

ELABORATO FINALE
CORSO TRIENNALE PER OPERATORI DI QI GONG
di ELISA PALERMO



QI GONG E BAMBINI: DUE MONDI COSÌ LONTANI?

Maggio 2018



RINGRAZIAMENTI

Ringrazio in primo luogo Giuseppe Paterniti per i preziosi insegnamenti sia a livello pratico che teorico. Grazie per avermi dato fiducia fin da subito e per avermi accompagnata in questo percorso con consigli, domande e con l'ascolto.

Ringrazio Katya Pascoletti per aver tenuto conto dei miei bisogni in più occasioni e per la disponibilità.

Ringrazio Luca Lenzi Cigliuti per avermi accompagnata, sostenuta e spronata, giorno dopo giorno, nel mio percorso di crescita attraverso l'esempio, i consigli e la vicinanza.

Grazie per avermi aiutata a scoprire e ad utilizzare al meglio le mie qualità, senza farmi frenare da quelli che ho sempre creduto essere dei limiti invalicabili.

Ringrazio Giovanni Lombardi per il sostegno e per la parte grafica.

Ringrazio Cinzia Maniscalco per essermi sempre stata vicina negli stage con i bambini diventando la mia "assistente di fiducia, ma soprattutto nella vita di tutti i giorni. Grazie per il sostegno, la presenza e l'incoraggiamento costante.

Ringrazio Fabrizio Gedda per l'aiuto fotografico durante gli stage e per la sua presenza.

Ringrazio Fabiana Bonino per il sostegno morale e per l'aiuto con la parte grafica.

Ringrazio Ruben Tola per i libri che mi ha prestato, per la comprensione e per il sostegno.

Ringrazio i bambini e i colleghi di lavoro che hanno partecipato alle diverse attività.

Ringrazio mia mamma per avermi aiutata con la parte fotografica.

Ringrazio diversi conoscenti che hanno dato un contributo personale nel mio percorso.



INTRODUZIONE

- Ricorda che se vuoi insegnare in modo profondo ed entrare in contatto con i tuoi allievi è necessario che tu conosca bene il contesto in cui sei inserita. Quando vai a fare una supplenza, prima ancora di preoccuparti di che cosa insegnare ai bambini, soffermarti ad osservare chi hai di fronte, conosci i bambini, scopri l'ambiente in cui vivono, prenditi il tempo per girare il paese a piedi e così diventerai a poco a poco parte di quell'ambiente. – queste le parole di un'insegnante durante una delle mie prime supplenze all'età di 21 anni.

Quanto è importante in effetti conoscere il proprio gruppo di allievi, le sfumature di ciascun bambino, il personale modo di stare al mondo e di relazionarsi. Così allo stesso modo è utile comprendere il contesto di riferimento e la disciplina che si vuole insegnare.

Proprio per questo motivo, prima di addentrarmi nel cuore della mia trattazione, ho scelto di dedicare una parte teorica relativa al contesto culturale cinese, alla storia e alle peculiarità del Qi Gong, concludendo con un'analisi della società moderna e dell'educazione.

Tratto come tema *"Il Qi Gong e i bambini"* perché ho potuto osservare in più occasioni che i bambini "fanno" Qi Gong in modo spontaneo. E più i bambini sono piccoli, più sono naturali, spontanei e meno condizionati.

Ritengo che se i bambini imparassero fin dalla più tenera età a vivere in modo ecologico e sano, prendendosi cura di loro stessi in modo armonico, avrebbero buone possibilità di diventare adulti sani e capaci di gestire al meglio le loro vite. Con in mano preziosi strumenti per conoscersi e per gestire i disequilibri senza farsi travolgere, imparerebbero a trarre dagli eventi le energie necessarie per seguire il flusso naturale.

Mi piace pensare che i giovani possano scoprire e seguire fin da subito il loro mandato celeste inscritto nella loro anima (Ling), arrivando così a sviluppare le loro qualità e potenzialità al servizio di loro stessi e dell'umanità.



PARTE TEORICA

CAPITOLO PRIMO STORIA E CULTURA DI RIFERIMENTO

La civiltà cinese, una delle più antiche del mondo, è ricca di storia e di cultura, ma è difficoltoso studiarla a causa della scarsa affidabilità delle fonti scritte ritrovate. Secondo i ritrovamenti archeologici, le principali culture presenti in Cina nel periodo neolitico furono quelle di Yangshao, di Dapenkeng e di Qinglian'gang. Per quanto riguarda l'origine del popolo cinese esiste una certa commistione tra fatti e leggende, aspetto che tra l'altro accomuna un po' tutti i popoli.

Principali dinastie e Repubblica Cinese

In riferimento alle dinastie mistiche risalenti al periodo arcaico o neolitico della storia cinese (6000 a.C – 2100 a.C), è necessario partire dal periodo diretto dai tre Augusti e dai cinque Imperatori (Wu Di). Governanti considerati re semi-mitici, di origine quasi divina, ritenuti esempi morali e monarchi esemplari. Ricordiamo l'imperatore Fu Xi (domatore di animali) ed inventore dei trigrammi dell'Yijing (*Classico dei Mutamenti*), l'imperatore Shen Nong ideatore delle prime tecniche agricole ed inventore del primo trattato di fitoterapia (*Ben Cao*) e Huangdi (l'imperatore giallo) definito come l'antenato di tutti i cinesi e considerato il padre della medicina tradizionale cinese in virtù del trattato "*Il canone di medicina interna dell'imperatore giallo (Huangdi Neijing)*". Secondo alcune fonti, Fu Xi, Shen Nong, Huangdi, Yao e Shun furono i primi cinque Imperatori.

Considerando le principali dinastie imperiali susseguitesesi nel corso dei secoli, in ordine cronologico partendo dal 2000 a.C., troviamo la dinastia Xia, Shang, Zhou, Qin, Han, Tre Regni, Jin Occidentali, Jin Orientali, Sei Dinastie, Sui, Tang, Cinque dinastie, Song, Jin, Yuan (mongoli), Ming e Qing (Manciù) che durò fino al 1911 d.C. Nel 1912 venne fondata la Repubblica Cinese.

Attualmente la Repubblica Popolare Cinese è governata dal Partito Comunista Cinese.

Eterogeneità territoriale, etnica, religiosa e linguistica

Il territorio cinese vasto circa 9.600.000 Km², si presenta molto variegato. Caratterizzato da territori aridi e desertici, zone di montagna con ghiacciai e nevi perenni, foreste tropicali, zone adibite a pascolo, terre coltivate e risaie. Con 2.800 laghi e più di 50.000 fiumi, tra cui i più famosi sono Huang He (fiume Giallo), Chang Jiang (fiume Azzurro) e lo Xi Jiang (fiume dell'Ovest).



Possiamo dividere la Cina in sei grandi regioni: il Nord-Ovest, la Mongolia interna, la Cina settentrionale, la Cina meridionale e l'estrema regione Sud-Occidentale. Ogni regione è suddivisa in altrettante province.

La Cina racchiude 56 gruppi etnici differenti, il più numeroso è quello dei cinesi Han.

È uno stato laico e le principali dottrine religiose sono il Buddhismo, il Taoismo, il Protestantismo, il Cattolicesimo e l'Islam. Si incontrano pratiche religiose locali costituite da rituali come l'omaggio alle divinità della natura o il culto degli antenati. Non esiste una netta distinzione tra Buddhismo, Taoismo e pratiche religiose locali. Anche per quanto riguarda l'aspetto linguistico, si trovano centinaia di parlate locali ciascuna caratterizzata dai suoi dialetti. Tra le principali troviamo la lingua mandarina (parlata dal 70% della popolazione), la lingua Wu, la lingua Hakka e la lingua Yue.

La scrittura cinese si basa su un sistema di caratteri risalente ad incisioni su ossa oracolari dell'epoca del bronzo, standardizzata per la prima volta durante la dinastia Qin. Negli anni '50 venne introdotto un sistema di scrittura con caratteri semplificati adottato nella Repubblica Popolare Cinese e a Singapore, mentre a Taiwan e Hong Kong si usano i caratteri tradizionali. Il cinese standard è anche dotato di un sistema di romanizzazione ufficiale detto *hānyǔ pīnyīn* usato per trascrivere la pronuncia standard dei caratteri cinesi sfruttando l'alfabeto latino.

I Cinesi: un popolo di inventori e di artisti

Tra le invenzioni più rilevanti possiamo annoverare la bussola, la carta, l'inchiostro, la polvere da sparo, i remi, il timone, l'aquilone, l'uso delle ruote ad acqua per macinare il grano, le chiuse con paratie, la carriola e il trapano per le trivellazioni.

Manufatti

Le prime forme d'arte cinese risalgono all'epoca neolitica nel periodo di Yangshao dove iniziò a svilupparsi l'arte della ceramica. Nel tempo vennero costruiti diversi manufatti in giada, in bronzo ricchi di molti dettagli e durante la dinastia Qin venne creato il famoso esercito di terracotta. Nel periodo Tang comparve la porcellana. A partire dalla dinastia Shang si sviluppò l'arte della lacca sui vasi usata anche per rivestire i pavimenti.

L'influenza del Buddhismo si manifestò attraverso la grande scultura religiosa.

Musica

La musica cinese originaria era ricca di canti e di strumenti a percussione come la campana di bronzo, gli strumenti ad arco e a fiato.

Le influenze culturali provenienti dall'Asia centrale favorirono l'introduzione di liuti, di cetre e di violini. Nell'epoca Tang si sviluppò l'opera cinese, mentre nel periodo



Qing si sviluppò la forma operistica. In epoca moderna si sono mescolati la musica strumentale tradizionale con il rock and roll occidentale.

Teatro

Famoso il teatro delle marionette e il teatro delle ombre cinesi. A partire dall'epoca Han importanti furono anche circensi, funamboli e giocolieri.

Poesia

Nel periodo arcaico la poesia di Chu era messa in relazione con lo sciamanesimo e con le descrizioni dei paesaggi fantastici. Durante la dinastia Han si sviluppò il Fu, una poesia dialogica e in rima. Oltre alla poesia Fu e Shi, molto apprezzate erano novelle e romanzi. In epoca moderna romanzi e prosa si staccano dai vincoli tradizionali.

Pittura, calligrafia e xilografia

Fin dagli albori la pittura fu considerata uno strumento capace di educare e di sviluppare i rapporti umani. Il pittore, oltre che artista, era filosofo e saggio.

Nei circoli di corte erano tenute in alta considerazione la pittura e la calligrafia. I pittori dipingevano con pennello a spazzola e ad inchiostro, dapprima su seta e in seguito su carta.

Durante la dinastia Sui si diffuse la xilografia usata per illustrare opere religiose e Sutra Buddhisti. Durante le dinastie Song e Qing i pittori si facevano ispirare dalla natura, animali e piante i soggetti prediletti.

In epoca moderna alcuni pittori rimasero più legati alla tradizioni, mentre altri esplorarono nuove vie, agli inizi del Novecento ci fu una rinascita della xilografia.

Architettura

L'architettura cinese è molto antica. Molti edifici sono accomunati da caratteristiche quali l'ampiezza e la simmetria. Solo i giardini sono asimmetrici in quanto il visitatore deve vagare e godersi il giardino proprio come accade in natura.

Un elemento importante è il Feng Shui, l'arte di saper riconoscere il respiro della natura armonizzandosi con esso.

Tradizioni, usanze e superstizioni

La Cina è ricca di storia, di feste e di tradizioni. Tra le più famose:

- la *Festa della Primavera (Capodanno Cinese)* tradizionalmente dura fino a 15 giorni, è il momento per riposarsi e per rilassarsi dopo un duro anno di lavoro. La data del Capodanno dipende dall'anno lunare. La festa augura fortuna e prosperità per l'anno successivo.



- Durante la *Festa di metà Autunno*, le famiglie si riuniscono, mangiano insieme, appendono le lanterne, rispondono agli indovinelli e contemplano la luna lasciando sulla tavola nella sua direzione le torte della luna, la frutta, l'incenso e le candele.
- Il *Solstizio d'Inverno* è considerato il piccolo Capodanno e si festeggia onorando gli antenati e stando con la propria famiglia.
- La *Festa delle Lanterne* si celebra il quindicesimo giorno del primo mese lunare. Si accendono un gran numero di lanterne nelle ore notturne, si consumano le palline di riso e durante la festa ci sono i fuochi d'artificio, le danze popolari come la danza del leone e l'esibizione sui trampoli.
- La *Festa delle Barche Drago* cade il quinto giorno del mese lunare, è molto importante culturalmente ed è nata per commemorare il poeta Qu Yuan. Ha lo scopo di allenare i corpi e spinge a prendersi cura della propria salute per evitare le malattie. Per scacciare influenze e malattie i bambini indossano un borsello profumato, mentre le case vengono pulite e sopra ad ogni porta vengono appoggiate foglie di artemisia e di calamo.

Miti e leggende

I Cinesi ritenevano che per evitare gli errori occorresse affidarsi alla sapienza e alla guida saggia di Madre Natura. Come molti altri popoli antichi, sapevano bene che imparando dalla natura, si scopre il miglior modo per procedere.

La maggior parte della mitologia cinese, originatasi a partire dal 3000 a.C. circa, si fonda in prevalenza sul *culto degli antenati* che tocca temi come la vita, la morte, la creazione del mondo, i rapporti tra il Sole, la luna, le stelle, i fenomeni naturali, il corpo e la mente.

I *miti della creazione* come quello di P'an Ku si rifanno al principio Yang capace di formare il cielo e a quello Yin dal quale si originò la Terra. Dall'uovo cosmico si originarono i due principi, e quando dopo millenni l'uovo si espanse in tutte le direzioni, tutto seguì, gli elementi cosmici, gli elementi naturali e le creature. Gli esseri umani, secondo la tradizione più antica, ebbero origine dalla coppia di sovrani Fu Xi e Nü Wa, mentre nella tradizione più recente la creazione degli esseri umani tramite acqua e fango viene attribuita solo alla regina.

Si trovano anche diversi *miti cosmogonici*, *miti dinastici* come i San Huang Wu Di (i tre Augusti e i cinque Imperatori) e *miti di animali*. Tra gli animali sacri e benefici incontriamo il drago (Long), la fenice (Feng), la tartaruga (Gui-Xian) e l'unicorno (Ki-Ling). In alcune leggende si trova la tigre bianca al posto dell'unicorno.

Il drago, importante essere mitologico, è il più famoso ed è diventato simbolo personale degli imperatori cinesi in quanto rappresenta lo Yang, il bene ed è associato all'acqua. Rappresenta un miscuglio di tutte le specie animali. La controparte femminile, invece, è la fenice.



L'utilizzo degli animali: calendario e zodiaco

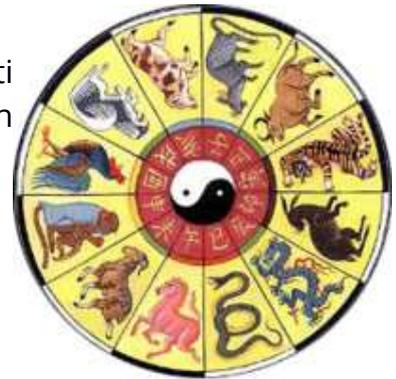
Il *calendario tradizionale cinese* di tipo *lunare-solare* ha origini molto antiche, iniziò infatti a prendere forma durante la società primitiva. La Cina, paese agricolo per eccellenza, seguiva i ritmi del sole e della luna per le semine ed il raccolto.

L'inizio dell'anno per i cinesi cade a metà tra il Solstizio d'Inverno e l'Equinozio di Primavera e l'ora di inizio del giorno coincide con le tre del mattino. Il primo giorno dell'anno in Cina cambia di anno in anno e coincide con la prima luna nuova dopo il Solstizio d'inverno, tra il 20 Gennaio ed il 20 Febbraio.

Il calendario si modificò nel tempo, durante la dinastia Han c'erano quattro simboli per descrivere le quattro direzioni e le quattro stagioni, il drago ad Est (Primavera), la fenice a Sud (Estate), la tigre ad Ovest (Autunno) e la tartaruga a Nord (Inverno).

In qualche modo sconosciuto gli animali sono diventati dodici e nel calendario ogni anno è dedicato ad un particolare animale.

In ordine, topo, bue, tigre, coniglio, drago, serpente, cavallo, capra, scimmia, gallo, cane e maiale.



Divinazioni

La tartaruga in quanto essere profetico, partecipava alla longevità e alla saggezza del cosmo e quindi utilizzata per la divinazione, per ricercare presagio ed augurio. A metà tra mondo mitologico e reale possiede la funzione di unire Cielo e Terra.

La mitologia racconta che Nü Wa usò le zampe di tartaruga per sostenere il cielo quando crollò la montagna imperfetta, mentre Fu Xi tracciò gli otto trigrammi dell'Yijing, i cui simboli rappresentano le otto cose elementari del mondo (cielo, terra, fuoco, acqua, monte, lago, tuono e vento). Gli otto trigrammi vengono successivamente accoppiati formando i 64 esagrammi che accomunano tutte le versioni dell'Yijing o *I Ching* (il *Classico dei mutamenti*), testo risalente all'epoca della dinastia Zhou. Spesso considerato come microcosmo che comprende in sé la via dell'universo e usato sia a livello popolare a scopo divinatorio sia dagli studiosi per analizzare aspetti matematici, astronomici, fisici e filosofici. Per ottenere i responsi si usano le monete, un bastoncino di Achillea intero da una parte e intagliato dall'altra o i gusci di tartaruga.

