



**ERICA
FIERRO**

101 SEGRETI **per ACROBATI** **ESISTENZIALI**

Da una lunga
esperienza professionale
in perenne ricerca
dell'equilibrio, una guida rivolta
a tutti coloro che vogliono
vedere il mondo
da un'altra prospettiva

Terra Nuova

Erica Fierro

**101 segreti per
acrobati esistenziali**

TERRA NUOVA

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Erica Fierro

Direzione grafica: Andrea Calveti
Disegno di copertina: Federico Zenoni

© 2022, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: marzo 2022

Ristampa

IV III II I

2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Stile di vita

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Premessa

Dopo aver incontrato centinaia e centinaia di allievi in tutta Italia e in Europa, dopo vent'anni dall'inizio della mia carriera artistica e lavorativa, ho sentito che era venuto il momento di raccogliere in un libro i segreti che avevo imparato; di riunire tutti gli appunti che avevo preso e salvato in vari block notes e fogli volanti e che mi avevano accompagnato durante i miei traslochi tra case nei boschi, circhi, roulotte, palestre e altri svariati generi di alloggi immaginari come tappeti volanti e alberi oscillanti.

Perché parlo di segreti? Perché ne ho raccolti 101?

Si dice che i segreti non debbano essere svelati ma non sono del tutto d'accordo. In questo caso ho preferito la parola segreti a consigli o idee perché la parola segreto reca in sé un senso di mistero, qualcosa da scoprire e da interpretare che si confida a chi si crede abbia il potere di interpretarlo, di capirlo. Questa idea di togliere il velo dalle cose per poterle vedere e capire meglio mi porta gioia e mi piace molto. Quindi prendete i miei segreti come se ve li sussurrassi e poi modellateli a vostro piacimento facendo attenzione che la scultura che ne ricaverete sia esattamente della forma che volevate.

101 è un numero palindromo, inizia come finisce e finisce come inizia. Se questo percorso tra l'inizio e la fine fosse una linea, mi piacerebbe lanciarla nello spazio e guardare il suo movimento come l'evoluzione di un acrobata in volo e mi torna alla mente uno scritto di Lao Tzu " *...è come tendere un arco: ciò che sta in alto si abbassa e ciò che sta in basso si alza*".

In realtà i segreti all'interno di questo manuale sono più di 101 perché ognuno ne contiene altri, come piccole matrioske; più scavate, più trovate il nocciolo, il cuore, the core. 101 è per dire che sono tanti.

101 è un numero decagonale centrato e anche un numero difettivo. Sono molto legata alla forma del decagono e alle cose difettose che recano in sé il principio che la perfezione non esiste o se non altro non è di nostra competenza.

I segreti di questo libro sono pensati per aspiranti acrobati aerei e per acrobati aerei già affermati che amano continuare a coltivare la loro ricerca e scoprire nuovi trucchi del mestiere, ma anche per chi nella vita si dedica ad altro e vuole accrescere la creatività di ciò che fa, qualsiasi lavoro sia. L'acrobatica aerea in fondo è per me un pretesto per parlare di principi artistici in cui credo e attività pratiche che ho sperimentato negli anni, che hanno portato frutti ma soprattutto crescita nutrita da esperienze di vita vissuta, incontri importanti e sfide che grazie al cielo nella vita ci arrivano per valicare montagne e scoprire nuovi orizzonti. A questo proposito ricordo una bellissima camminata in Irlanda, nel Donegal, luogo che mi è molto caro, insieme ad alcuni amici e alla mia zia irlandese Marie. Stavamo scalando un monte pieno di eriche e potete immaginare la mia connessione con questo fiore; la giornata era grigia e piovosa ma i cieli d'Irlanda riservano sempre molte sorprese e arrivati sulla cima del monte ci si è profilato un arcobaleno incredibile che man mano che salivamo continuava la sua circonferenza perfetta: insomma non era un arcobaleno a mezza circonferenza come molti ma un arcobaleno completo, circolare, un cerchio di luce iridescente enorme. Questo per dire che se ci fossimo fermati prima, e non fossimo saliti e non avessimo oltrepassato la cima, quello spettacolo non avrei potuto ricordarlo ora come un miracolo e avrei visto un classico arcobaleno. Ciò che si crede impossibile è possibile a volte, e la pentola d'oro che s'immagina alla fine dell'arcobaleno era lì al centro di quel cerchio perfetto. Avete mai visto un arcobaleno circolare? Cosa aspettate a valicare il monte? Venite con me, partiamo.

