp. Detta är en förmåga som en tränar upp.

MÅL! Grattis!

Mitt mål:



MÅL!

Delmål 9! Nästan i mål!

9

8

Delmål 7! Du klarar det!

7

Start! Delmål 1!

1

Delmål 2! Bra start!

2

6

5

3

Delmål 4! Kämpa på!

4

Förverkliga din dröm!

Du som är lärare kopierar detta blad och delar ut ett varsitt till eleverna. De får nu bestämma ett eget mål att jobba mot, med delmål på vägen. Skriv dem i rutorna här ovanför. Alla delmålsrutor behöver inte fyllas i, ett par stycken kan också räcka. Be också eleverna fundera på vad de behöver för att nå de olika delmålen. Det kan vara t.ex. hjälp från någon, en viss kunskap eller kanske bara ett glas vatten.



Samarbete genom individens ansvar

För att ett samarbete ska fungera behöver alla parter vara aktiva och ta ansvar för sin egen insats. Det blir särskilt tydligt när vi tittar på akrobater, där några lyfter andra. Om en av parterna inte tar ansvar för sin uppgift faller alla. Samma synsätt gäller i en klass, i en familj, i en relation. De flesta av oss har någon gång upplevt hur en själv pumpat in tid, energi och uppmärksamhet i ett samarbete utan att få något tillbaka. Och vi har också upplevt ett fungerande samarbete, där utbyte sker och alla individer tar ansvar för sin insats. Hur upplever ni skillnaden? Vad krävs för att det ska kännas givande och fungera bra?

Övning – Falla och räddas



Övningen kräver en golvyta där hela gruppen får plats att gå omkring, utan att krocka eller stöta emot väggar eller möbler. Gruppen ska gå omkring på golvet och när man vill kan man sträcka upp armarna i luften, klappa i händerna och falla bakåt med spänd kropp. Resten av gruppen har till uppgift att blixtnsnabbt komma på plats bakom deltagaren och ta emot hen med sina händer. I början behöver de som fångar hålla sina händer mycket nära den som faller, ett par centimeter är lagom. I takt med att gruppen blir tryggare i mottagningarna så kan man utmana varandra mer. De som klappar kan också uppmanas att blunda när hen faller för att göra övningen än mer spännande.




Efter övningen får eleverna tala om hur det kändes och fundera på vad som leder till att det fungerar och vad som leder till misslyckanden.



Epifónima

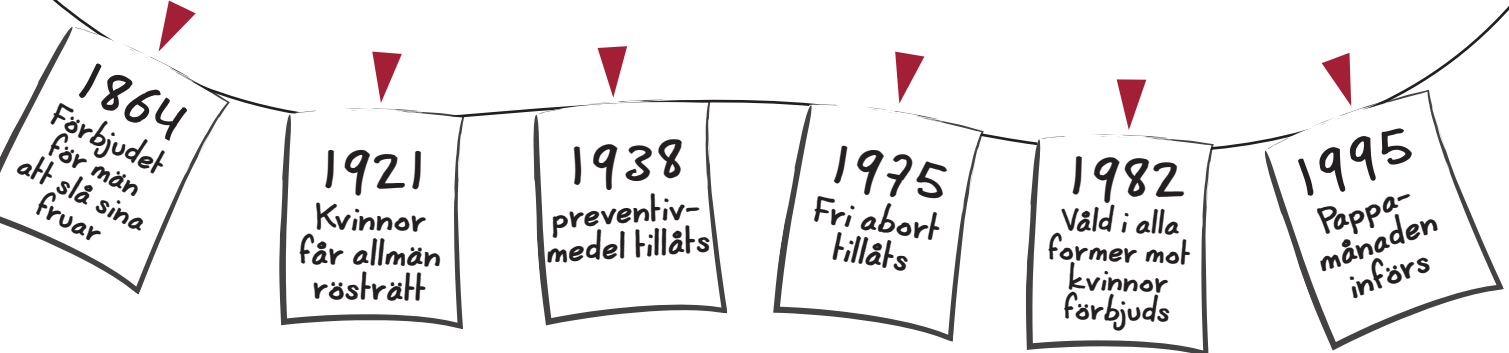
Flera av artisterna ni kommer att se idag har varit med och skapat den feministiska Cirkus Cirkörs föreställning Epifónima. En föreställning inspirerad av nutida såväl som historiska kvinnokämpar.


Kampen för kvinnors rättigheter går stadigt framåt. Då och då sker bakslag, men riktningen är tydlig: kvinnors erfarenheter och krav på förändring tas på allt större allvar. Allt fler män ser även sin del och sitt ansvar, samt fördelarna med arbetet för jämställdhet.

 Arbeta i smågrupper och rita en tidslinje med viktiga framsteg i kampen för jämställdhet. När ni har era linjer så kan ni testa era klasskamrater i en stafett:


- Slå samman grupperna så att ni får två halvklasser. Låt dem sätta ihop sina tidslinjer och skriva ut händelserna på lösa lappar i två exemplar. Blanda två högar av lapparna.
- Ställ upp den andra halvklassen i två grupper och låt grupperna springa och hämta lappar, en i taget tills de har fått tag på hela högen. När grupperna har alla lappar ska de försöka sortera dem i ordning från det äldsta framsteget till det nyaste. Första gruppen att bli klar och få det rätt vinner.

Epifónima,
är det
grekiska
ordet för
utrop



 Observera att exemplen ovan är svenska exempel. Utveckla gärna övningen genom att ta globala exempel! Hur ser jämställdhetsarbetet ut i t.ex. Guatemala eller Botswana? Vilken utveckling har skett, vilka framsteg har de gjort? Vilka likheter finns det och kan vi lära oss något av varandras kamper?

Men who want to be
FEMINISTS
do not need to be given
space in feminism. They
need to take the space
they have in society and
**MAKE IT
FEMINIST.**
- Kelley Temple

 Nästa övning handlar om att beskriva vad vi vill ska hända i framtiden. Eleverna ska nu diskutera vilka förändringar som de vill se för att uppnå en jämlik värld. Förläng tidslinjerna genom att lägga till de nya idéerna!



Förändra världen med nycirkus!

Cirkus Cirkör är en politiskt obunden ideell organisation med målet att etablera nycirkusen i Sverige, konstnärligt och pedagogiskt. Cirkus Cirkörs pedagogiska verksamhet når varje år ca 30 000 barn, unga och äldre, med eller utan funktionsnedsättning.

Vill du bli cirkusartist?

I samarbete med S:t Botvids gymnasium driver vi Sveriges enda gymnasieutbildning inom nycirkus. Utbildningen är högskoleförberedande och ger grundläggande behörighet för högre studier på universitet och högskola.

CIRKUS CIRKÖR

www.cirkor.se