L'Yijing è un testo molto importante per i confuciani, ma anche per i taoisti e per i buddhisti.



Movimento, sport e salute

Fin dall'antichità il movimento e la cura del corpo hanno sempre rivestito un ruolo importante in Cina. Già nel 3000 a.C. si parlava di esercizi di ginnastica terapeutica, di massaggio, di danza rituale e di arti marziali. L'antico sport cinese aiutava a forgiare corpo e spirito, particolare attenzione nei confronti della corretta postura e la respirazione.

La ginnastica, come insegnavano i taoisti, serviva per garantire la salute e l'immortalità dell'anima.

Nell'antica Cina si svilupparono sport come il tiro con l'arco, la corsa, il nuoto, i tuffi, il golf, gli sport equestri, gli sport sul ghiaccio e le tecniche di lotta.



Ancora oggi, l'esercizio fisico è tenuto in grande considerazione da molti cinesi. Spesso nei parchi si possono vedere molti anziani che si organizzano spontaneamente tra loro praticando le arti per la salute come il Qi Gong e il Taiji Quan.



CAPITOLO SECONDO

ALLA SCOPERTA DEL QI GONG

Le arti marziali cinesi

Già durante la dinastia Zhou l'esercito era composto da nobili e veniva addestrato nell'uso dell'alabarda, nel tiro con l'arco e spesso veniva utilizzata anche la spada. Si praticavano il pugilato e la lotta Xiangpu.

Non si possono non menzionare i monaci di Shaolin per le loro abilità marziali e soprattutto per la loro bravura nel maneggio del bastone.

Molti degli stili diffusi oggi risalgono al periodo che va dalla fine della dinastia Ming e l'inizio della dinastia Qing. Verso la fine dell'Ottocento, con la diffusione delle armi da fuoco, il Wushu perse valore in ambito marziale acquisendo importanza dal punto di vista ginnico e come metodo di autodifesa.

Con l'avvento della Repubblica Cinese nacquero le prime scuole pubbliche di Wushu. L'arte marziale cominciò ad essere insegnata nelle accademie militari e alle forze di polizia.

Iniziarono a svilupparsi anche le prime competizioni sportive. La Commissione Cinese per l'educazione Fisica negli anni '50 creò il Wushu, il cui scopo era quello di dare avvio ad uno sport dalle origini cinesi.

Il Wushu tradizionale racchiude diverse scuole e stili che a loro volta contengono tecniche a mani nude o con armi e metodi di allenamento specifici. Esistono diversi stili di arti marziali: interni, esterni ed imitativi.

- 1) Interni sono quelli stili più morbidi, dove minore è lo sforzo muscolare e il praticante, dopo un lungo addestramento, impara ad accumulare il Qi nel corpo per distribuirlo in un secondo momento negli arti. Il lavoro è incentrato molto sull'aspetto interiore e la pratica si sviluppa attraverso tecniche di respirazione, di meditazione e di conduzione dell'energia interna partendo da una condizione di rilassamento. Ne sono un esempio il *Taiji Quan* e il *Baguazhang*.
- 2) Negli stili esterni, invece, l'accento è posto sulla potenza, sulla forza muscolare e sulla velocità. Il Qi viene concentrato nelle estremità del corpo per difendersi da colpi. Il corpo viene condizionato attraverso l'allenamento duro e prolungato nel tempo. Lo *Shaolinquan* ne è un esempio.
- 3) Negli stili imitativi (*Xiangxingquan*) rientrano quelle arti che riprendono le movenze degli animali o di alcune particolari situazioni.



Arti interne per custodire la vita

Le discipline per la salute e le arti marziali, soprattutto quelle di origine cinese e giapponese, hanno le stesse radici. Allo stesso modo il Qi Gong e il Taiji Quan seguono la stessa filosofia, lo stile di vita e condividono gli stessi principi.

L'arte marziale è strettamente collegata al concetto di longevità ed è quindi un'arte per custodire la vita sotto i diversi piani (difesa personale, prevenzione di disturbi sia fisici che psicologici).

L'artista marziale deve lavorare sul superamento della paura su vari livelli e questo è possibile spostando via via la pratica sempre più in profondità. Diventa prioritario lavorare sulla risoluzione del conflitto non solo sul piano esterno e più superficiale, ma soprattutto sul piano interiore. Conflitto interno che si crea tra l'idea che ho di me stesso (come dovrei essere) e l'immagine di come sono. Il lavoro sul corpo perciò diventa uno strumento per ritrovare la salute, il benessere e raggiungere la longevità.

Medicina Occidentale ed Orientale: due mondi a confronto

In questo secolo i due mondi (Occidente ed Oriente) si stanno riavvicinando permettendo una commistione di entrambe le filosofie e i concetti di medicina. Questa sinergia consente di potenziare gli effetti e superare i limiti di entrambe le metodiche. In questo paragrafo tuttavia vorrei soffermarmi sulle principali differenze.

Nell'antichità, come avveniva in Oriente, l'uomo occidentale era considerato parte dell'Universo, del mondo visibile ed invisibile, collegato al Cielo tramite Dio e alla Terra tramite la natura. Con il passare dei secoli, Terra e Cielo divennero regni separati, la Natura, non più connessa con la vita dell'uomo, divenne oggetto di dominio, di sfruttamento e di manipolazione. L'uomo diventò sempre più simile ad una macchina da analizzare e da misurare. A livello medico il corpo iniziò ad essere concepito come un insieme di parti distinte, collegate, ma autonome.

Il medico occidentale diventa quindi un meccanico che separa l'intero organismo in parti sempre più piccole per capirne il funzionamento; la parte malata viene isolata e sostituita da una parte nuova e sana. In base a questa visione, si creano malattie standardizzate e protocolli di cura altrettanto uniformati. L'individuo non è più visto nella sua unicità, ma tutto è ridotto alla ricerca del dettaglio, dell'iperspecializzazione a discapito di una visione olistica.

In Oriente l'essere umano è considerato un microcosmo della natura, un universo più piccolo, ma governato dalle stessi leggi. Si parla appunto di microcosmo e di macrocosmo.

L'essere umano è sostenuto dalla Terra e trasformato dal potere del Cielo. Come la natura anche l'uomo è in equilibrio quando c'è armonia tra i vari elementi. Dato che tutto è collegato, quando si danneggia una parte, si danneggia il tutto. In questa

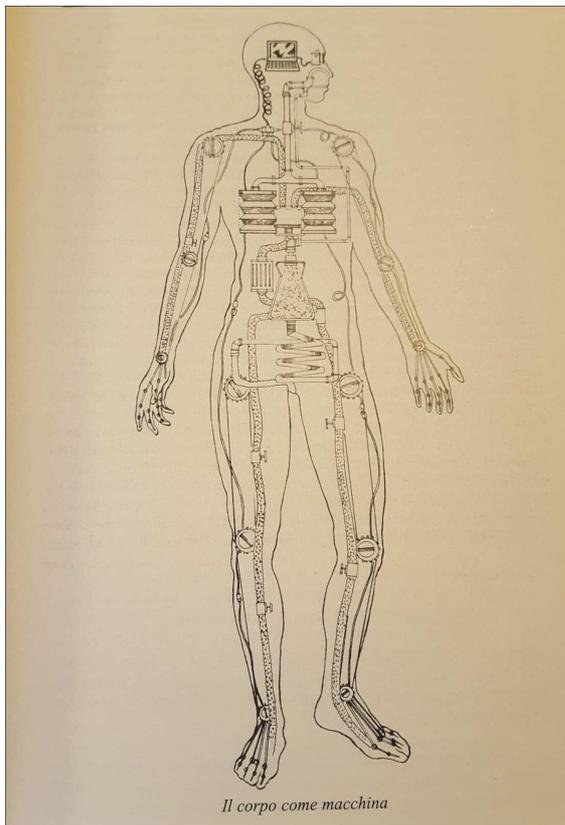


concezione, il mondo e le persone sono visti come un giardino. I medici, quindi, sono dei giardinieri che coltivano la vita.

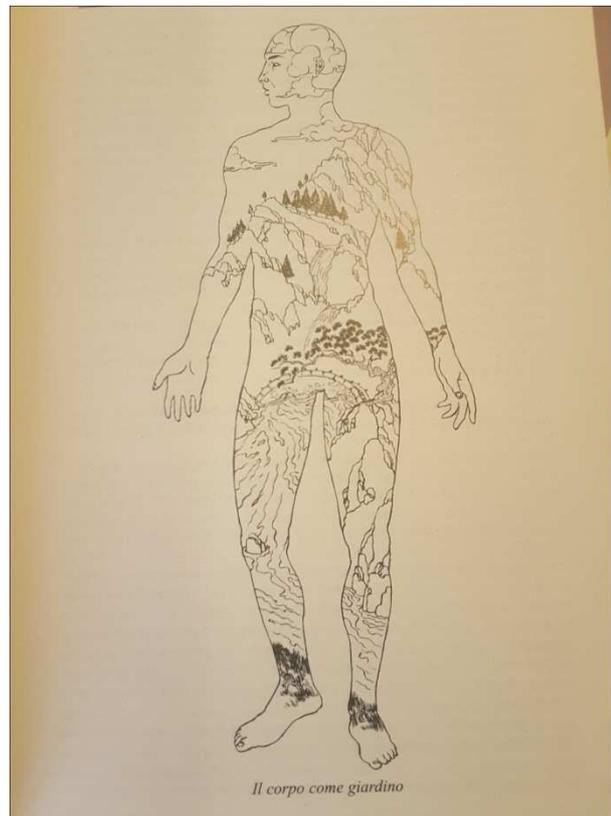
Il giardino è un sistema in grado di autoregolarsi in quanto l'interazione armonica tra il Sole (Yang) e l'acqua (Yin) favorisce la crescita della vegetazione. La natura fa crescere il giardino, ma il delicato compito del giardiniere è proprio quello di preparare e curare il terreno in modo adeguato.

Il medico cinese riporta l'armonia quando non è presente e lavora a livello preventivo curando il giardino affinché non si manifestino gli squilibri che portano all'insorgere della malattia. Fonti di squilibrio sono i fattori ambientali come il clima e l'inquinamento, l'alimentazione che ha un'influenza notevole e la cattiva gestione dell'aspetto psicologico ed emotivo che è un aspetto assai importante.

La medicina cinese cura le condizioni, innescando il processo di autoguarigione dell'individuo servendosi di varie tecniche. Tra le tecniche esterne troviamo l'agopuntura, la digitopressione, il Tuina, la moxibustione, la coppettazione e tra le tecniche interne l'erboristeria, la farmacopea e la dietetica cinese e su un piano più sottile il Qi Gong.



Visione del corpo in Occidente



Visione del corpo in Oriente

Immagini tratte dal libro "Tra cielo e terra" di Beinfield e Korngold



Operatori tra Oriente ed Occidente

Come sono considerati gli operatori che si occupano di salute in Oriente? E in Occidente?

In Cina, in ordine di importanza, troviamo l'operatore di Qi Gong seguito dal tuinaista e dall'agopuntore. In Occidente si ribaltano completamente i ruoli, l'agopuntore gode di maggiore rispetto al tuinaista e l'operatore di Qi Gong è tenuto scarsamente apprezzato.

In Cina l'operatore di Qi Gong viene tenuto in alta considerazione perché diventa Qi Gong, è in grado di effettuare trattamenti di Wai Qi Liao Fa su un ricevente per favorirne l'equilibrio bioenergetico. Il tuinaista gode di una maggiore fama rispetto all'agopuntore poiché svolge un lavoro più faticoso attraverso diversi tipi di tocco e di pressioni.

L'operatore di Qi Gong in Occidente è spesso visto solo come un insegnante di ginnastica in un contesto dove il Qi Gong è considerato come una pratica psico-corporea o come una disciplina appartenente alla medicina tradizionale cinese, grazie alla quale attraverso determinati movimenti è possibile effettuare un riequilibrio energetico. In Occidente non è considerato né come operatore che effettua trattamenti né come educatore sul piano dello Shen.

Breve storia del Qi Gong: origini, sviluppo ed influenze culturali

Nel corso della storia cinese si è sviluppato il **Qi Gong**, traducibile come lavoro sull'energia o abilità di gestione dell'energia.

In passato si usavano termini come "Nei Gong" che si riferisce agli esercizi interni, "Dao Yin" che indica l'azione di guidare o condurre oppure "Yang Sheng" che significa nutrire la vita o le forze della vita.

Qi Gong è composto da due parole distinte: **Qi** che vuol dire *energia, aria, soffio vitale che sostiene tutto* e **Gong** che esprime il *lavoro, l'impegno, la fatica, la qualità e l'abilità*.

Kung Fu (Gong Fu) spesso viene tradotto come arte marziale, mentre letteralmente significa "lavoro con impegno o lavoro duro". Per definire l'arte marziale i cinesi usano i termini **Wushu** ossia *arte della guerra*.

Poeti, cuochi, calligrafi, artigiani sono tutti praticanti di Kung Fu (Gong Fu) perché sviluppano delle abilità e lavorano con costanza e perseveranza per ottenere dei risultati. I cinesi utilizzano anche i termini Kung Fu per fare i complimenti quando desiderano evidenziare un lavoro fatto bene.

Proprio perché si tratta di un lavoro impegnativo, duro, costante e che richiede disciplina, pazienza e molte altre qualità, si può parlare di arte del Qi Gong.

Il Qi Gong consiste in un sistema di esercizi per la guarigione e di tecniche di meditazione. Si tratta di una pratica che non viene prescritta per un dato periodo come può essere una medicina, ma per essere efficace deve essere praticata



quotidianamente. Comprende esercizi posturali, tecniche di meditazione e di respirazione, automassaggi, movimenti terapeutici, ma si distingue dalla semplice ginnastica perché dietro a ciascun movimento c'è una precisa intenzione e il praticante ascolta in modo profondo sé stesso.

Il Qi Gong è una disciplina molto antica nata prima dell'agopuntura. Il suo sviluppo ha attraversato diverse fasi andando a modificarsi nel corso del tempo. Descrivo per punti le tappe fondamentali:

Primo periodo

Le ultime notizie fanno risalire il Qi Gong a 6000 anni fa in piena epoca dello sciamanesimo cinese. Sono state ritrovati per esempio incisioni rupestri e dipinti murali dei "Majiyao" che riportano stregoni e sciamani che danzano secondo sequenze codificate.

I primi movimenti avevano una finalità salutistica e uno degli scopi principali era quello di *lavorare sulla coscienza in ambito sciamanico*.

Con molta probabilità i primi movimenti assimilabili al Qi Gong furono appunto le danze ispirate agli animali degli antichi sciamani. Le danze rituali servivano per donare salute e longevità. Già all'epoca dell'imperatore leggendario Yao, le persone avevano capito che danzare rinforzava la salute.

Altra pratica di Qi Gong molto antica riguarda la postura eretta per raggiungere stati alterati di coscienza, per aumentare il livello di energia atto a sciogliere i blocchi energetici. Si ritrovano esempi di posture di attivazione energetica in pitture ed incisioni rupestri antichissime. Nel corso dei secoli la *pratica dello Zhan Zhuang* (detta del palo immobile) si è sviluppata portando nei tempi moderni alla creazione della pratica dell'*Yi Quan*, la boxe dell'intenzione grazie al maestro *Wang Xiangzhai*.

L'arrivo in Cina del Buddhismo

Il *Buddhismo*, nato in India nel V secolo avanti Cristo, fu la più grande religione importata in Cina. Si pensa che fosse conosciuto già nel I sec. a.C., ma fu durante la dinastia Han (circa nel 58 d.C) che si diffuse il Buddhismo, diventando ben presto assai popolare. Molte persone iniziarono ad avvicinarsi al Buddhismo e a seguirne i suoi insegnamenti mescolandoli con credenze religiose e tradizioni di pensiero già preesistenti.

La Cina assorbì anche le meditazioni che giunsero dall'India, infatti il Qi Gong di matrice buddhista contiene prevalentemente pratiche meditative e statiche al fine di raggiungere l'illuminazione, coltivando così una dimensione più profonda dell'essere.

All'interno del contesto del Qi Gong, rilevante è la figura del monaco indiano *Bodhidharma* che, quando giunse nel tempio Shaolin nella regione dell'Henan, trovò i monaci in cattive condizioni di salute. I monaci pregavano molte ore al



giorno al fine di sviluppare la loro parte più spirituale, ma senza occuparsi del loro corpo. Bodhidharma per aiutare i monaci a recuperare la loro salute consegnò al suo successore due testi: *l'Yi Jin Jing* (il *Classico della trasformazione dei muscoli e dei tendini*) e il *Xisuijing* (il *Classico della pulizia del midollo osseo e del cervello*). Si ritiene che Bodhidharma sia molto importante per la formazione dello *Shaolin Quan*, stile di arti marziali tradizionali cinesi praticato dai monaci buddhisti del tempio di Shaolin.