Come utilizzare questo libro

Innanzitutto munitevi di una matita, meglio se è di quelle che si son fatte ormai piccole a furia di donare la propria scorza alle sottolineature, quelle mangiucchiate che quando le guardi pensi siano da buttare; incastonatela tra le pagine come segnalibro e sottolineate ogni cosa che vi interessa o non conoscete.

Troverete sia consigli di tipo meditativo che pratico; per consigli meditativi intendo spunti di riflessione a cui indirizzare l'attenzione mentre quelli pratici coinvolgono il corpo e le azioni. Vi invito a tenere un quaderno per appuntare gli esercizi pratici che avete svolto o magari solo per prendere nota di una sensazione, per fare un piccolo schizzo che vi richiami un'idea. Leggete dove volete, sul treno, in autobus, se avete la possibilità di concedervi un tempo per stare a casa o nel vostro studio, create uno spazio confortevole dove dedicarvi alla lettura perché sia una coccola per l'anima; accendete una candela, prendete un comodo cuscino o una coperta ma assicuratevi di stare con la schiena dritta, questo aiuta la concentrazione e la presenza cognitiva. Fate appello a tutti i diritti del lettore e decidete voi come leggere questo libro: potete spazzicare, saltare le pagine o leggere dall'inizio alla fine tutti i segreti. Ci tengo a dire che l'ordine in cui sono stati collocati non è una sequenza di importanza; ho seguito l'ispirazione del momento in cui li ho scritti. Consiglio di "fare le orecchie" al vostro libro, anche lui ha bisogno di sentire, non solo di raccontare.

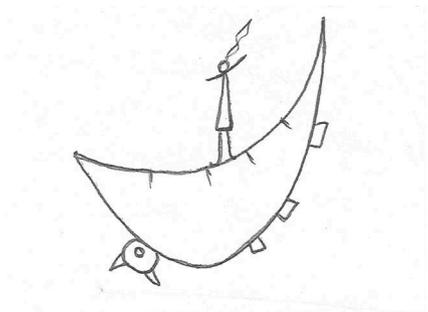
Il libro è suddiviso in tre parti:

- la sfera individuale
- la sfera lavorativa e tecnica
- la sfera artistica.

Ho preferito dividere i segreti in queste tre dimensioni anche se poi possono essere combinati tra loro e molti di essi in realtà appartengono a più sfere contemporaneamente.

Alcuni segreti saranno brevi e concisi, altri conditi di aneddoti e visioni con riferimenti alla mia biografia personale e a fatti davvero accaduti che riporto come esempi per spiegare il segreto stesso. Sentitevi liberi di usare questo libro come volete, io sono per la libertà in ogni campo, quindi date libero sfogo alla vostra creatività e, una volta terminata la lettura, donatelo, prestatelo, usatelo come fermaporta o fermacarte, anche come sostegno di una gamba rotta di un comodino ma evitate di fargli prendere polvere troppo a lungo su uno scaffale perché, anche se pochi lo sanno, i libri sono allergici alla polvere.

Mi auguro che questo testo sappia ispirare l'acrobata aereo che è in voi e lasciarlo vivere.



ACROBATI ESISTENZIALI



Acrobati esistenziali

Chi è l'acrobata esistenziale?

Non solo colui che fa evoluzioni pazzesche, salti carpiati e atterraggi perfetti ma chi crede che con un pò di audacia sia possibile attraversare le fasi della vita. Quante volte abbiamo detto "ho fatto i salti mortali" riferendoci al fatto di aver cercato di superare un problema, un inghippo. L'acrobata della vita fluttua negli eventi sapendo che ogni tanto può accedere alla porta segreta, infilare la chiave nella toppa e girarla a suo favore come le situazioni che vuole cambiare. La vista al di là di quella serratura si fa più ampia, il giardino segreto si spalanca, fiori dai colori mai visti si palesano ai vostri occhi con profumi mai sentiti e bastava fare un giro, un salto, un clic.

