



L'Associazione Culturale e Sportiva "Il Ventaglio e la Spada a.s.d."
presenta

IL TAI CHI CHUAN PER I BAMBINI

PROGETTO DIDATTICO
ANNO FORMATIVO 2008-2009

Laboratorio Didattico per bambini della Scuola Primaria (età 7-11 anni)
Progetto rivolto a Enti Pubblici, Scuole Elementari, Biblioteche,
Centri Culturali, Laboratori Didattici.

Linee didattiche

Titolo: *LA DANZA DELL'ARCOBALENO* di Maria Flora Spagnuolo e Michela Ravelli

Obiettivo:

Presentare il Tai Chi Chuan ai bambini della Scuola Primaria come strumento di conoscenza corporea e psicomotoria.

Finalità:

- 1)Acquisizione di autonomia e coordinazione psicomotoria attraverso il movimento.*
- 2)Riconoscimento e conoscenza del valore fondamentale della fiducia in se stessi.*
- 3)Attraverso il movimento in gruppo favorire il riconoscimento dell'Altro, coetaneo e/o adulto, ponendo attenzione al "sentire" dell'Altro.*
- 4)Apertura all'interculturalità*
- 5)Armonia nel movimento e nel pensiero*

L'esecuzione di movimenti determinati, svolti in modo lento e preciso (Forma) in contemporanea al gruppo, permette di sviluppare un'attenzione emotiva e fisica nei confronti di se stesso e del gruppo.

Strumenti:

Il *Tai Chi Chuan* è un'antica disciplina orientale, di origine cinese.

La parola *Tai Chi Chuan* significa "Combattimento della Suprema Armonia" e trova le sue radici nel pensiero taoista che aveva come fine ultimo la ricerca dell'Armonia nell'uomo e nella natura, il Tao.

Il *Tai Chi* nasce prima come una serie di "esercizi di lunga vita" ispirati agli animali.

Narra la leggenda che il suo fondatore, il leggendario Chan San Feng un monaco taoista della regione del Wudang, creò una serie di esercizi, ispirati appunto al movimento di alcuni animali, in particolare l'Airone, la Scimmia, la Tigre e il Serpente, propose questi esercizi ai

Maria Flora Spagnuolo • Cell. 349 6053408 • e-mail:

info@ilventaglioelaspada.it

www.ilventaglioelaspada.it



suoi confratelli. Questi godettero di salute e longevità, in un'epoca in cui la vita media si fermava intorno ai 40 anni.

Il Tai Chi si diffuse presto in tutta la Cina e arrivò al Tempio di Shaolin, trasformandosi ben presto in una micidiale Arte Marziale, basata sulla concentrazione, la respirazione, il controllo del Qi, la velocità e la fluidità (“Chuan” significa “Combattimento”).

Ma si diffuse anche, nei raffinati ambienti taoisti, come filosofia di vita, perché praticando solo la “forma” senza necessariamente gli aspetti marziali, si arrivava ad uno stato di benessere, armonia e pace interiore.

“Praticare il Tai Chi” diviene così una filosofia di vita, un modo di essere, nel rispetto di se stessi e degli altri.

Il Tai Chi Chuan per i bambini

Il mio lavoro di insegnante nelle Scuole per l'Infanzia del Comune di Milano, e la continua ricerca nel tai chi mi hanno portato alla realizzazione di questo progetto. La decennale esperienza come insegnante di tai chi, solo agli adulti, mi ha però suggerito seguenti considerazioni.

A differenza di altre discipline orientali (Judo, Karate, Yoga) per i suoi significati profondi e complessi, il Tai Chi Chuan non può essere insegnato ai bambini nella stessa modalità di uso comune con gli adulti, ma nello stesso tempo è in grado di fornire al bambino degli strumenti molto importanti per la sua crescita personale.

Ecco perché, per semplificare la trasmissione di questi elementi, utilizzeremo il metodo della *favola*, con elementi consoni al mondo dei bambini, e al loro linguaggio.

I bambini impareranno una brevissima “Forma di Tai Chi” *La Danza dell’Arcobaleno*) ovvero una serie di 4 tecniche concatenate tra loro.

Ogni tecnica verrà presentata da uno degli animali simbolo del Tai Chi.

L'elemento portante è la storia di **Ryu**, un goffo draghetto che non controllando il suo potere del fuoco, con le sue emozioni, crea continuamente danni a se stesso e agli oggetti che lo circondano.

Sconsolato e triste, un giorno sostando sulle rive di un laghetto, incontra un Maestro, nella figura della Carpa (Maestro Zhai: la Carpa è un animale sacro in Cina, portatore di fortuna e prosperità) che gli indica un metodo per imparare a “controllare il suo fuoco”, le sue emozioni, e ad essere più bello ed elegante nei movimenti, come il nonno (figura adulta di riferimento) cui lui vorrebbe assomigliare.