Uno sguardo al Taoismo e al Confucianesimo

Il *Taoismo* indica da un lato le dottrine filosofiche e mistiche che sono nate a partire dai pensatori *Laozi Zhuāngzǐ* (IV sec. e III sec. a.C.) e dall'altro la religione taoista (I sec. d.C.). Si tratta di una religione cosmica basata sul *Dao* (*la Via*), il principio indifferenziato che dà origine al cosmo.

Nel Taoismo, centrale è il concetto di armonia. Se l'uomo è al centro delle cose allora deve essere in armonia con esse. Lo scopo è proprio quello di conservare l'armonia della natura, del proprio corpo e della propria mente seguendo la Via.

Tra i concetti fondamentali troviamo il *Wu Wei* (*legge dell'agire senza agire*) che consiste nel lasciare fluire il ritmo naturale delle cose, senza forzare la spontaneità della natura e non imponendo la propria volontà sopra l'organizzazione del mondo.

Lo scopo è quello di coltivare la quiete interna, una mente e uno spirito liberi per raggiungere la completa unità con l'universo. I due principi fondamentali della natura sono il movimento e l'unità degli opposti, simboleggiati dallo Yin e dallo Yang che si compenetrano di continuo.

Con lo sviluppo del Taoismo l'idea del Qi Gong mutò indirizzandosi verso un aspetto più spirituale ed introspettivo. Il fine diviene il raggiungimento della longevità e dell'immortalità (dello spirito) come possibilità per scoprire l'insondabile. Il Taoismo diventa perciò alchimia. Nel Qi Gong alchemico avviene una trasmutazione dei tre tesori detti San Bao (Jing, Qi e Shen) atta a trasformare la condizione umana dal punto di vista fisico, emotivo e spirituale.

Il *Confucianesimo* è una delle più importanti dottrine filosofiche, umanistiche, morali e politiche cinesi, sviluppatesi nel corso di millenni a partire dagli insegnamenti del filosofo *Kongzi* (*Confucio*).

Egli ebbe una grande fiducia negli esseri umani, ritenendoli capaci di darsi valori morali per la vita individuale e sociale. Secondo il suo pensiero la grandezza di uno Stato non si misura solo con la sua forza militare e la capacità di mantenere l'ordine, ma è qualcosa di più complesso, formato da molte virtù. Per mantenere l'ordine sociale riteneva che fosse necessario il rispetto tra padre e figlio, tra sovrano e suddito, tra fratello maggiore e minore, tra marito e moglie e tra amici.



Nel Qi Gong di matrice confuciana l'accento è puntato sullo sviluppo delle qualità morali quali l'intelligenza, la saggezza e la memoria. Il fine ultimo è il raggiungimento dell'armonia, lo sviluppo di una società equilibrata ed armonica formata da persone evolute, sagge e consapevoli.

Secondo periodo

- Nel 156 d.C. avvenne il connubio tra il Qi Gong e la pratica della medicina tradizionale cinese. Durante la dinastia Han, visse Huá Tuō (141-208 d.C.), considerato il primo famoso chirurgo della storia della medicina cinese. Taoista, agopuntore, moxibustore, e fitoterapeuta, inventò il Mafei San ossia il primo anestetico sotto forma di decotto a base di vino e cannabis. Fu colui che codificò la sequenza "Wu Qin Xin", il Qi Gong Classico dei Cinque Animali, utile per evitare ristagni del Qi. Una sequenza che da un lato apporta benefici al corpo e all'energia di vitalità e dall'altro lavora sul piano psicologico dove il praticante ha l'opportunità di equilibrare il suo aspetto emozionale e di sviluppare e/o potenziare caratteristiche come l'eleganza, la sicurezza, la stabilità e la serenità. Lo scopo, infatti, è quello di essere l'animale acquisendone le caratteristiche.
- Un testo di grande riferimento per la medicina cinese è il Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo (Huangdi Neijing). Un assunto basilare della medicina tradizionale cinese sostiene che un buon medico curi la malattia prima che si manifesti e non dopo. In questo testo si possono trovare i principi del Qi Gong, i metodi di allenamento e gli effetti della pratica.
- I classici fanno riferimento ad importanti pratiche psico-corporee e al Dao-Yin. Negli scritti antichi per esempio Zhang Zi sosteneva che gli antichi respirassero attraverso i talloni e conducessero il soffio in alto e in basso. Sapeva bene che i coltivatori del Qi diventano più ricettivi e con una mente più aperta.
- Ai fini della ricostruzione storica è rilevante il documento "Mawangdui Daoyin Tu" (le figure del Dao Yin) ritrovato nella tomba del re Ma (168 a.C.) e scoperto durante gli scavi archeologici nei pressi di Changsha, nella regione dello Hunan, nel 1973. La mappa è stata rinvenuta su un drappo di seta alto 50 cm e lungo 100 cm contenente 44 figure che rappresentano diversi esercizi ginnici, di respirazione e per preservare la salute. Accanto alla maggioranza delle raffigurazioni compaiono nomi di animali o indicazioni di tipo terapeutico.



Terzo periodo

Dal 300 d.C. ci fu uno stretto connubio tra Qi Gong e arti marziali.

Il filosofo, alchimista, taoista e medico *Ge Hong* integrò il Wushu con gli esercizi respiratori del Qi Gong per potenziare il praticante. Riteneva importante il lavoro interno per sviluppare quello esterno.

In Oriente non esiste una netta divisione tra le arti della guerra (Wushu) e le arti per il benessere e la salute, essendo appunto l'arte marziale capace di preservare la vita a 360° dal punto di vista psico-corporeo e spirituale. Questo discorso vale sia per gli stili più esterni come lo Shaolin Quan che per quelli interni come l'Yi Quan (la boxe dell'intenzione) e il Taijiquan (la boxe della suprema polarità).

Si può parlare di Qi Gong marziale perché i diversi stili di arti marziali in Cina contengono lo studio del Qi Gong con i suoi principi di rilassamento e di rilasciamento muscolare da cui emerge la forza interna, ben diversa da quella prettamente muscolare.

La maggioranza delle posture hanno al loro interno un'applicazione marziale e nel Qi Gong derivante dal Taiji Quan stile Chen, si sviluppa il *Fa Jin*, cioè *l'emissione della forza all'esterno*. Il Fa Jin deriva dall'accelerazione dei movimenti a spirale con lo scopo di espellere le congestioni e i blocchi.

Si pensa che il Qi Gong marziale si sia sviluppato quando i monaci del monastero di Shaolin iniziarono a sperimentare i principi nel trattato sull'Yi Jin Jing. I monaci si accorsero che, oltre a migliorare le loro condizioni di salute rendendo il corpo forte e flessibile, potenziarono la qualità e la potenza nel combattimento.

Quarto periodo

Dagli anni '50 in avanti, si può parlare di Qi Gong medico, dopo la standardizzazione della medicina tradizionale cinese (MTC) studiata e sistematizzata in ambito universitario.

Dopo l'oscurantismo, il Governo ha cercato di uniformare le diverse metodiche per diffonderle su ampia scala. Questa azione da un lato ha contribuito alla grande diffusione di queste arti, dall'altra ha contribuito alla perdita della parte più tradizionale.

Qi Gong per tutti: il prezioso ruolo dell'operatore

Il Qi Gong, proprio per la sua ricchezza e varietà, è una disciplina adatta a tutte le persone. Ci sono forme specifiche e adatte ad ogni età e che si prestano a differenti condizioni fisiche. Risiede nell'operatore l'abilità di riuscire a proporre e ad adattare le sequenze in base ai bisogni delle diverse persone.

L'operatore sarà in grado di proporre un *Qi Gong più morbido* con esercizi di Dao Yin, dove il praticante effettua movimenti morbidi, lenti e fluidi per condurre l'energia. Il praticante in questo caso si allenerà così a percepire il Qi e lavorerà sull'introspezione.



L'operatore saprà anche proporre sequenze classiche di *Qi Gong più esterno* come il **Ba Duan Jin** e **l'Yi Jin Jing** dove il praticante farà lavorare il suo corpo in modo intenso e più esterno rinforzando così muscoli, tendini ed articolazioni.

Prendendo in esame la sequenza del Ba Duan Jin – gli otto pezzi di broccato, l'operatore potrà proporre la versione più adatta ad esempio scegliendo tra quella in piedi (*Zhan Baduan*) o da seduti (*Zuo Baduan*).

Le *scuole del Nord* propongono un Ba Duan Jin che richiede maggiore impegno a livello fisico perché le posizioni sono basse e più complesse, mentre quella del Sud è una sequenza più semplice dove i movimenti sono comodi e morbidi. Esiste anche una versione da seduti molto adatta per le persone che presentano difficoltà motorie.

Anche le persone con disabilità possono praticare Qi Gong. Una persona sulla sedia a rotelle può eseguire una posizione statica da seduto. Può strutturare gli arti superiori in base a ciò che il corpo gli permette, regolando nel contempo Tiao Xi e Tiao Xin.

Uno dei principi cardine del Qi Gong riguarda proprio l'intenzione, o meglio si parla di *Yi - Qi - Li*, ossia l'intenzione che guida il Qi, l'energia interna, che a sua volta dirige il movimento del corpo. Il praticante con disabilità motoria, attraverso l'intenzione, può guidare il Qi e visualizzare la connessione con il terreno. Sempre attraverso l'intenzione un praticante può far scorrere il Qi attraverso i canali o i meridiani del corpo anche in mancanza di un arto.

Un buon operatore di Qi Gong conosce ed insegna le sequenze e i movimenti adatti alla classe o alla singola persona con cui lavora ed è un educatore capace di accompagnare le persone, che ne sono realmente disposte, in un percorso di autoconoscenza e di consapevolezza. Ritengo, infatti, che un praticante riesca ad ottenere reali e duraturi cambiamenti quando innanzitutto è affiancato da un buon operatore, ma quando sviluppa qualità come la costanza, la disciplina e la voglia di mettersi in gioco in modo da scendere sempre più in profondità.



CAPITOLO TERZO

SOCIETÀ MODERNA, STRESS E QI GONG

La società moderna e lo stress

Lo stress ha sempre accompagnato l'uomo fin dai tempi più antichi, ma con il tempo sono cambiati i fattori stressori.

Nella nostra società odierna lo stress sta raggiungendo livelli molto elevati. Come evidenzia *Cohen*, lo stress causa una tensione fisica e mentale che i cinesi chiamano "*Wai gong nei gan*", ossia fuori forte, dentro marcio. Quando iniziamo a somatizzare le frustrazioni sotto forma di tensioni muscolari, sotto al guscio duro e alla corazza che andiamo via via costruendo, il Qi diventa lento, pigro ed incapace di scorrere liberamente sia dentro di noi che tra il corpo e l'esterno.

Katya Pascoletti, durante il convegno Nazionale della Fistq, spiega che "*Oramai molti di noi vivono lo stress come se fosse parte di noi, è un'abitudine, una condizionale normale. Spesso viene vissuto quasi in modo rassegnato.... Spesso lo stress viene considerato come un parametro della nostra produttività, della nostra efficienza. E molte persone sono convinte che non si possa fare nulla di fronte a questa situazione. Ci stressiamo e poi ci esauriamo, è così. Non sappiamo il perché, non lo comprendiamo*".

Diventiamo impotenti e spesso pensiamo che non si possa fare nulla perché siamo circondati da altre persone che vivono proprio come noi. Siamo identificati con la società e con le credenze con le quali siamo cresciuti e non riusciamo ad essere oggettivi ed obiettivi né verso noi stessi né verso il mondo circostante. Anche se più o meno consapevolmente ci rendiamo conto che non viviamo bene, accettiamo la vita quotidiana "normalizzandola".

Le persone, che al contrario, desiderano stare bene o semplicemente cambiare qualcosa che sentono come dissonante, iniziano ad indagare e a porsi delle domande. Cercano di capirne l'origine.

Non siamo più in grado di ritrovare noi stessi in una società frenetica, multitasking dove all'uomo moderno viene richiesto di produrre sempre di più e in modo più efficiente a discapito della qualità del prodotto e della salute del lavoratore. Tecnologia e velocità stanno sostituendo molte azioni che quotidianamente venivano svolte dal corpo umano (aspirare le foglie piuttosto che rastrellarle, usare i robot da cucina al posto del cucchiaino per mescolare o del coltello per affettare...).

Un mondo sempre più robotizzato, un mondo sempre più virtuale, un mondo sempre più veloce, un mondo sempre più artificiale, un mondo dove tutto viene osservato con la lente d'ingrandimento e viene sminuzzato e separato.

Ormai è normale sentire le persone che si lamentano perché non riescono a stare dietro ai ritmi imposti da questa società spesso sentendosi in colpa ed inferiori. Per rimanere uniformate al gruppo, per "essere in", ricorrono talvolta all'assunzione di



sostanze psicostimolanti e/o di farmaci che permettono di perpetrare le stesse azioni nel tempo con la pericolosa conseguenza di allontanarsi sempre più da loro stessi.

Viviamo in una realtà dove spesso prendiamo un farmaco appena compare un sintomo, siamo in un mondo dove è "normale" essere stressati. Sempre meno capaci di ascoltarci e di convivere con le nostre emozioni di qualunque natura esse siano che spesso diventano incontrollate o in altri casi vengono represses con la conseguenza di nuocere all'organismo.

Non ci diamo più il tempo per sentire e per digerire quello che ci accade.

L'ozio, il sano riposo, la lentezza sono spesso considerate azioni negative.

Eppure continuiamo a vivere così annebbiati da ciò che noi stessi creiamo come spiega così semplicemente *Manitonguat*: *-La maggior parte degli esseri umani sono addormentati per la maggior parte delle loro vite... Quale meraviglia, quale vita potremmo manifestare se funzionassimo al massimo della nostra attenzione consapevole in ogni momento! E invece ci ritroviamo in uno stato di stordimento annebbiato, ipnotizzati dalla nostra cultura, dal nostro condizionamento, dalla nostra educazione, dalle nostre scuole, incantati dai gingilli della nostra civiltà, resi insensibili e resi stupidi da tutte le nostre istituzioni. Eseguiamo il nostro lavoro in trance. Mangiamo, comunichiamo con il minimo necessario gli uni con gli altri, ascoltiamo musica, leggiamo il giornale, guardiamo la tv, guidiamo l'automobile, viaggiamo lontani nel mondo. Eppure siamo "lì" solo per metà. Non siamo presenti. Siamo nella modalità di pilota automatico, come robot. -*

Molto diverse erano le società molto antiche come diverse sono ancora alcune comunità poco industrializzate sparse per il pianeta.

Senza andare troppo lontano è comunque più naturale lo stile di vita di una pastore che risiede in montagna o di un artigiano che intaglia il legno o crea cestini in paglia. In tali circostanze è normale seguire i ritmi della natura con pazienza, rispetto e fiducia. La lentezza, infatti, permette di osservare e di imparare dalle piante, dagli animali e dalle altre persone. Un ritmo più naturale consente di essere parte dell'ambiente, di entrare in profonda connessione, di non sentirsi separati gli uni dagli altri. Ci si sostiene perché si sente di appartenere a "qualcosa", una grande famiglia, una comunità dove il gruppo sostiene il singolo. C'è un tempo per ogni cosa, il tempo del riposo, del lavoro, della condivisione, della fatica e tutto per uno scopo comune.

Dato che abbiamo bisogno di rientrare in contatto con la natura, con la nostra essenza e di imparare a ridurre il livello di stress, ritengo che il Qi Gong sia un ottimo strumento in tal senso.



Come il Qi Gong può aiutare a ridurre lo stress? Un'azione preventiva...

Vivere uno stile più sano e naturale, prendendoci cura di noi stessi partendo per esempio dall'alimentazione è già un passo importante, ma finché non avviene una trasformazione profonda dall'interno di noi stessi, i cambiamenti restano superficiali e discontinui.

Quando diventiamo consapevoli delle nostre reazioni nei confronti dello stress e iniziamo a coltivare un cuore vuoto abbassando il livello del dialogo interno, allora permettiamo alla nostra essenza di emergere in modo graduale.

Se il praticante di Qi Gong è come un contadino, diventa vitale allora curare il campo (il proprio essere) mantenendo il sistema energetico il più equilibrato possibile in modo che il Qi fluisca in modo armonioso.

Il praticante incarna via via i principi del Qi Gong nella vita quotidiana. Non si tratterà infatti più di fare o di praticare Qi Gong, ma di "essere Qi Gong".

Cosa s'intende per pratica di qualità?

Una pratica di qualità parte da una buona impostazione di base che tiene in considerazione le diverse triadi presenti nel Qi Gong.

Il praticante che diventa Qi Gong ha una buona impostazione di pratica e avrà cura di:

- 1) mantenere il suo corpo in equilibrio come se fosse una porta che non va sbattuta ma neanche lasciata immobile per troppo tempo. Una lunga vita si raggiunge con costanza e delicatezza.
- 2) conservare l'energia in costante movimento per evitare ristagni, accumuli o interruzioni. L'energia dev'essere come l'acqua che fluisce liberamente raggiungendo ogni luogo.
- 3) mantenere una mente / cuore calmo come un mare calmo e piatto. Grazie alla calma, il praticante potrà usare l'intenzione (Yi) per condurre il Qi in modo chiaro e diretto, come farebbe un motoscafo fendendo il mare piatto e calmo.