L'acrobata esistenziale è colui che non dorme ma se dorme piglia pesci perché pesca nel suo mondo onirico spunti per destreggiarsi nella vita. Ammira, osserva, vuole imparare i trucchi di magia pur lasciando al mago il fascino dello show.

Sfida ogni momento la gravità e cosa è quest'ultima se non il senso di pesantezza e calamità come lo sono tanti ostacoli da oltrepassare?

L'acrobata esistenziale è quello che non segue le ricette, si fa guidare dal suo intuito usando gli ingredienti che ha a disposizione. Se poi la dispensa è vuota saprà in ogni modo creare un piatto dignitoso per sedersi a tavola e mangiare. Insomma non si affida all'uso prescritto di ogni attrezzo ma lo sfrutta nelle sue potenzialità per dar vita a ciò che gli serve. Sa che le cose della vita vanno e vengono come nuvole che corrono, coprono e d'improvviso lasciano riemergere la luce del sole; come onde che si infrangono, come foglie sugli alberi o lucciole di giugno. E allora? Allora crea il modo migliore per divertirsi, per cogliere il bello d'ogni momento e a volte

per farlo salta, s'arrampica, trema di paura prima del volo e quello diventa il momento della creatività. Crea la sua nuova visione di come vorrebbe andassero le cose e poi esse accadono proprio così come voleva. Quando si alza la mattina si saluta allo specchio e si fa un sorriso per augurarsi una buona performance per quella giornata. Ogni giorno fa il suo spettacolo e sceglie lo stormo con cui volare, il pubblico a cui mostrarsi.

Dunque chi è questo acrobata esistenziale?

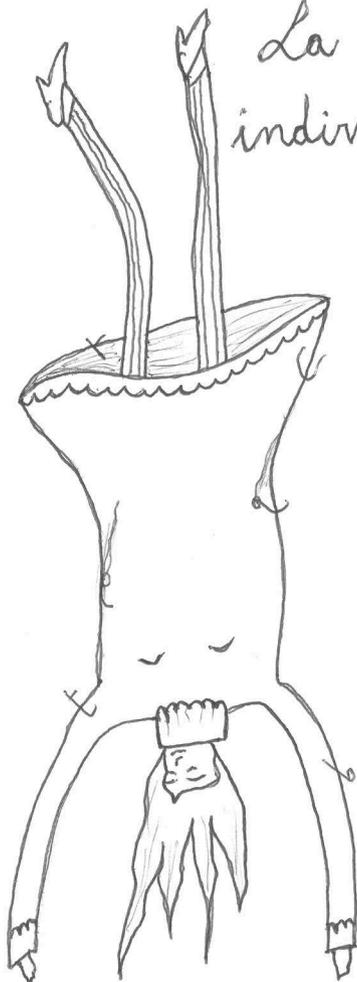
Sei tu, siete voi.

Quello che invece di "tirare la corda" sulla corda ci si arrampica. Colui che vede un nuovo scopo nelle azioni e sente che ogni parola può essere utile. Di base l'acrobata della vita prova a divertirsi con audacia e vorrei soffermarmi proprio su questa parola che reca in sé qualcosa in più rispetto al coraggio perché ha non solo il senso del rischio ma anche la curiosità divertente di ciò che è sconosciuto. Compiere un'azione con audacia vuol dire anche che la si intraprende davvero e non la si fa per follia ma con un atteggiamento positivo e luminoso, siate audaci perché l'audacia non è banale coraggio. L'audace ha uno slancio operoso e guarda avanti, sente la necessità e responsabilità di fare cose importanti e le fa in modo molto originale, ardito, direi rivoluzionario, è un ideatore. Da un proverbio latino: *audentes fortuna iuvant* (la fortuna aiuta gli audaci).

