

# Elő a labdákkal!

Zsonglőrködöm. Kivételesen nem a családi költségvetés számaival vagy a mindig szűkében lévő idővel, hanem három labdával. Persze nem profi módon, cirkuszi fellépéseket nem vállalok. Egyelőre csupán a legegyszerűbb alapfigurát, az úgynevezett kaszkád dobást sajátítottam el, vagyis azt, hogy miként lehet három labdát egyik kezünkből a másikba dobálni, lehetőleg anélkül, hogy a gravitáció győzedelmeskedne.

Szöveg - Szőnyi Lidia

## ◆ AMIT A CIRKUSZTÓL KAPTAM

Eleinte nem hittem benne, hogy ezt a mutatványt én is meg tudom tanulni. Világéletemben abban a meggyőződésben éltem, hogy az ilyen trükkök végrehajtásához nincs tehetségem. Ugyanakkor egyre többet hallottam a fejlesztő, gyógyító, valamint terápiás hatásairól, így mindenképp szerettem volna legalább ezt az egy zsonglőrmutatványt elsajátítani. Tudományosan kezdtem neki a feladatnak, elolvastam a részletes leírásokat, megnéztem az oktatóvideókat, sőt, még egy bártendert is meginterjúvoltam. Mivel minden hozzáértő azt állította, hogy bárki képes ezeket a trükköket elsajátítani, csupán kitartás, türelem és gyakorlás szükségeltetik hozzá, úgy döntöttem, nekivágok. Nem bántam meg a döntésemet, ugyanis már maga a gyakorlás is igen tanulságos folyamat volt, nem beszélve a sikerélményről, amikor végre sikerült a hön áhított mutatványt végrehajtani.

A kaszkád dobás elsajátítása éppen olyan, mint bármely más cél eléréseért való küzdelem, ezért nagyon érdekes a tanulás folyamatát közelebbről is megvizsgálni. Az itt leírt tanácsoknak nem az a célja, hogy megtanítsák a mutatványt, sokkal inkább az, hogy ráirányítsák a figyelmet azokra a tapasztalatokra, amelyek hozzásegíthetnek kitűzött céljaink eléréséhez.

Kép - Profimedia - Red Dot



➤ Bontsuk lépésekre a folyamatot! Ahogy a kaszkádnál először csak egy, majd két labdát dobálunk, s csak ezután vesszük hozzá a harmadikat, érdemes a **céljainkat is kisebb részfeladatokra bontani, és mindig csak az aktuális lépés elvégzésére fókuszálni.**

➤ Ugyanakkor érdemes odafigyelni arra, hogy ne veszítsük szem elől a fő célunkat és a különböző részfeladatok ne eméssék fel az energiánkat, lelkesedésünket, kitartásunkat. A mester bártender szerint **előfordulhat, hogy egy-egy lépéssel előrébb kell lépni, annak ellenére, hogy úgy érezzük, lenne még mit gyakorolni az előző mozdulaton**, mert ez segít hozzá, hogy a mutatványt gyorsabban és hatékonyabban a magunkévá tegyük. Különösen azoknak kell odafigyelniük erre, akik hajlamosak a halogatásra, illetve arra, hogy önbizalomhiányból vagy bátortalanságból adódóan megragadjanak egy szinten.

➤ Az időfaktor szintén lényeges tényező. Eleinte azt gondoltam, hogy ha napi öt percet szánok a zsonglőrködésre, szép lassan kitanulom minden csínját-bínját. A megkérdezett mester viszont rávilágított arra, hogy érdemes egy nap hosszabb időt áldozni a gyakorlásra, hiszen így pont akkor hagynám abba, amikor belemegledek. Észrevettem azt is, hogy amikor másnap újra elkezdtem dobálni a labdákat, mindig egy picit előrébb tartottam, mint ahol előzőleg abbahagytam. A tanulság tehát, hogy **fordítsunk időt a céljaink elérésre, de ne essünk kétségbe, ha nem áll össze az aktuális cél, mert a pihenés is értékes idő, hiszen ezalatt rendeződnek és kerülnek helyükre a dolgok.**



