

KUNG FU di CHENJIAGOU

...ovvero...

Il Taiji Quan stile Chen che piace ai più piccoli

Di Silvia Fossa

TAIJI QUAN PER RAGAZZI: IL PROGRAMMA IDEATO DALLA I.T.K.A.



Umberto e Alhena dimostrano il Tui Shou

Il 17 Giugno 2006 si è concluso il primo anno del corso di Taiji Quan stile Chen, rivolto a bambini e ragazzi, promosso dal Gruppo Studi Arti Interne “Stone Temple Tao”, operante nella provincia di Treviso. Il corso, che ha avuto inizio ad Ottobre 2006, ha visto coinvolti una ventina di bambini/ragazzi dai cinque ai quattordici anni. Il programma didattico, denominato Kung Fu di Chenjiagou, è stato ideato dal M° Gianfranco Pace, Direttore Tecnico dell’I.T.K.A., un’associazione di Scuole, con sede in Sicilia (Catania), che ormai da anni propone lo studio completo del Taiji Quan stile Chen (compreso il combattimento e tutte le forme con armi) in tutta Italia e che, da qualche tempo, sta esportando con grande successo i propri insegnamenti anche in terra straniera

(Stati Uniti, Spagna, Repubblica Dominicana, ...). Il programma specifico per ragazzi è molto vasto e coniuga l’aspetto più introspettivo dello studio dell’arte del Taiji con le esigenze più fisiche e dinamiche dei giovani allievi. Lo studio della Forma e del Tui Shou (spinta con le mani) quindi, è stato affiancato da esercizi strutturati volti al potenziamento globale della struttura fisica, della flessibilità ed al miglioramento delle capacità coordinative. Le attività del primo anno comprendono una serie di esercizi preparatori, esercizi di potenziamento muscolare (corse, camminate, addominali, flessioni per arti superiori ed inferiori), esercizi di allungamento dei tendini (ivi compresi diversi tipi di slanci), semplici esercizi di acrobatica ed esercizi di scatto dei reni (balzi). Tutto ciò è supportato dallo studio base del Tui-Shou e delle prime figure della Forma 56, forma che la Stone Temple Tao ha preferito alla Xin Jia (proposta invece agli adulti) per la sua maggiore adattabilità ai ragazzi. Il programma per i prossimi anni prevede, fra le altre cose, una forma codificata di cadute, una forma delle posizioni, i sei metodi per la difesa e i fondamentali di calcio e di pugno, che, affiancati ad uno scrupoloso studio del Tui Shou, condurranno gli allievi alla pratica del combattimento (San Shou); inoltre i ragazzi conosceranno l’intera sequenza della forma 56, le due “piccole Pao Chui” (codificate dal M° Pace) e tutte le forme con armi (sciabola, spada, alabarda...).



IL TAIJI QUAN TRA I BANCHI DI SCUOLA!

Il corso di Kung fu di Chenjiagou, svolto dal gruppo studi “Stone Temple Tao” di Treviso, è tenuto dal M° Giuseppe Paterniti (Medaglia d’Oro ai Campionati Mondiali 2004 di Orlando, Florida – USA) che ormai vanta una pluriennale esperienza con i ragazzi. Insegnante alle scuole elementari, nell’anno scolastico 2004-2005 ha proposto ed attivato, in una scuola della provincia, un programma di Kung Fu Taiji Quan per gli alunni delle classi quarta e quinta. Il corso è stato seguito da venticinque bambini (maschi e femmine), che settimanalmente hanno partecipato alle lezioni con grande entusiasmo ed interesse, ottenendo importanti risultati non solo dal punto di vista fisico, ma anche in ambito cognitivo, migliorando il proprio rendimento scolastico. In soli quattro mesi i ragazzi hanno conseguito la memorizzazione dell’intera sequenza della Forma 19, una buona



Il M° G. Paterniti e i suoi piccoli allievi durante il saggio

conoscenza del Dan Tui (esercizi a coppia di spinta con le mani) a piedi fissi ed in movimento, oltre a numerosi esercizi di preparazione, comprendenti lo studio dei calci e dei pugni di base e le tecniche fondamentali per l’emissione del Fa Jin (forza esplosiva). Al termine del corso si è svolto un saggio aperto ai genitori, agli insegnanti ed al Dirigente Scolastico che, al termine dell’esibizione, ha espresso grande soddisfazione per quanto fatto. Nel Marzo del 2006 il M° Paterniti ha conseguito il Diploma di Specializzazione per il Sostegno agli Alunni Disabili presso l’Università degli Studi di Padova,