Poi l'acrobata sa di essere a scuola in ogni momento; scuola non intesa come erroneamente abbiamo dovuto assimilarla tra i banchi con la paura dell'interrogazione e del giudizio; scuola come la sete di sapere, di imparare da ogni cosa che ci capita nella vita, da ogni incontro o intreccio di pensieri. Il passaggio insomma dalla scuola del merito a quella del talento. La creazione di nuove visioni e l'apertura alla prossima lezione la si scorge mentre si accompagnano i bambini a scuola, mentre si va all'università, mentre si beve un caffè al bar sotto casa o si corre da un amico per sostenerlo, in ogni

istante. Ed eccoci intenti a calcare ogni orma che lasciamo su questo pianeta per essere presenti come acrobati esistenziali. In fondo potrei dirvi che con l'impegno sui Segreti imparerete a fluire come il fiume e la sua acqua che supera, aggira e oltrepassa ogni ostacolo, arrotondando gli spigoli della mente per poter attraversare nuovi paesi, conoscere diversi paesaggi e trovare sempre un passaggio da uno stato all'altro che porta a viverli il viaggio con gioia.

La sfera
individuale



La sfera individuale

Vorrei iniziare questa sezione facendo chiarezza sulla parola “acrobata” che deriva dal greco ἀκροβάτης (*akrobátes*), cioè colui che cammina sulla punta dei piedi (*Akros* = estremo, *Baino* = cammino).

Essere acrobata presuppone un’ottima preparazione fisica e doti atletiche non comuni che garantiscano la sicurezza necessaria a praticare esercizi senza correre pericoli. È l’arte di muoversi nello spazio in modo apparentemente spericolato ma evitando di farsi male. Negli anni mi è parso molto chiaro il valore della connessione tra le abilità mentali e quelle fisiche e quanto si potrebbe ottenere se fossero istruite a dialogare in modo efficace tra loro.

Per vari anni, all’inizio della mia carriera, mi sono esibita in performance estreme a vertiginose altezze, appesa a bracci estensibili di grosse gru per l’edilizia, a ponti sul mare, tralicci e capriate in ferro montate tra campanili di paesi sperduti, balconi di edifici storici. Sono arrivata a salire su un tessuto aereo, solitamente di jersey monoelastico, appeso in verticale fino a quaranta metri di altezza e l’unica rete presente era quella che univa il mio fisico, i miei pensieri e una buona dose di preghiere fatte prima di salire. La sola preparazione fisica non basta perché non ci si può distrarre. Lassù il vento soffia forte, lo sguardo va tenuto alto, la minima svista può essere fatale ed è meglio ricordarsi quanto duro sia il pavimento. Ho smesso di fare questo genere di lavori quando ho sentito di aver perso quella beata incoscienza giovanile, credo sia coinciso col momento della nascita della mia secondogenita Adelaide; la scelta non è dipesa solo da una nuova maturità, paura e consapevolezza dei rischi, ma dal fatto che sentivo di aver compiuto il mio training pratico; avevo compreso che si era chiuso un ciclo e che avrei potuto permettermi di salire a quaranta metri con la mente ogni volta che volevo, sentire quell’adrenalina del rischio, bruciarmi la faccia col freddo del vento, ascoltare gli applausi della folla non in maniera nostalgica ma consapevole, consapevole

che i rischi vadano corsi fino a quando si è sicuri e che c'è un tempo per ogni cosa. Chi può dire che magari a sessant'anni io non abbia voglia nuovamente di arrampicarmi fin lassù?

Desidero svelarvi i segreti che mi hanno spinto fin qui, per proporvi più che esercizi esperienze. Cerchiamo quindi di concentrarci sui fondamenti che rafforzano la nostra individualità di acrobati, su quello che possiamo fare ogni giorno per formarci oltre ad alzarci dal letto e vivere una nuova giornata; cosa ci nutre nel profondo oltre al cibo? Che immagini vogliamo vedere o vivere? Che cosa ci può aiutare a sviluppare la nostra forza oltre ad una dose massiccia di push-up o una sessione di trazioni con gambe a squadra e un gatto appeso ad ogni caviglia? Quali sono le vie più semplici per evitare quelle più complicate o come possiamo volare senza bruciarsi le ali come Icaro? A tutte queste domande dovrete trovare e dare risposta man mano che acquisirete i segreti di quest'arte.

