



IL LABORATORIO DEI BAMBINI:

T'AI CHI (e T'AI CHI con il VENTAGLIO) (Taaicì...Salute!)



Respiro, quindi sono...

Avere un corpo che respira è sinonimo di possedere uno spirito ridente.

Condotta da BARBARA MALINVERNO, insegnante nazionale CONI, CSEN, e diplomata della "Nanjing Hong Method Taiji Chen School", Cina.

Il corso per bambini d'età tra 6 e 12 anni, mira a incoraggiare lo sviluppo del temperamento individuale del partecipante, mediante l'espressione spontanea, naturale, istintiva della sua energia corporea ed emozionale, nell'interazione coi compagni di classe.

Lo scopo di ciò aggiunto alla libera espressione vocale è, dapprima, lo scioglimento del rigore emotivo che affligge anche i giovanissimi, poi, s'avvia un percorso di scoprimento delle facoltà individuali (prontezza, forza, attenzione, pazienza, reattività, ecc.) mediante il programma sottoindicato, il cui fine ultimo è aprire ciascuno alla propria via di durevole e ridente salute.

Durante le lezioni, praticando con piacere, ciascuno aiuta se stesso e i propri compagni a divertirsi nello stesso spazio vitale, del quale tutti partecipano allegramente senza né vincere né perdere.

Nelle lezioni si fa uso anche di materiale cartaceo per scrivere, disegnare, esprimere le emozioni emerse dalla pratica di gruppo.

Le classi di almeno 6 partecipanti, frequentano 1 lezione la settimana di 1h ciascuna, o 2 lezioni settimanali, su richiesta.

Le lezioni sono diversificate secondo gli argomenti trattati:

- Saluto all'insegnante e saluto ai compagni
- Riscaldamento (si imiteranno gli animali, le stagioni, i colori)
- Forma Yang Junior: Imparare la "danza" dei Taiji dello stile Yang.
- T'ai Shou Junior: Imparare a muoversi con un compagno, esercizi di sensibilità, coordinazione, ascolto del compagno.
- Forma a due Junior: Imparare a coordinare un movimento di "attacco" con uno di "difesa".
- **Forma del Ventaglio:** Imparare ad utilizzare uno strumento come appendice del corpo senza ferire il compagno.
- Breve defaticamento con movimenti e massaggi in coppia
- Eventuale discussione su argomenti proposti dai bimbi (i bimbi parlano di quello che desiderano o dell'esperienza nella lezione, e se gli va scrivono (o disegnano) qualcosa sul "Libro dei Versi e dei Sorrisi".
- Saluto all'insegnante e saluto ai compagni

Per la pratica occorrono:

- una tuta da ginnastica di cotone (con un cambio di maglietta, se sudano)
- calze pulite (l' attività viene svolta a piedi scalzi)
- un piccolo cuscino per gli esercizi a terra

Altri materiali, quali matite, carta, oggetti vari per l' elaborazione dei propri commenti dopo la lezione, sono a carico dell' insegnante; qualora il bimbi desiderino portare alcuni oggetti a cui sono affezionati, lo facciano.

Per le lezioni di Ventaglio, l' insegnante da in uso gratuito i ventagli, eventualmente acquistabili da chi lo voglia.