Le tre regolazioni o tre equilibri

Per una buona pratica, infatti, oltre alla regolazione del corpo (*Tiao Shen*) secondo una precisa architettura e specifici requisiti posturali e alla regolazione del respiro (*Tiao Xi*), è vitale anche la regolazione della mente-cuore (*Tiao Xin*). Se la mente è calma, il praticante è in grado di osservare e di ascoltare ciò che succede in modo puro, con presenza ed attenzione. Il tutto senza giudizio, aspettative ed interpretazioni.



Fattori alchemici per un profondo lavoro su di sé

Affinché il lavoro sia interno ed alchemico, è necessario tenere in considerazione tre aspetti fondamentali (qualità) da sviluppare con la pratica e nella vita di tutti i giorni:

1. Presenza

Significa essere nel qui ed ora, senza oscillare tra passato e futuro. Quando sono davvero presente, il dolore psicologico cessa di esistere. Dato che la presenza è la via che conduce alla libertà, scopo del praticante sarà di raccogliere il più possibile frammenti di presenza nella quotidianità.

2. Attenzione

L'attenzione è strettamente connessa con la presenza e non è da confondere con la concentrazione dove la mente si focalizza solo su un aspetto o dettaglio.

Quando si parla di attenzione la persona è presente con tutti i sensi, è attenta a ciò che accade all'interno come all'esterno.

Nello specifico si parla di attenzione divisa quando l'attenzione si trova in contemporanea su due aspetti diversi:

- l'attenzione verso se stessi e verso l'altra persona;
- l'attenzione tra l'aspetto Yin (la struttura e la percezione del movimento interno) e l'aspetto Yang che genera il movimento;
- l'attenzione tra me e l'obiettivo come avviene ad esempio nel *Qigong del Guerriero (Zhàn Shì Qì Gōng)*, nella *camminata dell'arciere* o nell'*esercizio del Bagua*.

3. Ascolto

Il praticante è in grado di attivare tutti i sensi con modalità nuove e ascolta quello che avviene nel corpo.

Più la pratica è lenta, maggiore sarà il livello di ascolto. Praticare Qi Gong, infatti, non vuole dire solo muovere il corpo, ma soprattutto ascoltare che cosa avviene durante il movimento (quali muscoli e quali tendini vengono usati? Quali sono le aree dove si accumulano maggiori tensioni? Quali sensazioni corporee ed emotive percepisco?).

Profondo ascolto ed attenzione però non significano identificazione. Si può essere nel corpo, nell'esercizio, nell'ambiente, ma senza farsi assorbire completamente. Il praticante diviene così testimone ed osservatore silenzioso capace di mantenere il giusto distacco.

Il lavoro alchemico indica la capacità di prestare attenzione alle emozioni, riconoscendone i meccanismi sottesi e le relazioni che si instaurano tra le stesse e



il corpo. Se da un lato, infatti, le emozioni che si fossilizzano nel corpo nel corso del tempo portano allo sviluppo di tensioni, rigidità e dolori influenzando l'aspetto posturale, dall'altra, un serio e costante lavoro corporeo dal punto di vista strutturale è capace di influenzare positivamente l'aspetto emotivo di una persona.

I tre Dan Tian

Per quanto riguarda l'aspetto alchemico, fondamentale è il concetto di **Dan Tian**, *campo del cinabro*, il terreno interno da coltivare per produrre la medicina interna. "Dan" vuol dire *cinabro, elisir*, un prezioso elemento alchemico (solfuro di mercurio) che per gli alchimisti era capace di trasmutare il piombo in oro e "Tian" che è il campo usato dal contadino per coltivare. Nel Qi Gong troviamo i tre Dan Tian (*Xia, Zhong, Shang*), campi in cui si coltiva qualcosa di pregiato.

I Dan Tian sono ricchi di sostanze preziose chiamate gemme o tesori: *Jing, Qi e Shen*.

I tre tesori o gemme

Nel Qi Gong taoista i tre tesori (*San Bao*) sono considerati elementi basilari dell'alchimia interna e vengono trasformati e raffinati grazie alla pratica e alla meditazione con lo scopo ultimo dell'elevazione spirituale.

- 1) Jing: detto fiore di piombo, corrisponde all'essenza, è la forza degli antenati che arriva dal Cielo. È la forza ricevuta al momento della nascita, è responsabile della crescita, dello sviluppo fisico, sessuale e mentale, della riproduzione e della gravidanza. Dal Jing si sviluppano il Qi e lo Shen.
- 2) Qi: detto fiore d'argento, è il soffio di vitalità, una parte arriva dalla raffinazione del Jing e un'altra proviene dal cibo, dall'ambiente e dall'aria. Il Qi circola nel corpo all'interno del sistema energetico composto di canali, di punti e di zone. Se il sistema è in equilibrio la persona si trova in una condizione di salute e di benessere, mentre quando c'è disequilibrio sorgono le malattie.
- 3) Shen: detto fiore d'oro, è l'aspetto più psichico e superficiale, la coscienza. È il principio motore, il posto di ogni cosa nel principio del Tao. Lo Shen, ricevuto al momento del concepimento, si trova nel cuore che è la sede dei sentimenti, delle emozioni e del mentale. Rafforzando lo Shen si ampliano i livelli di percezione, di sensibilità e nello stesso tempo la mente diventa più stabile, calma, lucida e aumentano le intuizioni che si originano dal vuoto.



Le tre condizioni del praticante

Affinché il praticante impari a lavorare su se stesso entrando in contatto con la sua parte più profonda, deve imparare a praticare in modo rilassato, calmo e naturale. Ecco le tre condizioni basilari da seguire:

- 1) *Fang Song*: è la condizione di rilassamento o meglio di rilasciamento dove il corpo è libero da tensioni e rigidità e nello stesso tempo è ricco di presenza e di energia. È bene lavorare per rendere il corpo flessibile in quanto la rigidità produce ristagni e quindi non permette all'energia di circolare liberamente. La rigidità corporea, strettamente connessa a quella mentale, è una condizione che va contro il Qi Gong. Un corpo rigido va incontro alle malattie e alla morte con maggiore facilità rispetto ad uno elastico, così come è più facile che si spezzi un ramo secco dato che al suo interno scorre sempre meno linfa vitale.
Un detto taoista dice: *"Se un bambino o un ubriaco cadono da un carro, le loro ossa non si rompono"*. Questo accade perché il loro corpo è rilassato e si adatta al terreno.
- 2) *Ru Jin*: è la condizione di tranquillità e di quiete ed è strettamente collegata alla respirazione.
- 3) *Ziran*: significa naturale, naturalezza ed agisce sullo Shen inteso come coscienza. Per sviluppare la coscienza, quindi è necessario che la mente sia tranquilla e il dialogo interno sia ridotto al minimo.

Il Qi Gong di matrice taoista: un lavoro globale ed alchemico

Nel Qi Gong di matrice taoista, la pratica diventa un lavoro globale a 360° a prescindere dal tipo di squilibrio o di malattia che si manifesta nell'organismo, in modo che la persona sia in grado di raggiungere uno stato di salute duraturo nel tempo.

Nel Qi Gong, oltre all'aspetto salutistico, l'attenzione è rivolta allo *Shen* (spirito) e allo *Xin* (cuore-mente). In questo senso il Qi Gong diventa alchimia dato che il praticante lavora su di sé e sulla sua trasformazione da uomo addormentato ad uomo risvegliato e consapevole. Per far sì che il piombo si trasformi in oro, il lavoro su di sé deve essere costante, duraturo e paziente, è un lavoro che risveglia la coscienza e permette all'essenza di emergere al di sopra dei vari condizionamenti. Solo quando l'essenza sarà la guida, la persona riuscirà a realizzarsi pienamente, al contrario rimarrà intrappolata all'interno dei suoi stessi condizionamenti, farà scelte che la porteranno lontana dalla sua natura, dalla sua essenza e questo aumenterà il livello di frustrazione e di lacerazione interna accrescendo di conseguenza i disequilibri psico-fisici.



Secondo le antiche scuole taoiste, le malattie erano un chiaro segnale, ci indicano che il sé non viene coltivato e che la persona si è distaccata dalla guida celeste. E quando nel corpo compaiono umidità e freddo, il territorio è propizio per lo sviluppo di una malattia.

Per quanto riguarda la malattia, mi ha colpito molto il libro di Rüdiger Dahlke Vera Kaesemann intitolato *"Malattia e linguaggio dell'anima nel bambino"* in cui l'autrice analizza in modo accurato le principali malattie dell'infanzia tenendo in considerazione il rapporto che si instaura tra il bambino e la sua famiglia (l'imprinting ricevuto) e tra il bambino e la società. L'autrice osserva lo sviluppo del bambino dal punto di vista fisico, psichico e spirituale. Sostiene che i pilastri fondamentali per uno sviluppo armonico del bambino siano tre: l'alimentazione a partire dall'allattamento, il movimento e un rapporto sano e spontaneo con il proprio corpo, il rilassamento e un buon riposo. Ritiene, inoltre, che il problema del bambino non debba far sentire in colpa il genitore, ma anzi aiutarlo a riflettere: la malattia e il sintomo diventano un messaggio, un'occasione per guarire ed evolvere tutti insieme.

Per tutti i motivi sopra esposti, trovo molto utile occuparmi di me stessa per ristabilire l'equilibrio perduto e mi piace aiutare altre persone, in particolare i bambini.



CAPITOLO QUARTO

L'EDUCAZIONE ARMONICA E GLOBALE: DI CHE COSA HANNO BISOGNO I BAMBINI? E GLI ADULTI?

Spesso l'educazione promuove lo sviluppo unilaterale della parte meccanica del centro mentale con ripercussioni negative sulla salute fisica ed affettiva.

Luigi Maggi

La naturalezza dei bambini

Penso che i bambini piccoli, a meno che non abbiano subito particolari traumi, siano molto vicini alle tre condizioni del praticante di Qi Gong: Fang Song, Ru Jin e Ziran.

I bambini amano stare nella natura, sono contemplativi, attenti e presenti, ricercano la quiete interiore. Più sono piccoli e più sono rilassati, spontanei e tranquilli.

Possiedono la capacità di osservare per diversi minuti un filo d'erba, una farfalla, una nuvola, un'onda del mare. Con assoluta attenzione e dedizione spesso si siedono in contemplazione. Sono capaci di cogliere dettagli che sfuggono spesso agli occhi frettolosi e disattenti degli adulti.



bambini presenti



uomo addormentato e distratto

La gioiosa lentezza che impiegano in modo naturale per osservare il mondo spesso innervosisce molti adulti.

Per i bambini non esiste né il futuro né il passato, ma solo il qui ed ora, il momento presente. Gli adulti molte volte faticano ad insegnare ai bambini il concetto di tempo. I piccoli guardano con perplessità un adulto che gli dice *"Puoi giocare ancora 10 minuti!"*. Allo stesso modo trovano difficile comprendere affermazioni quali *"Stai seduto in castigo 5 minuti!"*.

Spesso li puoi vedere immersi nelle loro attività e se li chiami non ti rispondono. Molti adulti pensano che non sentano, in realtà non è così. La maggioranza delle volte sono così intenti ed attenti che continuano a seguire ciò che ritengono per loro vitale pur avendo sentito la voce dell'adulto.

I bambini vivono la vita con rispetto, con meraviglia, stupore e magia.



La magia della Vita!

La Vita in effetti è magia ed inizia con l'incontro sessuale tra due anime e due corpi. L'incontro sessuale, nel Taoismo come in altre tradizioni, è un atto sacro, carico di potenza e di vibrazione cosmica. Una potenza tale da richiamare la forza universale capace di dare vita ad una nuova forma. Una forma che contiene già una missione da compiere, un cammino da percorrere.

Nei nove mesi della gestazione si sviluppano oltre alle caratteristiche fisiche anche quelle spirituali che permetteranno al nuovo individuo di seguire il suo compito. Quando l'anima vuole incarnarsi e vivere ciò che lo Shen gli ha assegnato, il Po si radica nel Jing. Inizia a respirare ed in seguito manifesta il desiderio di vivere e di esistere con una specifica forma fisica portando avanti il destino assegnatogli.

Con lo sviluppo dell'embrione e del feto, l'essere vivente inizia a prendere forma e nello stesso momento inizia a radicarsi (Yi), comincerà a definirsi la coscienza del percorso che dovrà percorrere e la consapevolezza della spiritualità.

Dal secondo trimestre il piccolo Shen si consolida nel cuore, il destino è pronto per essere vissuto.

Durante il terzo trimestre giunge lo Hun che è la capacità di confrontarci con le nostre esperienze. Si riferisce al passato, al presente e al futuro, al luogo di provenienza, al luogo dove ci troviamo e al luogo che vogliamo raggiungere.

Secondo la tradizione taoista il nascituro ingoia la pillola fangosa, Ni Guan, che consiste nella disponibilità ad incarnarsi ed a percorrere il destino personale. Questo processo viene rimosso però dalla memoria umana.

Dopo la nascita, il Ling ha acquisito una precisa identità e svilupperà il suo cammino secondo il suo destino. Per questo ritengo importante l'educazione dei bambini.

Educare i bambini

È dalla notte dei tempi che si susseguono teorie e filosofie sull'educazione. Pedagoghi, saggi ed educatori hanno o scritto numerosi libri, riflettuto e fondato scuole di pensiero ruotando attorno ai concetti di educazione, insegnamento, istruzione e formazione.

Personalmente prediligo il termine educazione (dal latino *exducere*) perché significa tirare fuori, come la metafora socratica della levatrice. Educare non vuol dire riempire un vaso vuoto, ma al contrario tirare fuori quello che è già insito in potenza nel bambino.

Immagino l'educatore come una persona che viaggia con la sua cassetta degli attrezzi. In base alle necessità, estrae l'attrezzo più adatto per aiutare la persona che incontra di volta in volta. E così facendo, permette al seme potenziale di germogliare e di sprigionarsi in tutta la sua bellezza e potenza.



L'educazione diviene così un atto d'amore senza limiti e soprattutto senza proiettare e/o condizionare sul bambino la personalità dell'educatore con aspettative, credenze, bisogni, pensieri ed emozioni.

In Oriente, nella massima saggezza del Tao si può leggere: *"Luminoso e comprensivo penetra ovunque: sei capace di non agire? Fa vivere le creature e nutrirle, falle vivere e non tenerle come tue, opera e non aspettarti nulla, falle crescere e non governarle. Questa è la misteriosa virtù!"*.

Nel corso dei secoli diversi pensatori hanno provato a riflettere sul rapporto tra educazione e libertà. Tra i più famosi troviamo Dewey, Tolstoj, Godwin, Neill, Illich, Freire, Ferrer, le sorelle Freinet, Bernardi, Montessori, Steiner e Krishnamurti.

In epoca moderna possiamo incontrare diverse scuole cosiddette alternative o modelli sperimentali dove l'accento è posto sulla relazione tra individui, sul rapporto tra persone e natura e tra l'individuo e la comunità di appartenenza. Sono valorizzate la libera espressione, il pensiero critico, l'indipendenza e lo sviluppo delle proprie qualità. Oltre alle classiche "discipline scolastiche", i bambini \ ragazzi svolgono attività motorie, artistiche (arrampicata, circo, teatro, musica...), attività manuali (falegnameria, cucina, agricoltura, ecc.). Attraverso varie esperienze ed attività come per esempio la meditazione e lo yoga, gli allievi entrano in loro stessi e sviluppano diverse abilità sociali.

Non è mia intenzione analizzare i vari sistemi educativi, ma essendo un'insegnante di Scuola Primaria, mi rendo conto che lavoro in un impianto non funzionale allo sviluppo del bambino. Un sistema dove l'allievo, ma anche l'insegnante non sono liberi di Essere loro stessi.

Il mondo scolastico "tradizionale" è un mondo lontano, obsoleto, arido, spento, ricco di progetti e di immagine pubblicitaria, ma con pochi spazi reali per lo sviluppo della sostanza e della consapevolezza.

Guardando molte famiglie mi accorgo che anche lì c'è qualcosa di dissonante, nonostante molti bambini vivano situazioni agiate e ricche di stimoli, spesso i bisogni ed i diritti di questi bambini restano inascoltati o non compresi in modo profondo. Molti dei bambini che incontro sono stressati, poco autonomi, con scarse abilità sociali e con poche possibilità di imparare dalle esperienze concrete e reali e dove possano sviluppare le loro qualità. A tal proposito mi fa riflettere il bellissimo scritto di *Gianfranco Zavalloni* intitolato *"Il manifesto dei diritti naturali dei bimbi e delle bimbe"* (Allegato 1), dove vengono elencati i dieci diritti ritenuti fondamentali per una crescita armonica (*il diritto all'ozio, a sporcarsi, agli odori, al dialogo, all'uso delle mani, ad un buon inizio, alla strada, al selvaggio, al silenzio e alle sfumature*).