La parola chiave di questa parte è: sperimentare.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34

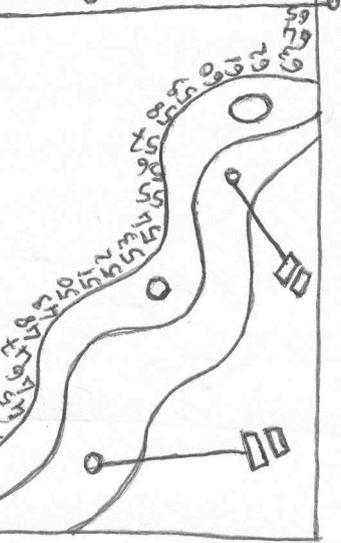
101
100
99
98
97
96
95
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82

Segreto 1 L'equilibrio

18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



È sull'orlo del precipizio che L'EQUILIBRIO è massimo



35
36
37
38
39
40
41
42
43
44

SEGRETO 1

L'equilibrio

Nel periodo in cui lavoravo al Teatro alla Scala, su un muro di Milano mi è capitato di leggere questa scritta: "È sull'orlo del precipizio che l'equilibrio è massimo". Quando l'ho letta sono stata colta da uno stato di vertigine e ho avvertito il bisogno di tener ben saldo il corpo appellandomi a tutte le mie forze per non cadere. Ed è stato quel giorno che mi sono interrogata e, immaginandomi sul precipizio, ho preso coscienza dell'importanza dell'equilibrio. Dico sempre ai miei allievi che l'equilibrio è giornaliero, nel senso che non tutti i giorni si ha la stessa capacità di essere stabili al medesimo modo perché anche i pensieri ci influenzano, ma esistono vie per non fallire.

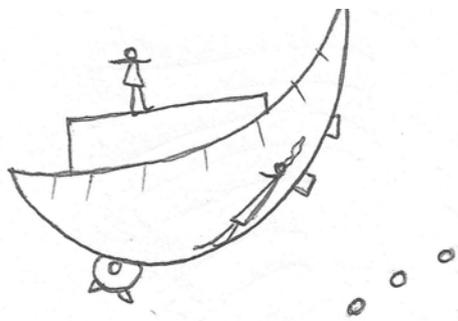
Vi propongo un esercizio da compiere quotidianamente. Innanzi tutto cercate di capire quale sia la vostra gamba più forte senza farci troppo affidamento perché magari tra qualche giorno o qualche mese cambierà. Per riconoscere la vostra gamba più stabile potete mettervi davanti ad una sedia e salirci sopra. Osservate quale è il piede che per primo compie il passo, la gamba forte è quella che rimane a terra.

Ogni giorno prendetevi tre minuti per questo gioco. Contate fino a trenta (consiglio di contare un mississippi, due mississippi, tre mississippi, perché il tempo che ci mettete a completare la frase è esattamente un secondo, se diceste semplicemente uno, due, tre, sarebbe troppo veloce) cercando di rimanere in equilibrio su un arto e poi sull'altro tenendo il piede sospeso con la coscia parallela a terra davanti a voi. Poi ripetete la stessa cosa ad occhi chiusi, sentirete che nel buio dello sguardo si scatenerà un mondo di

insicurezze e instabilità che vi porteranno inizialmente ad oscillare come alberi al vento. Ricordate che le radici fanno rimanere salde anche sequoie alte più di cento metri. Ponete attenzione alla gamba di sostegno, bloccate rotula e coscia e non muovetevi. Lo step successivo sarà quello di ripetere l'esercizio in piedi su una sedia ad occhi aperti e poi chiusi, sempre trenta mississipi e non barate!

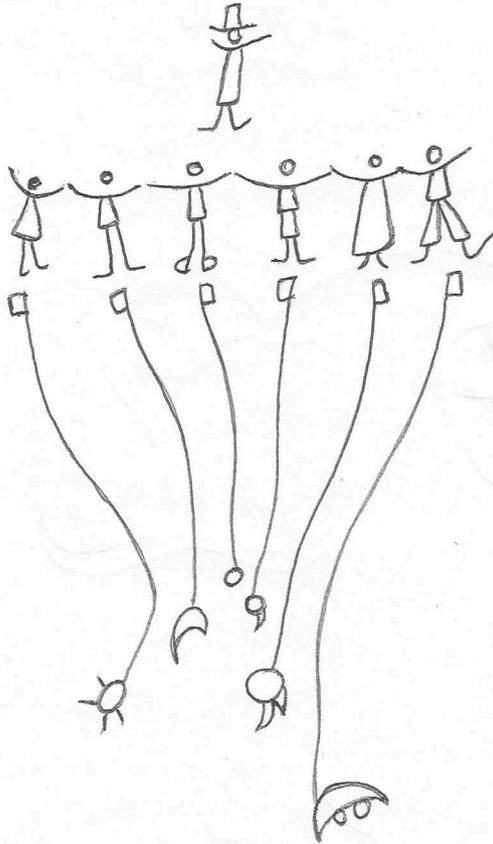
In piedi sulla sedia e ad occhi chiusi compare l'orlo del precipizio, affrontatelo, domatelo ma soprattutto domate voi stessi e non cadete. Vi accorgerete dei progressi incredibili che farete col passare dei giorni, ora che aspettate?