### SZOCIÁLIS CIRKUSZ

A zsonglörködést és más cirkuszi műfajokat pozitív hatásai miatt számos szakember használja a munkája során, így az eszközt ma már világszerte alkalmazzák és Magyarországon is vannak képviselői. A szociális cirkusz módszerének alkalmazói a tanulási készségek fejlesztése mellett nagy hangsúlyt fektetnek a társadalmi integráció elősegítésére. Cirkuszfoglalkozásokat, illetve cirkusztáborokat tartanak az ország több pontján, ahol zsonglörködésre, akrobatikára, kötél tánra és más cirkuszi műfajokra tanítják a hátrányos helyzetű, roma serdülőket és fiatalokat. Tapasztalataik szerint a labdák dobálásán vagy más mutatványokon keresztül számos dolog megtapasztalható, megtanítható és fejleszthető. Szabó Márton antropológus és zsonglőr, a szociális cirkusz egyik hazai képviselője, aki roma fiataloknak és pszichiátriai problémákkal küzdő gyerekeknek is tart foglalkozásokat, a témát taglaló cikkében leírja, hogy a mutatványok elsajátítása pozitív hatást gyakorol az egyes emberre, de tágabb szinten az egész társadalomra is.

Az egyén szintjén az önbizalom erősödése, a sikerélmény megtapasztalása az egyik legértékesebb hozadék, hiszen olyan fiatalokról beszélünk, akik a körülményeik, a korábbi iskolai kudarcaik, s az ezek nyomán kialakult életstratégiáik következtében célok nélkül lézengenek a világban. Ahogy azt fentebb írtam, ezeknek a trükköknek az elsajátításához csupán kitartásra és gyakorlásra van szükség, így ha ezt megteszik, mindenképpen sikereket fognak elérni, ami megkérdőjelezi a tanult tehetetlenség stratégiáját, és arra tanítja őket, hogy az élet más színterén is küzdjenek a céljaik eléréséért, mert a befektetett munka mindig kifizetődik.

Emellett a fiatalok egy olyan értékes csapat tagjaivá válhatnak, akik együttműködnek, támogatják egymást és pozitív visszajelzéseket kaphatnak egymástól, sőt, a velük foglalkozó szakemberektől is, akikre művészi tudásuk miatt felnéznek. A fellépések során pedig megtapasztalják, hogy a figyelmet nemcsak konfliktusok árán, hanem együttműködéssel is ki lehet vívni.

S egy-egy ilyen előadás hatása nem múlik el nyomtalanul a közönség sorai között ülőkben, a roma nézőkben és a többségi társadalom tagjaiban sem. A hátrányosan megkülönböztetett serdülők tudása, pozitív fellépése megkérdőjelezheti a róluk kialakított képet, új színeket adhat hozzá, és segíthet abban, hogy kicsit differenciáltabban lássuk ezeket a fiatalokat. ♦

➤ Sokat tanulhatunk abból, ha a tanulási folyamat során megfigyeljük magunkat, illetve a reakcióinkat. Mennyire könnyen veszítjük el a türelmünket, hogyan reagálunk a kudarcokra, mennyire vagyunk kitartóak, miként motiváljuk magunkat? A kaszkád dobás csupán néhány lépésből felépülő mutatvány, ezért igazán alkalmas arra, hogy **feltérképezzük a fenti viselkedési mintákat és megpróbáljunk változtatni rajtuk, edzve a türelmünket, akaratérőnket vagy kitartásunkat.** S mivel ezt a trükköt bárki képes elsajátítani, a hozzáállásunkon való változtatást mindenképp pozitív megerősítés fogja követni.

### A KASZKÁD DOBÁS TERÁPIÁS ÉS GYÓGYÍTÓ HATÁSAI

Amikor már jól megy a trükk, akkor a fókuszált figyelmnek köszönhetően egy relaxált, nyugodt, pihentető, stresszoldó technikához jutunk hozzá. Emellett maga a sikerélmény, a „meg tudom csinálni érzés” megtapasztalása is igazán értékes hozadék, ami erősíti az önbizalmat és az énhatékonyág érzését. A zsonglörködés, azon belül is leginkább **a kaszkád dobás elsajátítása, kifejezetten ajánlott a hiperaktív, a figyelemzavarral, a teljesítményzavarokkal, továbbá a diszlexiával küszködő gyerekeknek, serdülőknek és felnőtteknek**, mert a mozgólánc segíti a szem-kéz koordinációt, a mozgás és az észlelés, illetve a két agyfélteke összehangolását, valamint javítja a figyelmi és kontrollfunkciókat is.