Ritengo che i bambini abbiamo bisogno di un'educazione armonica, olistica dove, come sosteneva già anni fa Maria Montessori - *L'intelligenza del bambino venga*



concepita come un campo in cui far germogliare le sementi al calore fiammeggiante della fantasia. Lo scopo di un educatore non è di obbligare a ricordare, ma di colpire la sua immaginazione e il suo cuore in modo da risvegliare interesse ed entusiasmo. Al di là della teoria, c'è la vita, quella è la vera scuola che permette al bambino di crescere dal punto di vista intellettuale, fisico ed affettivo".

Se desidero davvero educare, - ricorda Krishnamurti - Devo distanziarmi dagli ideali per poter concepire il bambino così com'è in modo che possa crescere maturo, integro e libero, capace di affrontare la vita nella sua pienezza. Lo scopo dell'educatore è quello di aiutare l'individuo a capire sé stesso, lo aiuta a diventare consapevole dei suoi condizionamenti e dei suoi desideri. -

Ho modo di osservare e di sentire quotidianamente che ai bambini manca una parte, una parte importante, lo sviluppo della loro interiorità e della loro coscienza. Con il passare del tempo vedo i bambini crescere e mi accorgo che spesso molti di loro perdono quel naturale luccichìo negli occhi. Quella consapevolezza, quella "saggezza innata" si ritira poco a poco, si assopisce perché spesso l'adulto non ha tempo o non è pronto per accogliere e comprendere. L'individualità si trasforma in uniformità e molti bambini diventano giovani che cercano di adeguarsi ad un sistema che spesso non comprendono e non condividono. Talvolta si conformano alle aspettative degli adulti spegnendo la loro parte più vera oppure si ribellano con tutte le loro forze, per scappare, per andare contro, per non farsi ingabbiare, finendo spesso in mano di psicologi e di psichiatri pronti a dichiararli malati, pronti ad etichettarli come individui "diversi" e/o "bisogñosi". Potrebbe apparire una descrizione esagerata e pessimistica della realtà, ma di certo ho incontrato molti bambini, ora divenuti ragazzi, che hanno spento la loro fiamma interiore allontanandosi piano piano dal loro mandato celeste. E questo è un vero peccato! Credo che per educare i bambini sia importante osservarli, conoscere il loro mondo, ascoltare i loro bisogni, entrare a far parte della loro sinfonia e seguire quel flusso naturale che viene a crearsi in una sana relazione sempre nuova e fresca.

Bambini saggi ed adulti consapevoli

Per educare in modo libero e consapevole è fondamentale essere degli educatori consapevoli. A questo punto mi chiedo: "Se noi genitori, insegnanti ed educatori siamo delle persone addormentate (inconsapevoli), allora come possiamo aiutare davvero i bambini ad intraprendere una strada nuova, libera e consapevole?"

Ritengo che il primo passo sia quello di iniziare a lavorare seriamente su noi stessi. In effetti, per aiutare i bambini ad "Essere", a vivere in modo presente, a perseguire la libertà gestendo al meglio gli squilibri della vita, è conveniente iniziare da noi educatori, risvegliando la nostra coscienza e diventando sempre più consapevoli dei nostri condizionamenti.



DALLA TEORIA ALLA PRATICA

CAPITOLO QUINTO QI GONG E BAMBINI

Che cosa offrono ai bambini le arti interne come il Qi Gong?

Le arti interne come il Qi Gong e il Taiji Quan per bambini lavorano sia sull'aspetto fisico che introspettivo. I bambini hanno modo di sviluppare le abilità motorie di base, di migliorare la postura e la coordinazione sperimentando nel contempo il silenzio, la quiete, l'attenzione, la condizione di presenza ed imparando a manifestare le emozioni in modo corretto.

Proprio in quest'epoca in cui la tecnologia sta soppiantando molte attività corporee, i bambini hanno il diritto, oltre che la necessità, di conoscere il loro corpo, di imparare a prendersene cura e di ascoltarlo in modo profondo. Un'educazione globale è un'educazione che considera l'aspetto fisico, emotivo e mentale sullo stesso piano. I bambini hanno bisogno di imparare a riconoscere limiti e potenzialità.

Ritengo che solo imparando a conoscersi davvero, i bambini possano sentire e comprendere l'importanza di vivere in salute ed in armonia con loro stessi e con gli altri. In questo contesto ritengo che l'operatore ed insegnante di Qi Gong, in quanto educatore, rivesta un ruolo di grande responsabilità.

Come proporre il Qi Gong ai più piccoli?

L'arte del Qi Gong è un prezioso mezzo per educare i bambini in modo globale. È una bella opportunità per un bambino iniziare a conoscere e a praticare queste antiche arti.

Il Qi Gong e i bambini non sono due mondi così distanti come potrebbero apparire ad un semplice sguardo superficiale.

I bambini sentono spesso parlare di energia e di arti marziali attraverso i film ed i cartoni animati.

Sia i maschi che le femmine sono attirati dalle arti marziali, amano la lotta, sono affascinati dall'uso del corpo, dalle "mosse" attraverso i pugni ed i calci. E questo è già un bel punto di forza. I bambini in un certo senso sono già vicini alla marzialità.

Essere insegnante / istruttrice

Per educare attraverso le arti d'Oriente, non basta che i bambini siano vicini alle arti marziali se l'adulto non è in grado di stimolarli nel modo giusto. Oltre alle competenze tecniche, l'insegnante deve essere in grado di trovare i giusti mezzi per destare interesse e per mantenere vivo l'entusiasmo dei bambini.



Quando l'insegnante è un buon modello, insegna attraverso il suo corpo, la sua pratica ed il suo esempio. I bambini assorbono così sia i movimenti del corpo che lo stato di presenza.

Spiegazioni facili per concetti "astratti"

Talvolta noi adulti si preoccupiamo eccessivamente del grado di comprensione dei nostri allievi e pensando in questo modo, evitiamo di spiegare concetti che appaiono complessi o in apparenza troppo astratti. Spesso ci dimentichiamo che sono tanti i canali attraverso cui i bambini apprendono e tendiamo a sopravvalutare le facoltà mentali (soprattutto verbali e logiche a discapito per esempio dell'intelligenza corporea).

I bambini percepiscono in modo naturale la realtà attraverso i sensi. La sensorialità diventa un vantaggio per l'apprendimento in quanto i piccoli sono abili nel comprendere i concetti più "astratti" attraverso il loro corpo e il loro personale sentire.

Che cos'è l'energia?

In apparenza il concetto di energia può apparire di difficile comprensione, ma non è così. Il bambino sente l'energia dentro il suo corpo e sa bene che l'energia si trova anche attorno a lui. Non ha bisogno di molte spiegazioni, si tratta di un concetto molto chiaro per lui.

Tra l'altro il funzionamento del corpo umano e l'energia sono tra gli argomenti che catturano di più l'interesse dei bambini, anche quelli con ritardo cognitivo. Sono molto incuriositi perché sentono il loro corpo e desiderano conoscersi.

Insegnare perciò attraverso il corpo utilizzando esempi pratici e concreti facilita la comprensione di alcuni "concetti energetici".

Quando si dice ai bambini di raccogliere l'energia attraverso il movimento "**Shou Gong**" sono in grado in modo naturale di sentire qualcosa di tangibile. Con un po' di pratica, tutti arrivano a percepire nel corpo l'energia. Alcuni bambini sono anche in grado di "vederla".

I bambini con il tempo si abituano a sentire l'energia che circola nel corpo. Comprendono che l'energia ha bisogno di **equilibrio**, non deve essere né troppo poca né troppa proprio come accade per l'acqua di un fiume.



*Situazioni di disequilibrio:
gli eccessi*





corretto equilibrio tra il letto del fiume e la portata d'acqua

I bambini capiscono che l'energia deve essere sempre in **movimento** ed è come l'acqua. Sanno bene che l'acqua stagnante è sporca e malsana a differenza di quella di una sorgente dove l'acqua scorre ed è pura.



acqua stagnante



sorgente del Po

I bambini sentono che quando stanno seduti per tante ore e si muovono poco, il loro corpo ne risente. Tendenzialmente, i bambini che hanno poche possibilità di muoversi diventano più rigidi, impacciati e con scarsa consapevolezza corporea. I bambini percepiscono in modo naturale che l'energia ha bisogno di circolare.



esempi di energia che fatica a circolare



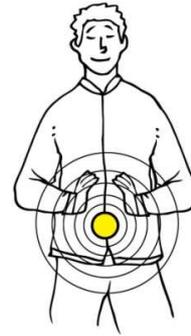
bambino e cane che corrono e permettono all'energia di circolare liberamente



Che cos'è il Dan Tian?

Si può spiegare il concetto di **Dan Tian** in modo molto semplice dicendo che è un *magazzino dell'energia che si trova all'interno del corpo umano*.

Raccoglie e distribuisce l'energia nelle varie parti del corpo come il sangue che viene trasportato dalle vene. Il Dan Tian può essere concepito anche come il serbatoio dell'automobile.



Il Dan Tian si riempie di forza grazie:

1. ai vari *esercizi e movimenti* come ad esempio Shou Gong
2. alla *respirazione addominale*
3. ad una *mente silenziosa*

Una mente calma

Con i bambini si può anche parlare della mente in modo semplice, colgono bene la differenza tra una mente calma e silenziosa ed una piena di pensieri. I più grandicelli capiscono che i pensieri e le emozioni sono collegati tra loro e che si manifestano nel corpo.



mare pulito come una mente calma



mare inquinato come una mente disturbata da tanti pensieri

Con la pratica, i bambini possono arrivare a sentire che quando la mente è troppo rumorosa e ci sono troppi pensieri il Dan Tian si scarica.

Quando la testa è troppo rumorosa c'è un dispendio inutile di energia.

esempi di pensieri che assorbono la mente



Allo stesso modo iniziano ad assaporare, la calma ed il silenzio, dove per silenzio non si intende solo l'assenza dei rumori, ma un silenzio interiore decisamente più profondo.

Che cosa significa "Siamo Uno?"

I bambini hanno la possibilità di sentirsi parte di un gruppo, un tutt'uno con gli altri compagni e con ciò che li circonda. Anche se viviamo in un mondo che tende a separare in continuazione, i bambini sentono di fare parte di qualcosa di più grande e di essere collegati.



esempio di connessione tra i suoni prodotti dai vari strumenti di un'orchestra per creare una melodia

Attraverso la pratica del Qi Gong, imparano a percepire l'energia, ad ascoltarsi sentendo i cambiamenti di stato d'animo al loro interno. Praticando Qi Gong nell'ambiente naturale è molto facile per i bambini sentirsi parte della natura ed accorgersi di essere collegati con gli altri esseri.

Che cosa significa essere attenti e presenti?

Con il passare del tempo e grazie a specifici esercizi, i piccoli praticanti arrivano a comprendere la differenza tra attenzione e distrazione, e come quest'ultima sia un inutile spreco di energia.

Attraverso gli esercizi proposti, i bambini arrivano a percepire che il livello di attenzione cresce di pari passo con la capacità di seguire il movimento con lo sguardo. Gli occhi, infatti, seguono l'intenzione.

Scoprono che più la loro mente è calma, più riescono ad essere presenti ed attenti.



I bambini, quindi, attraverso il gioco e l'esperienza pratica, sperimentano sul campo concetti quali silenzio, attenzione, intenzione e presenza. In questo senso, *il lavoro sul corpo diventa un prezioso modo per lavorare su aspetti più sottili.*

Posture del corpo e sensazioni

Il bambini, sperimentando diverse posture, iniziano a sentire che cosa accade dentro al corpo, familiarizzano con la forza che scaturisce dalla posizione di radicamento. Possono imparare a sentire la differenza tra un corpo rigido ed uno rilasciato.

Dalla posizione base di "Qi Shi", imparano con il tempo a rilasciare le tensioni verso il basso sentendosi via via radicati come gli alberi e nel contempo ascoltano il



loro corpo. Attraverso semplici posture in cui sono presenti gli archi, i bambini fanno esperienza della forza interna.

Con i bambini, a mio parere è sempre importante lavorare sui contrast: rilascio \ tensione, pieno \ vuoto, lentezza \ velocità, calma \ agitazione, silenzio \ rumore.



disegno di una bambina 9 anni

Attraverso le posture si può parlare anche di stati emotivi. Attraverso il gioco, i bambini sentono come diventa il loro corpo quando sentono per esempio la rabbia, la tristezza, la felicità. Con il tempo *sperimentano anche la sensazione di pienezza, forza e stabilità che deriva dalla posizione di radicamento.*



esempi di posture correlate alle emozioni provate

L'importanza delle gambe e la sensazione di radicamento

Se i bambini familiarizzano fin da subito con il loro corpo, comprenderanno l'importanza di utilizzarlo in modo corretto e impareranno a farlo.

Il lavoro sulle gambe è un aspetto molto importante in una classe di Qi Gong. Le gambe devono essere forti e strutturate.



Attraverso semplici esercizi di potenziamento muscolare i bambini hanno la possibilità di rinforzare le loro gambe. Si può pensare al praticante come un albero con radici forti e profonde, il tronco forte e solido e le fronde che fluiscono liberamente.



La parte superiore del corpo è armonioso perché la parte bassa è forte e stabile. Con i bambini si può usare l'esempio dell'albero che a loro piace molto.



disegno spontaneo di una bambina di 9 anni dopo aver sperimentato la posizione dello Zhan Zhuang con le braccia in alto

Se non ci sentiamo sostenuti in basso, non possiamo rilassarci e quindi il movimento non potrà essere fluido.

Il lavoro sulla gambe è imprescindibile, non a caso per i cinesi la vecchiaia debilitante e la malattia cominciano proprio dalla gambe.

I bambini con il tempo sono in grado di apprendere le principali posizioni sulle gambe:

- YU BEI SHI (posizione di partenza)
- QI SHI (posizione di apertura)
- MA BU (posizione del cavaliere)
- GONG BU (posizione dell'arciere)
- PAN MA BU (posizione del semicavaliere)
- DU LI BU (posizione del gallo d'oro che sta su una zampa sola)
- PU BU (posizione accovacciata: il drago striscia al suolo)
- XU BU (posizione vuota)
- DING BU (posizione in punta di piede)

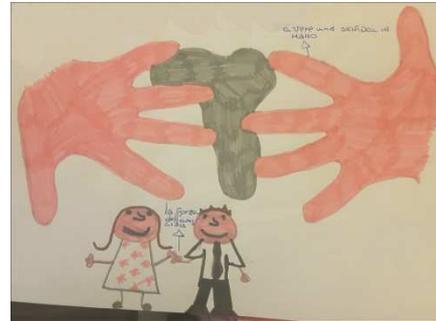
Esperimenti di Qi Gan

Per familiarizzare con il Qi, ai bambini si può dire che hanno le orecchie sulle mani e queste orecchie sono in grado di sentire e di percepire il mondo circostante.

Senza creare aspettative i piccoli sono in grado di percepire ed ascoltare le diverse sensazioni. Piuttosto è opportuno aiutarli ad entrare nello stato di presenza affinché possano percepire senza troppe interferenze. Tutto il resto accade in modo naturale (*Ziran*). A questo proposito si possono fare esperimenti di **Qi Gan**. Attraverso semplici movimenti, si porta l'attenzione alle mani che diventano pronte per l'ascolto.



Avvicinando le mani con i palmi che si guardano è possibile sentire il campo di energia che si forma. In un secondo momento, i bambini possono allontanare, avvicinare le mani e ruotarle immaginando di tenere una sfera o meglio percependola.



I disegni qui riportati sono stati creati in modo libero da bambini di 8 anni dopo un'attività di Qi Gan.

Si può fare *esperienza del Qi anche in gruppo* tenendosi per mano e sentendo l'energia che scorre tra i partecipanti. Ai bambini piace molto questa esperienza. Quando il gruppo avrà maggiore dimestichezza, si può sperimentare la tecnica detta "*Reiki Mawashi*" dove la corrente di energia scorrerà attraverso una catena circolare formata da più individui. Le mani possono essere a contatto oppure no. Tutti questi esercizi per percepire il Qi sono meravigliosi da praticare in natura in mezzo ad un bosco o vicino all'acqua.

Principi naturali di espansione \ contrazione ed oscillazione

Partendo dalla posizione di radicamento di Qi Shi, i bambini imparano a lasciare che il corpo oscilli in diverse direzioni.

Dalla posizione dello **Zhan Zhuang** i bambini possono sperimentare la posizione *dell'albero che respira (Wu Ji Hunyan)* allontanando e avvicinando le mani al Dan Tian.

Apprendono anche i movimenti di **Kai He** (*espandere e contrarre*) e **Shen Jiang** (*salire e scendere*).

La respirazione addominale e i suoni che nascono dal profondo

È importante che i bambini respirino con la pancia, cosa che peraltro molti già fanno in modo naturale. Ai bambini piace sentire la pancia che si gonfia e si sgonfia, sia in posizione eretta che da sdraiati attraverso semplici giochi o attività di ascolto. Possono arrivare a comprendere che una respirazione adeguata aiuta il corpo a stare meglio e calma la mente. Per far sì che i bambini diventino consapevoli del Dan Tian inferiore, l'adulto può appoggiare la mano direttamente sulla pancia in modo da dirigere l'attenzione del bambino verso il suo corpo.