Appoggiate il libro e fate la prova, il primo giorno di esercizio è oggi, iniziate adesso.



Segreto 2

SIATE ALLIEVI



SEGRETO 2

Siate allievi

Nell'ipotesi che un giorno padroneggiaste la vostra arte e pensaste di diventare dei maestri , ricordate di rimanere sempre allievi . Ogni insegnante è stato principiante ma solo i buoni insegnanti continuano ad essere allievi.

Ho avuto la fortuna di incontrare moltissimi maestri ai quali sono molto grata ma la chiave è stata quella di continuare a seguire varie lezioni e ricercare nuove figure guida anche quando io stessa ero diventata una guida per altri. Un insegnante che si forma costantemente e che si mette nella condizione di farsi guidare saprà poi gestire nel modo migliore il modo di tramandare la sua arte. Nell'arte dell'acrobatica aerea negli ultimi anni sono nati nuovi stili e svariate tecniche, bisogna tenersi aggiornati; ci sarà sempre nuovo materiale da esplorare e sperimentare.

Indice

Premessa	3
Come utilizzare questo libro	5
Acrobati esistenziali	9
<i>La sfera individuale</i>	11
Segreto 1. L'equilibrio	17
Segreto 2. Siate allievi	21
Segreto 3. Usate la vostra quotidianità	23
Segreto 4. Camminate	27
Segreto 5. Scendete le scale al contrario	29
Segreto 6. Cambiate strada, sorprendetevi	31
Segreto 7. Disciplina	33
Segreto 8. Abbandonate le cose con facilità	37
Segreto 9. Viaggiate	41
Segreto 10. Visualizzate	43
Segreto 11. Il filo d'erba e l'albero	45
Segreto 12. Riordinate	47
Segreto 13. Elevatevi	49
Segreto 14. La paura vi sarà d'aiuto	51
Segreto 15. Guardate verso l'alto	53
Segreto 16. Un esercizio al giorno per 30 giorni	55
Segreto 17. La memoria corporea	57
Segreto 18. Il ritmo della giornata	59
Segreto 19. Riposo	61
Segreto 20. L'intarsio	63
Segreto 21. Siate generosi	65
Segreto 22. La gentilezza ripaga	67
Segreto 23. Rispettate le biografie degli altri	69
Segreto 24. L'umiltà	71
Segreto 25. Divertitevi	73

Segreto 26. Senso dell'umorismo	75
Segreto 27. Il collage	77
Segreto 28. La presenza nelle piccole cose	81
Segreto 29. Il diario	85
Segreto 30. Scrivete con i piedi	89
Segreto 31. Non specializzatevi, fate di tutto	91
<i>La sfera lavorativa e tecnica</i>	95
Segreto 32. Maestri o istruttori?	99
Segreto 33. Studiate anatomia	101
Segreto 34. Un buon riscaldamento	105
Segreto 35. Flessibilità	107
Segreto 36. Resistenza	109
Segreto 37. Forza	111
Segreto 38. Schema per una buona lezione	115
Segreto 39. La progressione didattica	117
Segreto 40. Divisioni per livello o multilivello?	119
Segreto 41. Divisione per età	121
Segreto 42. L'allievo sceglie il maestro o il maestro sceglie l'allievo?	125
Segreto 43. Imparate i nomi degli allievi	129
Segreto 44. Destra e sinistra sono un concetto difficile a testa in giù	133
Segreto 45. Giochi e sfide	137
Segreto 46. Elargite dei premi	139
Segreto 47. Creatività dopo la tecnica	141
Segreto 48. Professionista o dilettante?	145
Segreto 49. Esperienza vs brevetti	147
Segreto 50. Allenatevi mentre insegnate	151
Segreto 51. Coesione	153
Segreto 52. Block notes vs cellulare	155
Segreto 53. La matematica delle cadute	159