# A MI IDŐNK

„Jézus próbakő. Jézusra mindenkinek választ kell adnia” – kezdi Gyurkovics Tibor Próba című versét. És a válaszadók közt ott van, ahogy írja, az utazó, a pap, a bandita.

Szöveg - Aczél Petra / KÖZVILÁGÍTÁS



♦ Mellettük persze választ ad a designer/dizájnér, a játékfejlesztő, a divatszakember, a marketings és a blogger is. Ezek a válaszok pedig igencsak elgondolkodtatók. Pláne egy olyan világban, ahol a brit gyerekekre vonatkozó kutatás szerint, szinte mindegyikük ismeri Jézus nevét – a káromkodásokból. Egy olyan korban, ahol a politikai korrektség az ember-ember közti problémákat tabuvá lakatolja, de a blaszfémiát nem tekinti elítélendőnek.

Egy teljes ruhamárka tette magát híressé azzal, hogy a női tangák elejére (hátra nem fért volna) Jézus szívét vagy a kegytárgyak Szűz Mária-képét nyomtatta, Viva la Madonna sorozatnévvel. A 'pope soap on a rope' (szabad fordításban, de sajnos rím nélkül: pápa-szappan madzagon), a szappan, amely „lemossa a bűneidet” – ahogy a viccesnek szánt szappan-pápafigura doboza írja – a tisztulni vágyó vicces ínyencek ajándéka. A Jézus-gyógyszerdobozt („mindennapi gyógyszerünket add meg nekünk ma” felirattal) vagy a Szent Sebestyén-gombostűpárnát ugyanaz a cég gyártja, a New York-i Munkanélküli Filozófusok céhe, és elérhető áron forgalmazza i/konikus kutyúikat a legnagyobb online piactéren.

A populáris kultúra nem válogat: mindenhez köze van. De muszáj kitűnnie a tömeges tárgymasszából – legalább 15 percre. Az erkölcsi határok pedig, éppen ezért, nagyon képlékenyek. Hiszen itt már nem a szabad – nem szabad, hanem a nekem fontos – neked nem, a provokállak – védekezem, illetve a „miért ne röhöghetnének mindenem” logikái uralkodnak.

Az argentin Pool Paolini és Mariana Perelli designerpárosnak egy évvel el kellett halasztaniuk 33 műtárgyból álló kiállításukat, amelyre végül tavaly októberben került sor Buenos Airesben. A Plasztik vallás című tárlat főszereplője a Barbie, illetve Ken baba volt, „akiket” 33-féle vallási (katolikus, hindu, buddhista) megjelenésben állítottak ki. Szűz Mária és Szent Sebestyén mellett a megfeszített Krisztust is megmutatták – a jellegzetes Barbie, illetve Ken babák kifejezéstelen arcával, tökéletes, csillogó műanyag testével. „Nem akarunk rosszat – nyilatkozta a kiállítás megálmodója –, csak a világ két legnagyobb ikonját szeretnénk összeolvasztani: Barbie-t és a vallást.”

A Trinity Toyz nem művészetet gyárt, hanem játékokat: minden mai építőjátékkal kompatibilis szettekkel, többek között az utolsó vacsorát. Készletükben, amelyet akár nyolcezer forintért megrendelhetünk, cserélhető hajú legófigurák testesítik meg Jézust és a tanítványokat, mini kupák tapadnak az asztalra és mindezek mellé legóból akár egy űrközpont is megépíthető. A vásárlói elégedettség nagy, sokan azért dicsérik a játékot, mert olyan cuki, mert olyan legős, és mert tulajdonképpen a keresztre feszítés megépítéséhez is kedvet teremt. Csak egy lépés a passiójáték és a megfilmesített szenvedéstörténet után?...

A húsvét, ez a nyuszis, csokis, csibés cukiság feladja a leckét a hívőknek. Építsünk vagy romboljunk, a tény marad: Jézusra mindenkinek választ kell adnia. ♦