



Centro Sociale Ricreativo Culturale
Giorgio Costa

Scuola di Taijiquan Tradizionale Chen Bo

VIA AZZO GARDINO, 48 – 40122 – BOLOGNA – cod. fisc. 92009570372
Tel. e Fax 051/551278 - E mail: coordinatore142413@centrosocialeanziani.191.it

La Scuola di Taijiquan Tradizionale Chen Bo, affiliata a " *l'Arte del Tai Chi Quan*", in collaborazione con il **Centro G. Costa** di Bologna, propone un corso gratuito di quattro incontri per classe agli alunni delle Scuole Elementari, per favorire la conoscenza dell'arte del Tai Chi.

Qualora questa proposta fosse condivisa ed attuabile saranno da definire le modalità di attuazione (tempi, luoghi, orari).

Premessa.

Il Taiji è l'espressione di un principio che, secondo la tradizione cinese, governa la vita dell'universo, della natura, dell'uomo. Tale principio, che muove e conserva tutto, è quello del continuo avvicinarsi di due forze complementari: quella cedevole dello yin e quella espansiva dello yang. Esempificando al massimo, diciamo che il Taiji esprime un equilibrio fondato sul movimento e sul mutamento.

Il Taijiquan è l'arte marziale che segue il principio del Taiji. La sua tradizione risale al secolo XVII, anche se la codificazione scritta è molto più recente. Esso può essere considerato anche un'ottima ginnastica, ed uno sport agonistico: dal 1925 fu introdotto nelle scuole cinesi ed insegnato dai professori di educazione fisica. Il presente progetto tuttavia, riconoscendo allo studio tradizionale del Taijiquan valori profondamente positivi, si propone di mantenere quanto più possibile il carattere marziale originario dell'arte.

Il progetto nasce dalla positiva esperienza del corso di Taijiquan per bambini, tenuto dagli istruttori Fabio Tinti e Sabrina Carnali, presso la palestra del Centro Atletico Bologna, nel periodo che va da ottobre 2004 a maggio 2005, con bambini di sette e dodici anni. A partire dall'anno scolastico 2007-2008, bambini di tutte le classi delle Scuole "E. De Amicis", "Guidi", "Monterumici" e "Garibaldi" di Bologna sperimentano e confermano il corso sotto la guida dell'istruttrice Sabrina Carnali. Dal 2012 per volontà dell'insegnante, una 3ª classe, trasforma il progetto divulgativo in progetto continuativo di attività motoria.

I risultati ottenuti ci incoraggiano a proseguire nell'intento di divulgare anche tra i bambini la conoscenza e la pratica di questa arte.

Obiettivi

- Migliorare la coordinazione motoria.
- Potenziare equilibrio e stabilità posturale
- Acquisire consapevolezza della propria corporeità e dello spazio
- Gestire l'aggressività nel contatto fisico
- Comprendere l'importanza del silenzio e dell'attenzione

Attività

- Studio e pratica di una sequenza di movimenti eseguiti a solo o in gruppo tratta dalla "forma laojia" del Taijiquan stile Chen
- Esercizi in coppia
- Tecniche di bastone, eseguite a solo o in gruppo, tratte dalla forma di sciabola stile Chen
- Giochi per apprendere le tecniche di base

Metodo

- Imparare dal maestro: il maestro è il tramite per accedere alle conoscenze maturate e affinate da chi è venuto prima di lui, e attraverso lui si mantiene il legame con la tradizione
- Imparare dalla pratica: attraverso la pratica, le parole della teoria rivelano il loro significato
- Imparare giocando: utilizzo di giochi per l'apprendimento delle tecniche di base
- Imparare dai compagni: dagli esercizi in coppia nasce il confronto con le abilità dell'altro e con le proprie; oltre alla complicità necessaria per conseguire il risultato

Conclusione

Semplicità e gioco: gli allievi non ricevono la spiegazione di singoli movimenti, ma per imitazione del maestro provano ad eseguire il movimento: non un'analisi razionale, ma la ripetizione e l'esperimento. Questa semplicità è condizione necessaria perché i bambini accettino di giocare e proprio di questo si tratta: di giocare a stare dritti, a resistere sulle gambe, a muoversi bene, a spingere senza perdere l'equilibrio, a lottare con gli amici senza farsi male. Dalla "forma" impariamo ad usare le forze e gli spostamenti, ma soprattutto la pazienza di provare ancora; dagli esercizi di spinta la prova di quello che abbiamo imparato; dallo studio e dalla disciplina impariamo a cedere ed attendere il momento giusto per rientrare... L'unica regola del gioco è l'alternarsi yin-yang, cioè il tai chi stesso, compreso giorno dopo giorno attraverso le prove dell'esercizio fisico.