Segreto 54. Nessuna scusa	163
Segreto 55. Siate consapevoli dei rischi	165
Segreto 56. La sicurezza	169
Segreto 57. La cassetta del pronto soccorso	171
Segreto 58. Scegliete la giusta attrezzatura	175
Segreto 59. Usate i materassi ma non contateci	179
Segreto 60. Volteggiate sugli alberi	181
Segreto 61. Promuovetevi	185
Segreto 62. I biglietti da visita	189
Segreto 63. Le relazioni	191
Segreto 64. I colleghi	195
Segreto 65. Dire “no”	199
<i>La sfera artistica</i>	203
Segreto 66. Gratitudine	207
Segreto 67. Siate artisti	209
Segreto 68. Leggete	213
Segreto 69. Siate puntuali e non saltate gli appuntamenti	217
Segreto 70. I riti	219
Segreto 71. Visione periferica	223
Segreto 72. Connessione tra le arti	227
Segreto 73. Improvvisate	229
Segreto 74. Inventate e reinventate	231
Segreto 75. Il segreto sugli attrezzi	235
Segreto 76. Fate volare gli animi, non i corpi	239
Segreto 77. Fatevi ispirare da chi avete davanti	243
Segreto 78. Il palcoscenico	245
Segreto 79. Il digiuno	247
Segreto 80. Il lavoro come missione	249
Segreto 81. Il compenso	251
Segreto 82. Il denaro di iniziativa	255

Segreto 83. Il denaro di donazione	259
Segreto 84. Il denaro di progresso interiore	261
Segreto 85. State a testa in giù	263
Segreto 86. Il coraggio	265
Segreto 87. Movimenti grandi e pieni di energia	267
Segreto 88. Il rifugio	269
Segreto 89. Scrivete acrostici	271
Segreto 90. Semper ad maiora	273
Segreto 91. Le superstizioni	275
Segreto 92. Rischiate	277
Segreto 93. Affidatevi	279
Segreto 94. La perseveranza	281
Segreto 95. Cogliete i particolari	283
Segreto 96. Coltivate i vostri talenti	287
Segreto 97. Siate imprevedibili	291
Segreto 98. Il tamburo celeste	295
Segreto 99. L'angolo	297
Segreto 100. Niente è per sempre	299
Segreto 101. La tribù	301
Ancora un segreto. Siate ribelli	303
Conclusioni non per finire ma per cominciare	304
Per contattare l'autrice	306
Ringraziamenti	307
Bibliografia per acrobati, spunti di lettura	308
Indice	313

Finito di stampare nel marzo 2022
presso LegoDigit S.r.l.

101 SEGRETI per ACROBATI ESISTENZIALI

Chi è un'acrobata esistenziale?

Non solo chi fa salti carpiati, evoluzioni pazzesche e atterraggi perfetti, ma anche chi crede che si possa attraversare le varie fasi della vita con un po' di audacia. Insomma, chi invece di «tirare la corda», sulla corda ci si arrampica.

È a tutti gli acrobati esistenziali che sono dedicati questi 101 segreti, nati dalle esperienze e dalla ventennale carriera artistica dell'autrice.

Erica Fierro si rivolge ad aspiranti acrobati aerei e ad acrobati aerei già affermati che amano continuare la ricerca e scoprire nuovi trucchi del mestiere, ma anche a chi nella vita si dedica a tutt'altro e vuole coltivare la creatività nel proprio lavoro e nella propria esistenza.



Erica Fierro è artista poliedrica e le sue attività spaziano tra teatro, danza e circo. Ha lavorato come acrobata al Teatro alla Scala di Milano, al Teatro Verdi di Firenze, al Teatro Studio Scandicci (Fi) e al teatro Franco Parenti (Mi). Oggi si dedica ad attività di formazione e interviene come performer per reality show della BBC e di programmi Rai. La creatività è il movente e la chiave della sua ricerca. Contatti: www.ericafierro.it

www.terranovalibri.it

ISBN 88 6681 692 8



9 788866 816928

€ 15,00