Si può insegnare ai bambini a percepire il rapporto naturale tra movimento e respiro. Se il movimento è lento, il respiro sarà tranquillo, mentre se il movimento si velocizza anche l'espiazione si velocizzerà per arrivare ai movimenti esplosivi come avviene nel Fa Jin.

I bambini sono in grado di distinguere la differenza tra i suoni prodotti dalla gola e quelli profondi che escono dalla pancia.

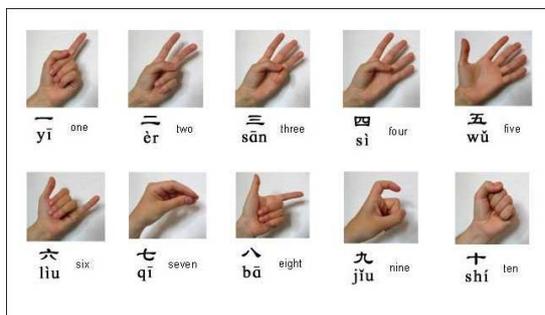
Anche in questo caso si possono sperimentare le diversità attraverso semplici giochi utilizzando la voce, tra l'altro i bambini amano giocare con i suoni.



Esiste, inoltre, una semplice sequenza denominata **“Wu Xin per bambini”** (ALLEGATO 2) composta da cinque movimenti differenti, uno per ogni elemento della medicina tradizionale cinese (fuoco, terra, metallo, acqua e legno) ai quali vengono abbinati i suoni.

I termini cinesi

Con i bambini è importante far conoscere ed usare i termini della disciplina stessa (i nomi delle posizioni sulle gambe, Shou Gong, Dan Tian, i numeri cinesi...).



numeri da 1 a 10

A mio parere, insegnare i termini cinesi ha una duplice finalità, serve per entrare nel vivo della disciplina e per far avvicinare ai bambini ad una nuova cultura. Contare ad alta voce usando i numeri cinesi aiuta i giovani praticanti a seguire un ritmo e permette al gruppo di procedere insieme generando così un forte campo di Qi, un senso di appartenenza e secondo me dà un senso di disciplina e di responsabilità collettiva.

Gli animali nel Qi Gong

In tutta la storia cinese compaiono gli animali. Un'osservazione attenta della natura ha permesso di riprendere le movenze tipiche di diversi animali come la tigre, la scimmia, la mantide, il serpente ecc.



Con i bambini una buona parte del lavoro passa attraverso i movimenti degli animali. Durante le lezioni si utilizzano gli animali in alcuni esercizi di riscaldamento, nelle corse, nei balzi, nelle camminate e in alcuni esercizi singoli.

Negli esercizi preparatori e di trasformazione dei tendini troviamo il serpente che scende giù e lentamente sale su e la tigre che apre la strada.

Le corse che riprendono gli animali sono quelle del cervo, dell'orso e della scimmia. Gli animali che si spostano in camminata, invece, sono il gallo d'oro che cammina su una zampa, la tigre che si largo tra i cespugli, la camminata della gru, la scimmia che porta il cesto di banane, le due versioni della camminata dell'orso, le camminate del gambero, del gatto e del cocodrillo.

Ci sono anche animali che balzano come la rondine, la farfalla, la rana e la scimmia. Si possono proporre anche figure singole come il drago che agita il mare per potenziare i muscoli, la figura della tartaruga che lavora sull'intenzione e il drago che nuota in aria.

Con il tempo i bambini sono in grado di imparare anche la sequenza moderna degli animali dove sono presenti la tigre, il serpente, la scimmia, la gru e il drago (che non è propriamente un animale, ma un essere mitologico che racchiude in sé gli altri animali).

Il Qi Gong dei 5 animali moderni (ALLEGATO 3)

Il Qi Gong dei 5 animali lavora sul corpo in modo completo integrando corpo e mente. Serve per potenziare il sistema immunitario ed a riequilibrare il sistema energetico. Gli animali che si spostano in camminata aiutano a sviluppare l'intenzione, la presenza, l'ascolto e l'attenzione.



tigre



serpente



scimmia



airone



drago



I bambini non fanno gli animali, ma diventano gli animali ed in questo modo integrano le caratteristiche degli animali all'interno del proprio essere. Si tratta di un lavoro profondo sul piano psicologico. Grazie a questa sequenza i praticanti liberano la loro espressività ed il loro "istinto" animale.

Cartoni, fiabe, aneddoti, miti e leggende: messaggi semplici ed importanti

Con i bambini è utile prendere spunto dai cartoni animati come ad esempio Kung Fu Panda, Mulan per parlare di messaggi importanti come la disciplina, l'impegno, la pazienza, il coraggio, la presenza, lo sviluppo dei propri talenti...

Per introdurre e spiegare alcuni semplici esercizi di Qi Gong, l'insegnante può usare semplici aneddoti o partire dai nomi delle figure facendosi suggerire dalla propria fantasia.

Per entrare in modo graduale nella cultura cinese si possono usare semplici storie ricche di grandi lezioni come ad esempio *"Il cavallino e il fiume"*, *"Gli 8 immortali"*, *"Io sono Tie Zhu e vivo in Cina"*, *"La regina della foresta"*, *"Il cucciolo di dragone"*, *"La scimmia Sun e il demone Ossobianco"*.

Anche le leggende e i miti sono molto apprezzati dai bambini. Ne sono esempi *"Pan Gu separò il cielo dalla terra"*, *"Nu Wa creò gli uomini e riparò il cielo"* *"Yi l'arciere e i dieci soli"* e *"La leggenda dei 12 animali del calendario cinese"*.

Gestione della lezione

L'insegnante deve tenere bene a mente che i bambini fanno Qi Gong durante tutta la lezione a partire dal saluto. Tutto il lavoro con il corpo è Qi Gong, dalle corse ai movimenti più lenti ed introspettivi. Per favorire l'equilibrio energetico del bambino è necessario proporre diversi momenti intensi.

Una lezione interessante e gradevole è caratterizzata da momenti intensi dove i bambini possono correre, saltare alternati a momenti più tranquilli dove i bambini hanno la possibilità di scendere più in profondità. Intervallando momenti più divertenti a momenti più seri evitiamo che la lezione diventi monotona.

Per i bambini seguire la lezione e apprendere deve essere un piacere e quindi è importante divertirsi insieme e creare un clima disteso e positivo.

Un insegnante presente presta attenzione ai propri allievi, a quello che dicono, a come si comportano, a come si muovono. Allo stesso tempo è attento a se stesso, alle parole dette e ai suoi comportamenti perché i bambini sono osservatori ed ascoltatori impeccabili, molto attenti e dotati di una buona memoria.

Cosa proporre durante una lezione

I bambini impareranno in modo naturale e spontaneo se il Qi Gong viene proposto come gioco, come processo di scoperta e sfruttando i loro canali di apprendimento



principali dei bambini quali il movimento e l'espressione vocale. Il Qi Gong, in quanto strumento primario per conoscere il corpo, si serve di esercizi di allungamento e di trasformazione dei tendini e di automassaggio.

Una lezione tipo comprende diversi momenti con finalità differenti:

1. Il saluto del Kung Fu (descrizione più dettagliata nel prossimo capitolo)
2. Il riscaldamento: esercizi preparatori e di trasformazione dei tendini (ginnastica Kung Fu), dove il giovane praticante lavora oltre che sui tendini, anche sui muscoli, sulle articolazioni e sui canali o meridiani (pur non spiegandolo ai bambini). Il principio sottostante è quello di tendere e rilasciare.
3. Lo scioglimento muscolare che viene proposto in modo intenso attraverso vari tipi di corse in modo da lavorare sul corpo e nello stesso tempo allenare l'attenzione, l'ascolto e la presenza.
4. Le corse che sono utili per muovere l'energia. Esistono diversi tipi di corse (in avanti, all'indietro, laterale, a zig zag, incrociata, dell'orso, del cervo, della scimmia, l'uomo che attraversa la risaia). All'interno della corsa al comando Qǐ (inizio), il praticante tocca a terra velocemente, si distende, si siede o cambia direzione della corsa, a seconda dell'indicazione.
Durante le corse si usa anche il bastone che dev'essere oltrepassato in modi diversi in base alla sua posizione nello spazio. Anche questo esercizio lavora sia sul corpo che sull'attenzione.
5. Le posizioni sulle gambe sono fondamentali e sono condivise con le altre arti marziali cinesi.
6. Le camminate degli animali permettono di sviluppare equilibrio e nello stesso tempo potenziano le gambe.
7. I balzi degli animali che rinforzano i reni.
8. Gli esercizi singoli di Qi Gong:
 - lo *Zhan Zhuang* può essere posto in forma di sfida dove si chiede ai praticanti di restare in posizione ed in silenzio. Il silenzio a cui aspirare non è solo quello esterno, ma anche e soprattutto quello profondo ed interiore.
 - Il *drago che nuota in aria* va eseguito da entrambi i lati in modo da permettere la circolazione del Qi e del sangue. È un esercizio completo in cui si effettuano le torsioni, lavorano le grandi articolazioni, i tre Dan Tian, i tre riscaldatori ed il rene attraverso Ming Men e Yong Quan sotto al piede.
 - La *tartaruga marina* è un esercizio che contiene una sintesi del Qi Gong e lavora sui principi, sulla struttura dinamica e su Yi che si focalizza su un punto preciso e sulla direzione da seguire. I bambini diventano la tartaruga e non riproducono semplicemente il movimento.



9. Forme brevi di Qi Gong come il *Wu Gong*, sequenza globale che permette di ascoltare il corpo in modo profondo, la respirazione e di calmare la mente. Attraverso le diverse posture e i diversi movimenti i giovani praticanti possono sperimentare i diversi principi del Qi Gong.

Motivare, incuriosire sviluppando le tre anime dei praticante (San Yi)

Desidero ancora porre l'attenzione su un aspetto dal mio punto di vista importante, ossia lo sviluppo nel praticante delle *tre anime (San Yi)*.

Le tre anime sono:

1. La purezza intesa come forma di sincerità. C'è differenza tra fare ed Essere Qi Gong. Il praticante puro si mette in discussione, si confronta ed è sempre pronto a migliorarsi e coltiva la sua sincerità.
2. L'entusiasmo che è un'energia potente, è il motore che muove la vita e che spinge in avanti. L'entusiasmo va coltivato ed alimentato anche stando insieme come gruppo. Per progredire e mantenere vivo questo fuoco interiore è necessario ridurre fretta e aspettative.
3. La pazienza che è necessaria ed è strettamente connessa alla costanza. Il praticante di Qi Gong deve avere pazienza come un contadino che attende con calma i ritmi naturali per far crescere la pianta. Riporto a questo proposito le espressioni di *Gianfranco Zavalloni* che mi sembrano molto calzanti: - *L'idea di "perdere tempo", dell'attendere pazientemente che un ciclo si compia, è caratteristica del lavoro del contadino, della terra e della campagna. A ben pensare nel lavoro dei campi non esistono pause che non siano feconde, il "tempo perso" in realtà è un tempo biologicamente necessario, che si riempie spesso di attività di preparazione a eventi ciclici come sono i raccolti o le semine.*

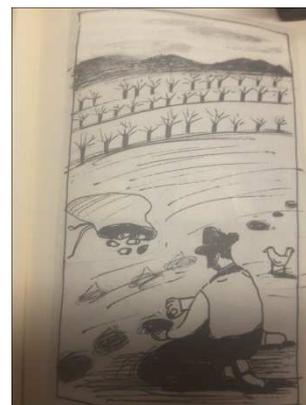


immagine tratta dal libro *"L'uomo che piantava gli alberi"* di Jean Giono



Dal mio punto di vista, se i bambini non vengono obbligati dai genitori a seguire il corso di arti marziali, possono piano piano perseguire le tre anime del praticante, aumentando la purezza, alimentando l'entusiasmo ed imparando ad essere via via sempre più pazienti.

In questo processo di crescita, ancora una volta, l'insegnante riveste un ruolo cruciale perché, attraverso l'esempio, mostra quanto siano importanti il miglioramento continuo, la sincerità nel suo modo di essere e la pazienza.



PARTE PRATICA

CAPITOLO SESTO

CONOSCERMI E CRESCERE ATTRAVERSO IL QI GONG

Torna bambino e sarai creativo. Tutti i bambini sono creativi: la creatività necessita di libertà: libertà dalla mente, dal sapere, da ogni pregiudizio. Una persona creativa ricerca ciò che è nuovo. Una persona creativa non vive meccanicamente: chi agisce per automatismi non è mai creativo, può essere solo ripetitivo; quindi torna ad essere bambino.

Osho

Le mie esperienze con il Qi Gong

Prima di addentrarmi nella mia sperimentazione con i bambini, riporto sinteticamente la mia esperienza personale con il Qi Gong:

- Mi sono accorta che ho iniziato lentamente a trasferire nella vita quotidiana ciò che via via imparavo a lezione. Con il tempo ho cominciato a cambiare assetto posturale nelle azioni quotidiane: lavare i piatti, tagliare le verdure, pulire il pavimento, piegarmi per prendere un oggetto pesante da terra ecc.
- A poco a poco mi sono resa conto che ho cominciato a sentire di più il corpo, le tensioni, i blocchi ed il respiro. Ho sentito l'esigenza di conoscere meglio il mio corpo, di ascoltarlo e di assecondarlo.
- Mi sono trovata a cambiare il mio stato emozionale attraverso le camminate degli animali, a lavorare sull'intenzione tramite per esempio il Qigong del guerriero e la camminata dell'arciere.
- Ho iniziato a lavorare sulla pazienza e sulla calma interiore anche grazie alle posizioni statiche.
- Il Qi Gong, insieme ad altri strumenti, mi stanno permettendo di aumentare la mia consapevolezza e di cambiare diversi aspetti della mia vita.

Dopo alcuni mesi di pratica, mi sono accorta che stavano tornando a galla emozioni e dolori fisici repressi. Questo mi ha permesso di intraprendere un profondo percorso di crescita personale grazie al quale sto riuscendo a smantellare molti dei condizionamenti e delle credenze che mi porto appresso da anni.

Ho deciso di partire da questa premessa perché ritengo davvero importante insegnare ai più piccoli ciò sto sperimentando "sulla mia pelle" in modo che abbiano fin da subito validi strumenti di crescita.



Il lavoro con i bambini: Qi Gong e sviluppo della coscienza

Nel mio lavoro di insegnante di Scuola Primaria, mi sono resa conto che con il tempo sono mutati il mio livello di coscienza e di consapevolezza. Da quando ho iniziato la pratica del Qi Gong mi sono trovata ad osservare, ad ascoltare, a percepire la realtà circostante in modo più profondo. Ho provato ad osservare la realtà circostante in modo più distaccato, cercando di giudicare ed interpretare il meno possibile, aspetto molto in voga nell'ambiente scolastico.

Ho constatato che più cerco di "Essere", più i bambini a loro volta si tolgono le maschere sentendosi più liberi di esprimersi.

Un modo di osservare più profondo e tranquillo mi permette di cogliere anche aspetti che prima mi sfuggivano, una maggiore attenzione mi consente di osservare con maggiore chiarezza gli eventi che mi si presentano. *Nel "Qui ed Ora" vivo la giornata con maggiore distacco, mi stresso meno e grazie ad una mente più presente, instauro un rapporto più profondo con l'ambiente.*

Calma, pazienza e consapevolezza mi stanno aiutando a comprendere segnali impercettibili nei bambini autistici con cui lavoro, arrivando talvolta a prevedere i cosiddetti "comportamenti-problema". Lo sviluppo di "qualità più sottili" mi consente di comunicare più facilmente con bambini che non parlano.

Corso d'aggiornamento "Alla scoperta dell'intelligenza corporea ed emotiva!"

Come insegnante di sostegno, godo di un punto d'osservazione privilegiato per le cogliere le dinamiche che si instaurano in classe tra docenti e tra docenti ed allievi.

Noto che molti insegnanti, pur essendo persone sensibili e competenti, spesso sono "addormentate", inconsapevoli del loro modo di agire e poco presenti.

Proprio per dare la possibilità ad altri educatori come me di riflettere su loro stessi e sul loro modo di lavorare, ho pensato di tenere un corso d'aggiornamento per gli insegnanti della Scuola dell'Infanzia e della Scuola Primaria.

Ho integrato le varie conoscenze e competenze maturate nel tempo grazie ai corsi frequentati, ai percorsi di crescita personale e alle esperienze quotidiane.

Grazie al lavoro costante degli ultimi anni, mi sono resa conto che è assai importante partire dal corpo, conoscendolo ed utilizzandolo nel modo migliore.

Osservando me stessa, la mia vita ed esaminando la realtà in cui lavoro, ho deciso di proporre un corso pratico ed interattivo intitolato *"Alla scoperta dell'intelligenza corporea ed emotiva!"*.

Tra i principali obiettivi del corso, lo sviluppo di una maggiore consapevolezza corporea ed emotiva, l'attenzione verso un mondo diverso di osservare e di ascoltare sé stessi e gli altri per giungere ad una riflessione sul concetto di inclusione.

È stato un valido percorso di crescita per me e per tutti i partecipanti.