Il Maestro utilizzerà la Danza dell’Arcobaleno (Forma di Tai Chi) al fine di trasmettere gli insegnamenti per il raggiungimento di quell’Armonia e quella pace interiore che tanto mancano al piccolo Ryu.



Ryu incontrerà 4 Animali Sacri (l'Airone Bianco, la Scimmia, la Tigre, il Serpente), ognuno di quali, trovandosi in un contesto ogni volta diverso, gli insegnerà un movimento (una tecnica /passaggio della Forma di Tai Chi). Ogni "tecnica", contestualizzata in un evento, contiene un significato preciso e fornisce un insegnamento.

L'insegnamento dell'Airone: respirare e muovere le braccia per placare la paura = *controllo dei movimenti*

L'insegnamento della Scimmia: imparare a non essere impulsivi quando qualcuno fa un dispetto e a non farne agli altri = *rispetto per gli altri*

L'insegnamento della Tigre: *avere fiducia in se stessi = credere nelle proprie potenzialità*

L'insegnamento del Serpente: *il Rispetto: provare a non mettere sempre se stessi in primo piano e ascoltare le esigenze dell'altro = imparare l'ascolto, l'attenzione e il silenzio attivo, in particolare in presenza di un adulto, come forma di "rispetto".*

Ogni Animale Sacro gli lascerà uno o due nastri di un colore diverso, da annodare al polso come un bracciale, o sulla fronte, come ricordo del suo insegnamento

L'Airone un nastro *Azzurro e Blu*,

La Tigre un nastro *Rosso*

La Scimmia un nastro *Giallo e uno Arancione*

Il Serpente un nastro *Verde*

La Carpa un nastro *Viola*

da qui il nome "*La Danza dell'Arcobaleno*"

Insieme al Draghetto Ryu ruotano nella storia altri personaggi: la sua compagna di giochi, coetanea, Camilla, e i Saggi Nonni, con i quali vive mentre i genitori sono al lavoro e ai quali è molto affezionato, che conoscono in anticipo il cammino che Ryu intraprende grazie al Maestro Zhai, e naturalmente i 4 Animali Sacri.

Alla fine, durante la festa della Scuola, più sicuro di sé e un po' più saggio, il piccolo Ryu eseguirà insieme alla sua amica Camilla, la *sua* Danza dell'Arcobaleno, riscuotendo un enorme successo tra i suoi compagni e tra gli insegnanti.

Il piccolo Ryu, goffo e scontoso, è diventato un elegante e saggio draghetto, gentile e generoso, e ha posto le basi per una vita adulta più consapevole e rispettosa dell'adulto e della Comunità.

Naturalmente il racconto si pone solo come "traccia" per permettere ai bambini di interagire direttamente con la storia e con i compagni, al fine di interiorizzare gli insegnamenti proposti e di comprendere appieno il loro significato.

Le tecniche insegnate, semplificate in relazione all'età del gruppo, consentiranno al bambino di svolgere un'attività fisica non faticosa, sotto forma di gioco, ma completa.

Il movimento del Tai Chi Chuan è lento, fluido e controllato, insegna a "sentire" il proprio

Maria Flora Spagnuolo • Cell. 349 6053408 • e-mail:

info@ilventaglioelaspada.it

www.ilventaglioelaspada.it



corpo e a muoversi con consapevolezza nello spazio, sia da soli che insieme e in sincronia con altre persone.

Strumenti didattici:

Narrazione animata, musica, nastri di raso colorati, mascherine di cartoncino realizzate dai bambini (per la Scimmia).

Stoffe colorate, porporina brillante, pastelli per truccare (il materiale è a carico dell'Associazione).

Si suggerisce abbigliamento comodo.

Si richiede uno spazio libero (aula o palestra) consono al numero dei partecipanti: per 10-12 bambini dai 40 mq in poi (eventuali banchi potranno essere appoggiati alle pareti e poi ripristinati al termine della lezione).

Numero di partecipanti: gruppi con un minimo di 7 bambini ad un max di 15.

Durata: Si suggeriscono *6 incontri di 1h cad.*

Specialisti presenti durante la lezione: 1 - 2

Costi:

€ 900,00 + € 30,00 di quota associativa per l'Ente Ospitante.

L'Assicurazione è a carico dell'Ente Ospitante

IL VENTAGLIO E LA SPADA A.S.D.
Il Presidente e Direttore Tecnico
Maria Flora Spagnuolo



Maria Flora Spagnuolo • Cell. 349 6053408 • e-mail:
info@ilventaglioelaspada.it
www.ilventaglioelaspada.it