

A man and a woman are dancing in a room with colorful neon lights. The man is wearing a black shirt with a floral pattern and suspenders, and the woman is wearing a purple floral top and a light blue skirt. They are both smiling and looking at each other. The background is a wall with several neon light tubes in shades of pink, purple, and blue, arranged in a triangular pattern.

I FEEL GOOD!!!

7 PASSI NEL MONDO DI ALICE PER VIVERE BENE! Il nuovo spettacolo per l'educazione alla salute delle giovani generazioni

Il Tema **LA PREVENZIONE PRIMARIA: Corretta alimentazione - Pratica dello sport - stile di vita all'aria aperta - contrasto al trash food, al fumo e al consumo di alcool - Tecniche di first aid**

Durata **60' circa**

A chi è rivolto **Giovani del Secondo Ciclo delle Scuole Primarie (Classi 4° e 5°) e alle Scuole Secondarie di Primo Grado.**

Dove **A Piacenza, Teatro San Matteo in vicolo San Matteo n°4, oppure Teatro Manicomics in via Scalabrini n°19**



di cosa si tratta?

I FEEL GOOD!!! è uno spettacolo educativo, interattivo, multimediale, dedicato ai giovani e - attraverso loro - alle famiglie, da rappresentare in serale e in matinée per il Secondo Ciclo delle Scuole Primarie (4° e 5° classe) e per le Scuole Secondarie di Primo e Secondo Grado.

Creato da Manicomics, in collaborazione con Coopselios e A.L.I.Ce OVD, lo spettacolo tratta in modo divertente ma scientifico il tema delle buone pratiche di un vivere sano da apprendere sin dalla giovanissima età, come una corretta alimentazione, la pratica costante dello sport e della vita all'aria aperta, ed eleva contemporaneamente le problematiche che invece portano le cattive pratiche dello stress della vita sedentaria, del vizio del fumo, o del consumo di alcolici e del consumo continuo di trash food.

Lo spettacolo mira anche a far apprendere al giovane pubblico i segnali di riconoscimento e le pratiche di pronto intervento dell'insorgere dell'ictus cerebrale, al primo posto nel mondo tra le malattie invalidanti, pratiche utili nella prevenzione, cura e supervisione dei propri parenti più adulti.

La storia di Alice

Come la *Alice nel paese delle meraviglie* di Louis Carrol, lo spettatore viene guidato in un percorso di crescita, attraverso i pericoli del nostro stile di vita, le difficoltà delle scelte quotidiane apparentemente necessitate dai ritmi frenetici e dalle offerte martellanti del marketing della globalizzazione.

I due giovani protagonisti - in scena Margherita Serra e Leonardo Maria Tanoni - rappresentano due dottori e ricercatori universitari, i quali dalla mattina alla sera si industriano in tutti i modi per curare, educare, informare i propri pazienti e cittadini, al fine della prevenzione ai problemi causati dagli stili di vita errati del mondo occidentale.



Ma c'è molto da fare...tanto che essi stessi rischiano di esagerare!

Lo spettacolo è una parabola divertente e apparentemente paradossale sul nostro stile di vita, per cui la maggior parte di noi «predica bene e razzola male», incapaci tutti a resistere ai ritmi frenetici della vita che riescano a sopraffare pericolosamente la maggior parte di noi adulti.

Testi di riferimento



- * **Alice nel paese delle meraviglie, Louis Carrol**
- * **«SALUTE 21» Dichiarazione Mondiale sulla Salute, Organizzazione Mondiale della Sanità**
- * **«Agenda 2030. Per lo sviluppo Sostenibile», Obiettivi 2,3,4,11, Documentazione online Nazioni Unite**
- * **«Linee guida per una sana alimentazione», documento online a cura di CREA del Ministero della Salute Italiano**
- * **«Il piatto del mangiar sano» a cura di School of Public Health of Harvard**
- * **«Mangiare sano e gustoso per vivere a lungo», Jean e Henry Joyeux**
- * **«Guida operativa io vivo sano contro il fumo scuola secondaria di primo grado» a cura della Fondazione U.Veronesi**

cosa sono i 7 passi?