Facoltà di Scienze della Formazione, proponendo una tesi dal titolo “Taiji Quan: corpo e mente in movimento”. Uno scritto che promuove l’idea del Taiji Quan come alternativa ad altre attività da svolgersi nelle ore di Scienze Motorie (la vecchia educazione fisica). Partendo dal presupposto che insicurezza e paura sono strettamente connesse all’aggressività, che spesso fa da protagonista negli ambienti scolastici, egli propone un progetto specifico di Scienze Motorie volto all’apprendimento di base dell’arte del Taiji Quan. Il Project Work in particolare propone: esercizi di preparazione, riscaldamento e potenziamento muscolare; stretching; tecniche di pugno e di calcio fondamentali; forma delle 19 figure, giochi di lotta ispirati alla pratica dei Tui-Shou ed alcuni concetti teorici del Taiji. Tutto questo nella prospettiva che il bambino, avendo ottenuto, oltre ad un potenziamento generale delle capacità motorie, una maggiore conoscenza di sé e dell’altro ed una maggiore capacità di autocontrollo, raggiunga una migliore qualità nei rapporti interpersonali e riesca ad attivare atteggiamenti di relazione positiva nei confronti degli altri. Ecco di seguito una sintesi tratta dalle note introduttive del progetto: “(...)Con il seguente progetto, pensato principalmente per un alunno interessato da problematiche comportamentali, si intende proporre agli alunni una disciplina sportiva particolarmente utile per lo sviluppo psicofisico dell’individuo: il Taiji Quan. Attraverso la pratica di quest’arte marziale,(...),i bambini hanno la possibilità di canalizzare positivamente le proprie spinte emotive, in particolare quelle aggressive, ottenendo miglioramenti sul piano emotivo, su quello delle abilità sociali e, quindi, nelle relazioni interpersonali(...)”.

KUNG FU DI CHENJIAGOU

L'esperienza del Gruppo Studi Arti Interne "Stone Temple Tao"



La consegna delle Fasce e degli attestati a fine esame

Grazie quindi alla sua esperienza, il M° Paterniti ha saputo coinvolgere ed entusiasmare i ragazzi partecipanti al corso di Kung Fu di Chenjiagou, gettando al contempo le fondamenta per lo sviluppo di una Scuola di Taiji Quan dedicata ai giovanissimi. Nonostante le età diversificate, il programma svolto è stato pressoché omogeneo; programma che ha previsto anche per i più piccoli lo studio delle prime figure della Forma 56 e di alcuni esercizi base di Tui-Shou. Questi ultimi hanno entusiasmato in particolar modo i bambini, che hanno evidenziato una propensione naturale al contatto fisico nell'ottica della conoscenza dell'altro più che del contrasto con esso. Tutti

i ragazzi del gruppo hanno raggiunto importanti risultati dal punto di vista dell'agilità, della flessibilità, della coordinazione e della potenza fisica; buona è stata anche la memorizzazione dell'intero programma (che non era esiguo). Gli allievi, inoltre, hanno potuto cogliere anche spunti importanti per lo studio, in futuro, del Kung Fu Taiji Quan; spunti che, a poco a poco, il Maestro ha saputo inserire durante spiegazioni o dimostrazioni, in modo tale che i ragazzi potessero farli propri senza grande sforzo mnemonico.

Emerge quindi l'immagine di un corso dinamico e frizzante in cui i bambini si sono avvicinati al Taiji Quan avendo la possibilità di scoprirne entrambi gli aspetti: quello introspettivo e quello propriamente marziale. Il 17 Giugno 2006, quindi, il corso si è concluso con gli esami per il conseguimento della Fascia Bianca (che rappresenta il primo grado del percorso previsto). La Commissione Giudicatrice era presieduta dal Maestro Andrea Urbani, proveniente da Ravenna, in rappresentanza della "Jin



Foto di gruppo dopo l'esame

Tao", una giovane Scuola (anch'essa aderente all'ITKA) che promuove numerosi corsi di Taiji Quan stile Chen nelle province di Ravenna, Bologna e Ferrara e che presto avvierà, nella zona, un corso di Kung Fu di Chenjiagou. L'abilità del M° Urbani nel coinvolgere in maniera propositiva i ragazzi esaminati è stata lodevole, a tal punto che in vari momenti l'esame si è trasformato in lezione; momenti che hanno visto gli stessi Maestri Urbani, Paterniti e Tomasella (anch'egli ha fatto parte della commissione) praticare simpaticamente il Tui-Shou con gli allievi più piccoli. Inoltre, in molte occasioni, partendo da risposte date a quesiti posti, il M° Urbani ha preso spunto per dare ulteriori spiegazioni. In questo clima, serio ma al contempo sereno, gli allievi sono riusciti ad esporre e delucidare in modo naturale quanto appreso durante l'anno, lasciandosi alle spalle quella

che poteva essere l'emozione legata all'esame. Al termine si è svolta la cerimonia conclusiva con la consegna degli attestati, delle pagelline e della Fascia Bianca, che è stata apposta ad ognuno degli allievi direttamente dal M° Paterniti: è quindi scaturito spontaneo un lungo applauso del pubblico presente all'evento.

CONTATTI

Per informazioni sulle palestre, sui corsi settimanali e sugli stage visitate il sito www.stonetempletao.it oppure telefonate al numero: 393 0065154. E-mail: taiji@stonetempletao.it
- Per informazioni sull'I.T.K.A. contattate la segreteria generale al tel/fax 095 7274726. Sito Web: www.csstaijiquan.it - Email: css@taijiquan.it



Il M° Giuseppe Paterniti

**ARTICOLO E FOTO
PUBBLICATI SU "ENERTAIO"**
anno XIV - n° 4
Dicembre 2006/Gennaio 2007