

IL TAIJIQUAN NELLA SCUOLA

PREMESSA

Il TAIJIQUAN è un'antica arte marziale cinese, è una pratica che consente lo sviluppo di una notevole forza interiore, con effetti benefici sulla salute in generale e sullo sviluppo psico-fisico del praticante. I movimenti lenti, armonici e continui del Taijiquan, associati alla respirazione, favoriscono l'elasticità muscolo-tendinea evitando tensioni, dolori e blocchi muscolari, migliorano la circolazione sanguigna e, a livello del sistema nervoso, hanno un effetto rilassante migliorando allo stesso tempo la consapevolezza mentale.

PERCHÉ IL TAIJIQUAN A SCUOLA?

Chi opera nella scuola (alunni e insegnanti) si trova spesso ad essere sottoposto, nel corso dell'anno scolastico, a situazioni di stress psico-fisico, con conseguenze a volte dannose sia per lo svolgimento delle lezioni che per l'apprendimento delle stesse.

Un lavoro volto al recupero dell'equilibrio psico-fisico, partendo dal corpo, non può che allontanare e ridimensionare i rischi connessi all'impegno scolastico.

- 1) Per quanto riguarda gli Insegnanti, il Taijiquan è un'ottima pratica energetica e antistress, sia dal punto di vista fisico (come prevenzione, ad esempio, dell'osteoporosi) che psichico, in quanto i movimenti sono eseguiti in modo lento, armonioso, continuo, controllando il ritmo respiratorio. Questo induce la mente ad entrare in modo consapevole in uno stato di quiete.
- 2) Per quanto riguarda gli Alunni, questa pratica rappresenta un allenamento che porta ad un aumento del grado di concentrazione e memorizzazione, due componenti fondamentali per uno studio e un'attenzione consapevole.
- 3) L'acquisizione di questa metodologia sarà spontaneamente trasferibile nella preparazione ed esecuzione di test, verifiche, esami ecc... Inoltre, il ritmo lento e continuo, peculiarità del Taiji, permette un controllo e un ascolto delle sensazioni propriocettive, elementi di valido aiuto durante l'adolescenza e propedeutici ad altre attività sportive.

CONTENUTI

- Esercizi di educazione respiratoria Qigong (soprattutto incentrati sul prolungamento e rallentamento di questa importante funzione vitale)
- Esercizi per migliorare l'equilibrio (partendo da una buona presa di coscienza del proprio baricentro)
- Esercizi per migliorare la propria escursione e allineamento articolare
- Esercizi per migliorare l'allungamento e il potenziamento muscolare (Power Stretching)
- Esercizi per migliorare il rilassamento e la concentrazione
- Acquisizione di alcuni fondamentali del Taijiquan (es. Peng: difendere - Lu: tirare - Ji: premere - An: spingere) fino ad arrivare ad una forma breve di Taijiquan (*forma 8*)
- Esercizi a coppie (Tui Shou) per migliorare la comunicazione e la sensibilizzazione corporea ricercando un equilibrio dinamico
- Alcune applicazioni marziali per comprendere la finalità dei fondamentali del Taijiquan.

FASI DI LAVORO

1° Giorno – Sabato 10 Novembre 2012 – ore 15.30/17.30

Dopo una breve introduzione teorica sui benefici e l'importanza di tale disciplina, i partecipanti saranno invitati ad eseguire gli esercizi proposti e guidati dall'insegnante.

Gli esercizi di preparazione generale avranno lo scopo, oltre a quello di riscaldare e focalizzare le parti del corpo interessate (allineamento strutturale), anche quello di far entrare ogni partecipante in uno stato di rilassamento consapevole, prerogativa fondamentale per l'acquisizione di quest'arte marziale.

Gli esercizi di Qigong avranno lo scopo di indirizzare la mente sulla respirazione abbinata a semplici movimenti.

Esecuzione del passo in avanti - indietro e laterale nel Taiji.

Fondamentali del Taiji propedeutici alla *forma 8*.

2° Giorno – Domenica 11 Novembre 2012 – ore 10.00/12.00

Esercizi di riscaldamento segmentario.

Esecuzione del passo in avanti - indietro e laterale nel Taiji.

Esercizi di Qigong (*posizione dell'albero, sostenere il cielo con le mani, ecc...*)

Esecuzione della *forma 8*.

METODOLOGIA

Metodo operativo graduale guidato.

L'apprendimento avverrà attraverso l'esperienza passiva (osservazione) e l'esperienza attiva (corporea), per imitazione e attraverso l'esecuzione ripetuta e consapevole del gesto tecnico (memorizzazione).