Le 7 regole da rispettare per una prevenzione all'ictus cerebrale e a malattie cerebro vascolari coincidono perfettamente con le buone pratiche per mantenere uno stato di salute sin dalla giovanissima età: 1) Sì all'autoregolazione alimentare; 2) Sì alla pratica sportiva costante e adeguata; 3) Sì alla vita all'aria aperta dinamica e in compagnia; 4) Sì alla prevenzione e al controllo dello stato di salute; 5) NO al fumo; 6) NO all'assunzione di alcool; psicofarmaci non prescritti adeguatamente, o droghe; 7) NO al trash food.

Più precocemente si interiorizzano queste abitudini positive e si socializzano con il proprio ambiente familiare, meno sarà complesso non cedere alle lusinghe delle cattive abitudini: statisticamente è provato che 1 persona su 10 non abituata allo sport o alla buona alimentazione da piccola, acquisisce le buone pratiche in età adulta, mentre è quasi consueto che chi abbandona le buone pratiche in età giovanile per spirito di contraddizione, vi torna in età adulta con relativa facilità e frequentemente.

Il teatro come educazione e prevenzione



L'esperienza teatrale favorisce l'apprendimento tramite i link emotivi della partecipazione e del divertimento. Manicomics Teatro tratta temi di interesse socio educativo in modo poetico e divertente, instaurando così un dialogo dinamico e creativo con le giovani generazioni, testato a lungo e con successo nelle numerose lezioni spettacolo create su vari ed importanti progetti educativi, come il tema ecologico, per Iren S.p.a. e come il tema del bullismo, per il Comune di Piacenza e Coopselios. Una lunga esperienza che rinnova sempre il proprio spirito a contatto con le giovani generazioni, dove il buon umore ha la capacità di realizzare connessioni profonde e durature anche sui temi più scomodi e socialmente scottanti. Per questo Manicomics crea spettacoli interattivi: la cultura attiva su cui si basa facilita il processo di crescita, taleché ognuno prenda consapevolmente le proprie decisioni, per sé e per chi più ama.

I miti da sfatare

I modelli regalatici dal cinema e della pubblicità molto spesso creano miti sbagliati, che nel tempo si cementano nel nostro immaginario e creano stili di vita molto pericolosi...e i nostri giovani sono le prime prede di tali «adescamenti emotivi».

La sfida è saper riconoscere ciò che ci fa veramente bene e ciò che invece è solo una chimera o addirittura veleno per la crescita e il benessere del corpo e della mente a lungo andare...

Nello spettacolo, i personaggi del mondo della fiaba di Alice rappresenteranno i falsi eroi ammaliatori: per raccontare questo, nello spettacolo si utilizza anche il mezzo cinematografico.



Anche se siamo portati a credere che in giovane età «si digeriscono anche i sassi», il problema fondamentale sta nelle abitudini: quelle che si acquisiscono in giovane età rimangono impresse anche nell'età matura ed è quindi necessario parlare ai giovani ora per avere adulti sani domani.

La prevenzione deve iniziare in tempi non sospetti: anche l'acquisizione di competenze di first aid per una delle piaghe dell'era moderna, cioè l'ictus cerebrale, rende efficace l'operazione educativa che lo spettacolo propone a 360°.

Gli operatori e specialisti di A.L.I.Ce sono a questo proposito disponibili a svolgere una lezione successiva allo spettacolo, per approfondire il tema del pronto intervento all'insorgenza dell'ictus.

Il Plot Narrativo

Una coppia di medici, specialisti in malattie cerebro vascolari, lui e lei, si svegliano la mattina e...sono già in ritardo!

Hanno fatto ginnastica e jogging solo nei loro sogni, ma ora corrono per arrivare in tempo al lavoro.