I docenti si sono messi in gioco sperimentando in modo concreto concetti quali presenza, attenzione, consapevolezza, ascolto, percezione attraverso semplici attività individuali e di gruppo.



descrizione del corso e presentazioni



libera espressione corporea con la musica



contatto corporeo con una persona estranea

Riporto alcuni dei commenti più significativi delle insegnanti:

- *"Per me è stato come aprire la porta su un mondo enorme che si conosce poco e che spesso viene chiuso – fuori -. Viviamo in un mondo dove, infatti, c'è poco spazio per imparare, conoscersi e capirsi e per vivere davvero emozioni piacevoli o molto spiacevoli, ma che fanno parte della vita e ne sono, forse, l'essenza".*
- *"Sono anni che lavoro sulle emozioni, durante il corso mi sono resa conto che l'abitudine a volte diventa automatismo, manca di presenza. Grazie per gli spunti dati, farò in modo che il qui ed ora mi accompagni il più possibile durante il quotidiano".*
- *"Corso interessante che mi ha dato la possibilità di riflettere su di me, sul mio modo di lavorare... È importante fermarsi ed ascoltarsi in un mondo così frenetico!".*
- *"Grazie perché ho imparato qualcosa di utile per il mio lavoro, ma anche per me stessa!"*
- *"Durante il corso mi ha accompagnata un clima sereno e non giudicante. Sono riuscita a rilassarmi e a sentire emozioni a cui solitamente non davo ascolto!"*
- *"Mi è piaciuto entrare in contatto con il corpo, giocare, sentirmi libera di esprimere me stessa in modo libero e senza giudizi, di condividere e di crescere tutti insieme!".*



Dalla maestra di scuola all'istruttrice di Qi Gong

Sperimentando le due realtà, mi rendo conto che essere maestra di scuola è assai diverso dall'essere istruttrice di Qi Gong. Ecco le principali differenze:

Ritmi e rituali

Sto comprendendo che la preparazione prima di qualunque pratica riveste la sua importanza.

Per la pratica del Qi Gong, già solo il rituale di indossare la divisa mi permette di calarmi nel ruolo dell'istruttrice di Qi Gong. Dal momento che indosso la divisa, infatti, sento un cambiamento al mio interno, la mente e il corpo "si calano" nel ruolo e si preparano per la pratica.

Ho l'abitudine di arrivare un po' prima dell'inizio della lezione e questo mi permette di entrare a fare parte dell'ambiente e di preparare il **Guǎn** (*luogo di pratica*) nel migliore dei modi.

I bambini, prima dell'inizio della lezione, aspettano seduti i loro compagni e in seguito si inizia con il saluto. Il saluto non è semplice automatismo, un gesto che si fa all'inizio e alla fine della lezione, ma è qualcosa di più.

Nel saluto c'è uno scambio, un messaggio, una forma di rispetto e di sincerità. Il saluto è una piccola cerimonia che aiuta ad entrare nella pratica portando rispetto all'insegnante, ai compagni di pratica e al luogo. Partendo da questo gesto i bambini imparano una prima forza di responsabilità verso sé stessi, verso gli altri e nei confronti dell'ambiente circostante. Il saluto finale segna il momento di chiusura dell'attività ed è una forma di ringraziamento.

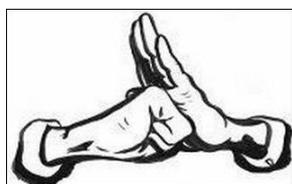
Cosa dice il saluto? **Bao Quan Li**

Lao Shi Hao "ciao Maestro"

Nimen Hao "ciao a voi"

Zai Jian Lao Shi "arrivederci Maestro"

Zai Jian Nimen "arrivederci a voi"



La mano sinistra aperta rappresenta lo **Yin**, il pollice è leggermente piegato in segno di umiltà. Le altre quattro dita partendo dall'indice rappresentano le quattro qualità: virtù, sapienza, salute e bellezza. La mano destra chiusa a pugno indica lo **Yang**. Unite insieme rappresentano il cerchio, ossia il mondo con i suoi quattro mari e cinque continenti. Quando le mani si uniscono viene rappresentata l'unità tra due aspetti che non sono separati, ma sono una cosa sola.



Il rituale del saluto ad inizio ed a fine lezione è ben diverso dal suono della campanella scolastica che scandisce l'inizio e la fine delle lezioni e la durata degli intervalli. Il suono della campanella è meccanico, svuotato e privo di umanità e di relazione. Talvolta al suono della campanella vedo diversi bambini che si dimenticano di salutare gli insegnanti, i loro compagni e di ritirare i materiali.

Il saluto dell'arte marziale per me è un modo per prendersi cura di sé e dell'ambiente circostante con attenzione, dedizione e presenza.

Spesso vedo che nel mondo della scuola mancano queste sane abitudini, questi semplici rituali. I bambini entrano in classe percependo già la frenesia e il caos creato da noi adulti e continuano ad assorbire lo stress che molti di loro avevano già assimilato in famiglia. Ovviamente non posso generalizzare, conosco insegnanti che iniziano le lezioni con semplici rituali coinvolgendo tutti gli alunni e stabilendo con loro una relazione (dialogo mattutino, calendario, appello...). I bambini si predispongono alla lezione in modo diverso. Entrando in queste classi si percepisce meno rumore e maggiore calma.

Tornando al Qi Gong, ogni lezione ha le sue peculiarità e ciascun bambino ha il suo ritmo. Ho potuto constatare più volte che verso metà dell'ora i ritmi dei piccoli praticanti si connettono in modo naturale e spontaneo, tutti si sintonizzano e viaggiano sulla stessa lunghezza d'onda. Del resto il ritmo è qualcosa di naturale, la natura è costellata da ritmi e da cicli che si susseguono e mutano in modo costante.

Voti e giudizi

Nell'ambiente scolastico c'è la tendenza ad attribuire voti e giudizi per l'esecuzione di compiti. Molto spesso questo atteggiamento va a scapito della libera espressione personale. La scuola ha la tendenza a "fabbricare" persone che dovranno inserirsi in un sistema con precise regole e ruoli. Chi esce al di fuori dagli schemi viene considerato iperattivo, con disturbi dell'attenzione e/o dell'umore. I bambini vivono in un sistema altamente competitivo dove "vince" o emerge positivamente chi è più bravo a soddisfare le aspettative dell'adulto.

Quando mi ritrovo nel ruolo dell'istruttrice di Qi Gong, insegno ai bambini che siamo tutti una cosa sola e che per crescere in armonia è importante la forza e il sostegno del gruppo.

Cerco di creare un clima non giudicante e sereno. Insegno ai praticanti a conoscersi, ad imparare dai compagni, a migliorare sempre, a superare gli ostacoli e ad avere cura di loro stessi. Correggere l'errore e il movimento serve per apprendere sempre meglio, a migliorarsi, non è un giudizio sulla persona come spesso accade in ambito scolastico. L'errore non viene associato ad un giudizio di valore, ma diventa un'opportunità di crescita e un modo per conoscersi.



Movimento, percezione e libertà

Nell'ambiente scolastico i bambini si muovono soltanto durante l'intervallo o quando sono fortunati, durante l'ora di educazione motoria settimanale. Trascorrono molte ore seduti e anche al di fuori della scuola molti di loro usano il loro corpo come forma di esplorazione del mondo. Questo deficit motorio va a discapito dell'apprendimento e dello sviluppo psico-emozionale. Molti piccoli non conoscono il loro corpo, sono goffi, non amano la fatica, sentono l'energia dentro di loro, ma la utilizzando in modo caotico.

I bambini hanno un bisogno vitale di muoversi ed imparano meglio quando vengono proposte attività dove possono usare il loro corpo.

Durante le lezioni di Qi Gong, le attività più amate sono le corse e i percorsi dove i giovani praticanti sperimentano diverse posture e fanno circolare l'energia all'interno del loro corpo. Dopo che hanno corso e hanno messo in circolo l'energia, sono in grado di ascoltarsi attraverso attività di rilassamento e di percezione. Ne parlerò in modo più approfondito nei prossimi capitoli.

Non c'è sempre un adulto, come a scuola, che gli dice cosa e come devono scrivere o studiare, cosa e come devono rispondere. A scuola viene lasciato poco spazio per la percezione, per il silenzio e per l'ascolto.

Anche se non sono abituati, i bambini imparano in fretta a sentire e ad ascoltare perché possiedono una percezione molto sviluppata.

Quando sono istruttrice di Qi Gong mi sento libera di esprimermi e riesco a creare un ambiente libero intorno a me, aspetto complesso nell'ambiente scolastico.

L'attenzione divisa

Lavorando con i bambini mi sono accorta che piano piano sto sviluppando l'attenzione divisa. Mentre una parte di me è attenta al mio corpo, alle mie sensazioni, un'altra parte dell'attenzione è rivolta verso i bambini che ho di fronte. Si tratta di un'attenzione che mi aiuta a percepire i loro bisogni, a "sentirli" e quindi mi permette di sostenerli con maggiore facilità.

Anche a scuola talvolta sperimento l'attenzione divisa mentre sto parlando e nello stesso tempo sono attenta al bambino che sta ascoltando, alle sue espressioni e alle sue reazioni. O viceversa, mentre il bambino racconta, ascolto me stessa.

Osservando il Qi Gong spontaneo dei bambini e la percezione dell'energia

Sono molti i bambini che "fanno Qi Gong" in modo spontaneo. Riporto qui alcuni episodi che ho osservato direttamente sul campo:

- i bambini durante l'intervallo scolastico o quando si alzano dalla sedia, regolano la loro energia interna muovendo le braccia in avanti e all'indietro e a destra a sinistra come se fossero dei pendoli;
- Spesso ho visto bambini molleggiare su e giù battendo i talloni a terra.



- Ho notato che d'estate molti di loro tornano ad essere più vicini alla natura e alla spontaneità, si muovono con maggior naturalezza, i loro corpi sono meno rigidi e le loro espressioni cambiano. Anche il tono della voce muta.

Se appena finita la scuola si sentono urlare i bambini a squarciagola, nel giro di una settimana si percepisce una maggiore calma, proprio perché sono liberi di far circolare l'energia in modo più naturale. A questo riguardo mi piace citare alcune frasi estratte del libro - Storia di un ruscello - di Elisée Reclus: *"...Ma dopo 10 mesi alla catena arrivano i giorni felici delle vacanze: i ragazzi riacquistano la loro libertà; rivedono la campagna, i pioppi nei prati, i boschi estesi, la sorgente già costellata dalle foglie ingiallite dall'autunno; bevono l'aria pura dei campi, si formano un sangue nuovo e i fastidi della scuola risulteranno impotenti a far sparire dal loro cervello i ricordi della libera natura. Lo studente uscito di prigione, scettico e disincantato, impari a seguire la riva dei ruscelli, osservi i gorghi della corrente, scosti le foglie o sollevi le pietre per vedere sgorgare l'acqua dalle piccole sorgenti, e presto diventerà di cuore, giovale e candido"*.

- Mi capita spesso di vedere bambini che quando sentono molta energia dentro di loro girano su se stessi in senso antiorario, mentre roteano in senso orario quando si sentono stanchi e spossati.

Trovo un parallelismo interessante con le danze popolari. Courente, Balet, Rigodon, tipiche danze tradizionali dell'area occitana e franco-provenzale, vengono ballate in senso antiorario, mentre solo una danza denominata Rondeau si balla in senso orario. Le prime sono danze di coppia più movimentate che prevedono passi in diverse direzioni, rotazioni e talvolta saltelli, mentre il Rondeau è una danza molto più lenta, elegante, sempre di coppia, dove l'accento è posto sul gioco di peso che si sposta da un piede all'altro. Per insegnare questa danza si parte dalla postura e si spiega ai ballerini che è opportuno rimanere con il corpo dritto, ma rilassato. Il ballerino deve sentire come se fosse appeso ad un filo che parte dalla sommità della testa.

- I bambini sanno quando hanno bisogno di correre, di saltare, lo sentono in modo spontaneo e cercano in tutti i modi di assecondare il loro bisogno.

- Ho conosciuto una bambina di prima elementare che, quando non sapeva come rispondere, si percuoteva i glutei o le cosce lateralmente.

- Ho visto spesso bambini che, quando devono prepararsi per un'attività, muovono velocemente le mani come per portare maggiore energia alle mani.

- Ho osservato bambini che mentre sono in fila si percuotono il Dan Tian inferiore alternando i pugni.

- Durante le lezioni di Qi Gong, ho incontrato diversi bambini che dopo aver provato semplici movimenti di Dao Yin o di automassaggio mi hanno detto: *"Ma questo io lo faccio già, ma non sapevo che si chiamasse Qi Gong"*.



Gli alunni con disabilità sono nel corpo

Gli alunni con gravi disabilità intellettive sono molto nel corpo. Trovo molte somiglianze tra questi bambini e gli anziani che soffrono di malattie degenerative come l'Alzheimer, la demenza senile o altri disturbi affini. Quando la mente non è strutturata, nel senso di condizionata o quando si perde la presa, la percezione si estende all'essenziale, verso l'uno, ossia l'essenza e la forza della vita stessa.



esempi di disegni spontanei creati da anziani con demenza senile e Alzheimer

Per i bambini molto piccoli o per quelli con gravi disabilità, i bisogni primari sono basilari e vengono prima di ogni altra cosa. Essendoci meno condizionamenti mentali questi bambini sono più in contatto con loro stessi.

I bambini che non comunicano verbalmente usano il loro corpo come strumento per esplorare ed entrare in relazione con il mondo. Osservandoli mi sono resa conto di quanto il nostro corpo sia saggio e conosca la giusta direzione da seguire. Ho lavorato spesso con bambini autistici non verbalizzati o che rispondevano con poche parole, ma che percepivano l'energia con grande facilità.

Molte persone credono che ai bambini con autismo non piaccia essere toccati o avvicinati. Non sono d'accordo. Ho incontrato diversi bambini con disturbi dello spettro autistico con i quali sono entrata in relazione attraverso il contatto corporeo. Riporto qui alcune esperienze:

- Ho conosciuto un bambino con autismo di nove anni che prima di iniziare a lavorare spesso mi chiedeva un massaggio sulla schiena. Dopo qualche minuto, mi diceva: "Stop, ora sono pronto!".

Un giorno gli chiesi: "Perché di solito non guardi negli occhi le persone?" E mi rispose: "Molte persone mi fanno paura, i loro sguardi mi fanno male, sento dolore, sento delle fitte!". E quando gli chiesi: "Perché mi guardi negli occhi senza problemi?", mi rispose: "Tu hai uno sguardo buono, sento che mi vuoi bene davvero! Non sento gli spilli di dolore!". Questa risposta mi ha sempre incuriosito e fatto riflettere su quanto sia "sensibile" il sistema nervoso e percettivo dei bambini con autismo.

- Ho incontrato un ragazzino con la sindrome di Asperger e con disturbi specifici dell'apprendimento che ruotava su se stesso per regolare la sua energia e mi chiedeva il massaggio magico (Reiki non a contatto) quando si sentiva poco



energico e stanco o quando era iperattivo o super eccitato. Dopo alcuni minuti di “massaggio magico” mi fermava e mi diceva che era pronto per lavorare.

- Il bambino autistico con cui sto lavorando quest'anno, quando sente la sua pancia gonfia, mi prende la mano e vuole che gli massaggi le gambe con un po' di pressione. Quando la sua mente comincia ad entrare in confusione e sente crescere l'agitazione interna, mi chiede di fargli i grattini o delle pressioni in determinate parti del corpo.

I bambini con gravi disabilità sentono molto e stando vicino a loro ho imparato ad affinare i miei sensi (sentire il rumore di un autobus o di un camion quando è ancora lontano, osservare i dettagli dell'ambiente quotidiano, percepire profumi e odori nuovi).

Sono grata di avere spesso lavorato con i bambini autistici perché mi hanno permesso di cambiare sul piano psicologico ed emotivo. Questi bambini hanno una capacità innata di sentire le emozioni ed amplificarle, sono come un'antenna parabolica. Ho imparato a lavorare sulla mia paura ed ansia, emozioni che mi hanno sempre accompagnata nel corso della vita. Ho scoperto che molti di loro non desiderano essere affiancati da persone ansiose e paurose. Tendono ad innervosirsi e spesso si arrabbiano. All'inizio è stato frustrante avvicinarsi ad un bambino con tutta la sensibilità e l'amore possibili e sentirmi rispondere: “Vattene, vai via!” o arrivare a casa con graffi e lividi. Ma questa è stata un'importante lezione ed esperienza per osservarmi ed ascoltarmi. E così ho iniziato a lavorare sulla centratura, sulla sicurezza in me stessa e sulla calma.

È stata una bella opportunità di crescita, ho imparato ad ascoltarmi e a prestare attenzione nella vita in generale.

I bambini sono dei vari maestri e sono grata perché mi permettono di superare molti miei limiti e di andare sempre oltre.



Espressività motoria con bambini diversamente abili che non comunicano verbalmente



CAPITOLO SETTIMO

I MIEI PROGETTI SCOLASTICI: DAL QI GONG AL TAIJI

Nel corso di un anno scolastico ho lavorato con sei classi, tre terze e tre quarte elementari e con più di 120 alunni. Con tutte le classi ho proposto un percorso di dieci lezioni. Ho lavorato sia in palestra che nel cortile della scuola.