La loro giornata sarà molto piena: non solo il lavoro di corsia li attende, tra pazienti che non amano rispettare la dieta necessaria per le arterie contro il colesterolo o che stentano a seguire le cure riabilitative, ma anche di mille altri impegni:

- la conferenza con i luminari delle cure preventive
- l'ambulatorio privato
- la trasmissione televisiva sulle cause delle malattie cerebro vascolari
- la lezione nelle scuole sul percorso di pronto intervento nei casi di sopraggiunto shock cerebrale
- la cena di beneficenza per attrezzature atte alla riabilitazione di chi è stato colpito da shock

Tutta una giornata di corsa, tra un panino e venti caffè, anche i nostri eroi rischiano di fare il contrario di ciò che predicano...si fermeranno in tempo?

Tra una corsa e l'altra, dal grande schermo in fondo alla scena s'intrufolano degli strani personaggi, che tentano di deviare i percorsi dei due medici, di ammaliarli, di depistarli e con loro il pubblico, che sarà spesso chiamato a prendere parte alla storia, tramite semplici e divertenti giochi a squadre o brevi interventi di drammatizzazione collettiva.

Il tutto giocato con la leggera poesia del clown contemporaneo, che porta in scena una comicità delicata, con cui si possono affrontare con efficacia anche i temi più difficili e scomodi.



Chi è di scena

Lo staff di Manicomics Teatro



sul palco Margherita Serra



sul palco Leonardo Maria Tanoni



in video Graziella Rimondi



musiche di Lorenzo Moretto



costumi di Trecordi Stylist



regia di Allegra Spernanzoni



Manicomics Teatro

Fondata nel 1985, Manicomics è oggi una realtà con più di 20 collaboratori ed opera in campo Nazionale ed Internazionale, contando prestigiose partnership, collaborazioni e ingaggi, come la [Compagnia Finzi Pasca](#) (Svizzera) e il [Cirque du Soleil](#) (Montreal-Quebec). La Cooperativa si occupa delle attività professionali di Manicomics mentre la Associazione di Promozione Sociale gestisce e promuove la cultura del clown teatrale e del circo contemporaneo sul territorio e con attività di formazione ed educative. La poetica Manicomics affonda le proprie radici sulla pedagogia di *Jaques Lecoq*, sulla poetica del *circo* e del *teatro di movimento* e cresce nel mondo con lo sguardo del Clown del 900, poeta ingenuo ed eterno bambino, a cui abbiamo messo i piedi del Folle shakesperiano, sempre pronto a saltare nel cuore della realtà per smascherarla, colui che vede che *il Re è Nudo!*

L'unione d'ingenuità poetica e visione limpida del presente dà vita al Clown che abitiamo sulla scena, che può, con la stessa attitudine *in continua scoperta*, divertirsi e piangere, affrontando temi di interesse antropologico e sociale, in una linea comica che si interseca con la satira e il grottesco, per aprire le porte ad un pubblico eterogeneo e senza età. L'evoluzione dal teatro di movimento verso le altre arti circensi ha fatto sì che acrobazia, giocoleria e pensiero poetico fondassero un modo tutto nostro di interpretare il Circo Contemporaneo.

Dal Clown che si può arrabbiare e che ugualmente sa prendersi cura del prossimo, sin dagli anni 90 del passato secolo, nasce il nostro amore per un clown il cui impegno ad essere presente nel territorio che abitiamo è essenziale, portando il sorriso e la *cultura attiva* verso un pubblico eterogeneo e anche nelle scuole, nei centri di recupero, nelle realtà del disagio.

Grazie al linguaggio sovra-culturale del Clown, abbiamo portato i nostri spettacoli in Italia e all'estero, viaggiando in Francia, Argentina, Portogallo, Spagna, Brasile, Svizzera, Polonia, Unione Sovietica, Jugoslavia, Germania, Olanda, Israele, Algeria.

Dal 2005 Mauro Mozzani è il personaggio principale di "Corteo" lo spettacolo del Cirque du Soleil creato da Daniele Finzi Pasca ([vedi la pagina di Corteo](#)).

Dal 2010 Rolando Tarquini e Allegra Spernanzoni sono integranti della Compagnia Finzi Pasca per gli spettacoli in Tour con i ruoli di Clown e attore, per Rolando, e di Stage Manager e Assistente alla regia in tour, per Allegra ([vedi il tour modiale di Rolando e Allegra dal 2010 al 2020](#)).