LA PRIMA ESPERIENZA CON LE CLASSI TERZE E QUARTE

Una sinergia preziosa: collaborare con gli insegnanti di classe

Ho lavorato con due classi terze ed una classe quarta dove ho avuto modo di collaborare con le insegnanti. Le mie colleghe, prima di proporre ai loro alunni alcune attività imparate in palestra, si sono messe in gioco sperimentando gli esercizi di riscaldamento, alcuni movimenti di Dao Yin, la posizione statica del palo immobile ed alcune camminate degli animali.

In classe hanno lavorato su alcune parole chiave quali ascolto, consapevolezza, silenzio ed attenzione e hanno provato più volte gli esercizi di Qi Gong in diversi momenti della giornata seguendo i principi e i parametri strutturali del Qi Gong.

Dopo la terza lezione e alla fine del percorso, i bambini hanno disegnato le emozioni che provavano durante le lezioni.

In linea generale sia io che le insegnanti abbiamo notato una differenza tra l'inizio e la fine del percorso. Diversità osservabili sia nei disegni che durante il percorso in palestra. I bambini sono progrediti a livello di consapevolezza mostrando una maggiore capacità di ascolto, un miglioramento nel riconoscimento e nella denominazione delle emozioni ed un'evoluzione a livello motorio.

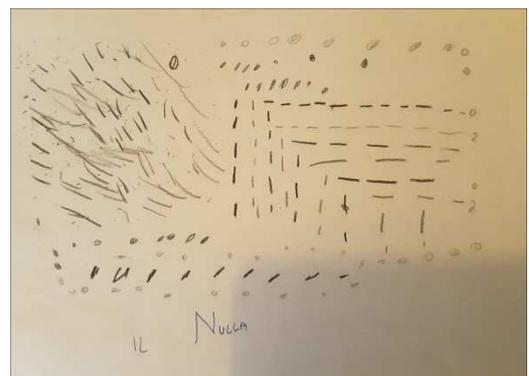
CLASSE TERZA

Mostro qui sotto i disegni di due bambini che hanno mostrato un significativo cambiamento durante il percorso sotto diversi punti di vista.

1) *M., un bambino di 8 anni che dopo la terza lezione aveva scritto che non provava nulla (disegno con le righe nere), mentre alla fine del percorso ha disegnato tanti colori scrivendo che era la felicità.*

Dopo le corse, chiedevo ai bambini di sdraiarsi e gli dicevo di portare l'attenzione verso l'interno ascoltando il loro respiro e il loro battito del cuore.

Con i bambini che avevano più difficoltà ad ascoltarsi, mi avvicinavo e appoggiavo le mani con delicatezza sul loro corpo in modo da focalizzare l'attenzione sulla zona da ascoltare e affinare così la loro percezione.



All'inizio M. mi diceva che non sentiva nulla, né il battito del suo cuore né il suo respiro. Al tocco era sempre gelato e rigido. La prima volta che ho provato a prendere le sue mani per fargli sentire il battito del suo cuore ha incavato il suo addome verso l'interno rifiutando il tocco. Piano piano, ha iniziato ad accettare il tocco e verso le ultime lezioni ha detto che sentiva il battito del suo cuore ed il suo respiro. L'ultima lezione, durante un confronto collettivo ha dichiarato di avere sentito la paura e la felicità.



Le insegnanti mi hanno confermato che verso la fine del percorso si stava leggermente aprendo sia nei loro confronti che verso i compagni. A distanza di tempo, so che questo bambino ha continuato a migliorare, e ora è più socievole e meno rigido. Questa notizia mi ha resa davvero felice.

2) Riporto l'esempio di M., un bambino di 8 anni molto sensibile che aveva difficoltà a distinguere ciò che provava.



terza lezione



decima lezione

Verso la fine del percorso, mi ha detto: "Prima c'era solo noia e adesso c'è anche la gioia, la tristezza, la paura!".

All'ultima lezione si è espresso così: "Forse non è noia, ma è che mi sento calmo e rilassato!".

L'autoconsapevolezza

Durante l'intero percorso, ai bambini è stato chiesto di prestare attenzione alle sensazioni e di riflettere sia sulle loro difficoltà che sui loro punti di forza. Hanno provato ad osservarsi per vedere i loro miglioramenti.



Per favorire l'autoconsapevolezza sono stati dedicati diversi momenti di condivisione, di riflessione sia in palestra che in classe con la collaborazione delle insegnanti.

Grazie a specifiche domande, i bambini hanno potuto riflettere su loro stessi e sulle loro sensazioni.

Sono sempre stati felici di poter condividere ciò che via via andavano scoprendo.

Ho potuto constatare che sono tutti migliorati nella capacità di osservarsi e nell'ascolto di sé stessi.

Ecco le loro parole:

1) *Che cosa ho imparato a sentire?*

- Il calore in alcune parti del corpo
- il formicolio in alcune zone del corpo
- la tensione ed il rilassamento
- dentro di me, nelle gambe e nelle braccia sento come dei tubicini in cui passa una cosa che scorre, quella che tu chiami energia
- a sentire il mio corpo
- l'energia nelle gambe e nei piedi quando corro
- la potenza e la forza quando faccio la tigre; sento i pistoni nei piedi nella tigre e mi sento potente
- la leggerezza e la serenità quando faccio l'airone
- il caldo e il freddo
- il silenzio; ho imparato che il silenzio fa bene
- l'allungamento nelle mani
- tante piccole formiche nei piedi
- la velocità
- l'ascolto
- la pace; la sicurezza
- il rilassamento
- la calma e la serenità
- a stare bene con gli altri
- fare ginnastica e a muovermi
- imparare nuovi movimenti
- sento che i movimenti mi portano allegria
- mi sento in pace
- fare i movimenti giusti e mi piace
- la leggerezza e la morbidezza
- l'attenzione

2) *Che cosa mi viene meglio?*

- Correre all'indietro
- saltare il bastone
- la corsa veloce



- i movimenti più tranquilli
- la corsa con lo scatto
- il saluto
- fare le camminate degli animali
- raccontare le sensazioni
- l'airone
- tutto
- correre
- giocare
- respirare
- stare attento

3) *Che cosa faccio fatica a fare?*

- Ascoltare con attenzione
- correre veloce
- fare i movimenti degli animali
- la camminata del gallo
- saltare il bastone
- la camminata dell'orso
- il silenzio
- niente
- gli esercizi più movimentati
- la corsa all'indietro
- passare sotto il bastone

4) *In che cosa sono migliorato?*

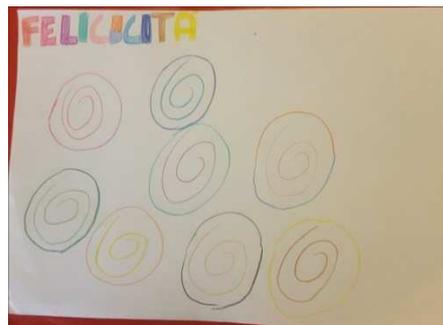
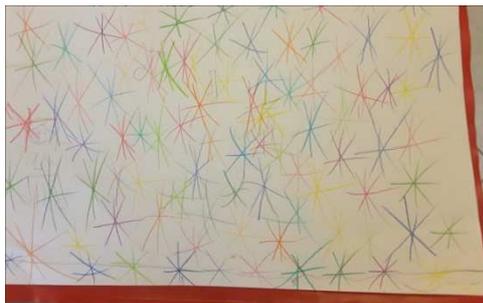
- Ho più attenzione
- nel silenzio
- penso più a me stesso (è un bambino che tende a guardare gli altri e a correggerli di continuo)
- nella corsa
- faccio meglio gli esercizi con il bastone
- mi vengono i movimenti degli animali
- nel sentire l'energia
- nel sentire le emozioni
- nell'ascolto, riesco di più
- nel fare i movimenti più lenti
- a non arrendermi - "Ci provo e anche se non mi viene bene, non mi arrendo!" -mi dice una bambina mentre fa la camminata della scimmia che porta il cesto delle banane... (è una bambina che tende a scoraggiarsi alla prima difficoltà)
- a riprovare quando un movimento non mi viene e a superare gli ostacoli
- a divertirmi
- a sentire il mio corpo



- mi sono impegnato di più
- ho imparato ad ascoltare
- ho imparato a stare bene insieme agli altri
- ho imparato ad aspettare il mio turno

Che cosa hanno visto e sentito

Pur non avendo mai parlato di spirali, alcuni bambini hanno disegnato spontaneamente le spirali dicendo che era quello che vedevano e sentivano. Questo aspetto mi ha incuriosito molto. Altri bambini hanno rappresentato l'energia così come la vedevano.



Disegni spontanei di bambini di terza elementare

Il mio primo percorso: una bella palestra

Ho iniziato il mio primo percorso tra dubbi, paure ed incertezze da un lato, ma anche con grande entusiasmo e voglia di mettermi in gioco e di sperimentare dall'altra. Questa esperienza mi ha permesso di seguire le linee guida e la strutturazione delle lezioni come insegnatomi dal maestro Paterniti, ma allo stesso tempo ho approfittato di questi percorsi per sperimentare alcune idee ed intuizioni che via via mi venivano in mente.



Il riscaldamento e gli assistenti



Dopo le prime lezioni, durante il riscaldamento ho iniziato a chiamare accanto a me un bambino per volta in modo che dicesse al gruppo “Yu Bei Shi”. A turno ogni bambino ha fatto una parte del riscaldamento stando dietro di me, ma di fronte ai compagni. Questo cambio di prospettiva è servito per motivare i bambini, per aumentare il loro livello di presenza e per inserire nel gruppo anche gli alunni più irrequieti e che facevano fatica a stare attenti.

I vari tipi di corse

Dopo il riscaldamento, i bambini partivano a correre con tanto entusiasmo.

Dopo qualche lezione ho introdotto uno strumento molto amato dalla maggioranza dei bambini: il bastone.

Nel disegno accanto, un primo approccio all'uso del bastone.



Anche nel caso delle corse, ho fatto sì che ogni volta la fila cambiasse in modo che il primo del gruppo fosse sempre un bambino diverso. Questo ha permesso di spezzare, almeno nel momento della lezione, determinate dinamiche (il bambino che vuole sempre essere primo, il bambino che si mette in un angolo, il bambino che vuole a tutti i costi stare vicino al suo amichetto ecc.).

I piccoli praticanti hanno apprezzato questa metodologia e verso la fine del percorso hanno smesso di litigare per mettersi in fila.



Durante le corse, al comando “Qǐ” i bambini si siedono a terra

Attività che scendono in profondità

Ai momenti più intensi, ho alternato momenti più rilassanti dove i bambini hanno avuto l'opportunità di entrare più a contatto con la loro interiorità. I bambini hanno potuto sperimentare la posizione classica del palo immobile, alcuni movimenti di Dao Yin e le camminate degli animali.



Riporto alcune delle loro espressioni più significative.

- *"Quando faccio quei movimenti lenti, sembra che le mie mani accarezzino le nuvole e mi sento calma!"* mi dice una bambina di 8 anni alla fine della lezione.

- *"Mi piace molto questo tipo di silenzio!"* (mi dice un bambino di terza dopo aver fatto in cerchio un po' di movimenti di Dao Yin).

Dopo queste attività più introspettive spesso ci sedevamo in cerchio per condividere le sensazioni. Molti bambini rimanevano stupiti nello scoprire di provare sensazioni simili ai compagni.

Ecco le loro scoperte:

- *Nel fare il palo immobile ho sentito un po' di agitazione, ma poi mi sono calmato/a.*

- *Nei movimenti di Dao Yin ho sentito leggerezza, calma, pace, felicità ed energia.*

Anche durante le camminate degli animali sono emerse alcune caratteristiche comuni:

AIRONE: *mi sentivo leggera, delicata, calma, ho sentito equilibrio*

TIGRE: *mi sentivo potente, forte, sicura*

SCIMMIA CHE PORTA IL CESTO DI BANANE: *ho provato fatica, forza, voglia di non arrendermi, divertimento, gioia*

Connessione spontanea

I bambini di entrambe le classi terze hanno chiesto spontaneamente di concludere il percorso con una lezione condivisa.

In accordo con le insegnanti abbiamo terminato il progetto con una lezione di due ore. In alcuni momenti, visto l'alto numero di alunni, le insegnanti mi hanno aiutata e abbiamo lavorato in contemporanea su tre esercizi diversi conosciuti.



pronti per iniziare



pali immobili



LA CLASSE QUARTA

Ho lavorato anche in una classe quarta parecchio movimentata dove ho incontrato diversi alunni con difficoltà relazionali e sociali.

Anche qui, in accordo con le insegnanti, abbiamo cercato di lavorare su alcuni temi che sono stati ripresi in classe quali: consapevolezza, rispetto, disciplina, collaborazione e crescita individuale e di gruppo.

Competitività vs miglioramento di sé e collaborazione

Con questa classe ho lavorato inizialmente su un aspetto molto marcato nella maggior parte dei bambini: la competitività. Ho sfruttato questa peculiarità per aiutarli ad imparare alcune posizioni sulle gambe e per proporre delle gare di palo immobile (da loro molto amate). Ho provato ad aiutarli a trasformare questa sfrenata competitività e confronto giudicante nei confronti degli altri verso una "sana competizione". Un cambio di sguardo dall'esterno verso l'interno per aiutarli a migliorarsi sempre e creare un modo diverso di stare insieme. In dieci lezioni di un'ora ciascuna non si possono di certo fare miracoli, ma qualcosa è accaduto.

Ho proposto il palo immobile non solo in forma competitiva, ma anche come momento in cui i ragazzini avevano il compito di aiutarsi a vicenda *"Riusciamo come gruppo se riusciamo tutti a stare un minuto nella posizione del palo immobile."* Alla fine di questo esperimento, un ragazzino dice spontaneamente al gruppo: *" - "Certe cose fatte insieme sono più facili! È bello!"*

Riporto qui di seguito altre frasi dei ragazzini di quarta:

- *"Ho imparato che dagli altri si può quasi sempre imparare!"* scrive un ragazzino alla fine delle dieci lezioni.
- *"All'inizio mi veniva difficile ascoltare le opinioni altrui, ma poi ho visto che era bello!"* dice una ragazzina durante un momento di condivisione finale.
- *"Mi sento più consapevole di ciò che succede dentro di me e questo mi serve anche nella vita!"* dice una ragazzina di quarta alla fine del percorso.
- *"Grazie al tuo sostegno e alla forza del gruppo sono riuscito a stare 10 secondi nella posizione del guerriero in piedi con una gamba sola; non ci avrei creduto mai"* mi dice l'ultima lezione un ragazzino di quarta.

Disegno spontaneo di un bambino di quarta elementare alla fine del percorso



Conoscenza, riflessione ed autoconsapevolezza

Anche ai ragazzini della classe quarta ho chiesto di rispondere ad alcune domande per portare l'attenzione verso l'interno.

1) *Che cosa ho imparato?*

- Ad ascoltare il mio corpo
- ho imparato che anche se si è tranquilli una parte di noi sarà sempre piena di forza e a rappresentarla c'è il Taiji
- ho imparato che l'attenzione e la concentrazione sono fondamentali
- ho imparato che dentro di noi c'è l'amicizia, l'emozione, la consapevolezza, l'ascolto, l'impegno, l'energia, la fatica, l'energia e l'attenzione
- ho imparato a controllare l'energia
- ho imparato che la fretta è una cattiva consigliera
- ho imparato a farmi rispettare per quello che so o non so fare
- ho imparato le mosse e la tranquillità
- ho imparato a controllarmi e ad essere più sincera nella vita quotidiana, ho imparato a calmarmi, a concentrarmi, a rilassarmi e a stare insieme
- ho imparato la potenza e la leggerezza
- ho imparato che essendo più rilassato posso fare le cose con meno fatica, mi ha fatto diventare più attento
- ho imparato a trovare la calma e a sentire le mie emozioni
- ho imparato che quando faccio una cosa mi devo concentrare solo su quello che faccio e non su altre cose e devo rimanere attento
- ho assaporato la calma e la pazienza
- ho imparato come stare fermo
- ho imparato che è importante ascoltare il proprio corpo e stare attenti
- ho imparato tantissime cose divertentissime e mi sono divertita molto

2) *Cosa ti è venuto meglio?*

- Un po' tutto
- il serpente, le corse e le camminate
- il balzo della rana
- la corse
- il saluto perché non ci voleva tanto
- il palo immobile e la rondine
- la camminata della scimmia
- il palo immobile e gli esercizi dove avevo bisogno di attenzione
- il riscaldamento
- ascoltare il mio corpo
- i movimenti più delicati pieni di forza interiore

3) *Cosa ti è stato difficile fare?*

- Continuare quando avevo male alla gamba, ma con la forza che mi davano i miei compagni (anche solo con uno sguardo), ce l'ho fatta



- stare in equilibrio su un piede solo
- il palo immobile
- praticamente niente
- il salto della rondine
- il balzo della farfalla
- portare attenzione alle opinioni degli altri
- la camminata della scimmia
- la camminata dell'airone
- la mia difficoltà non è stata fisica, ma di tipo mentale nel ricordare tutte quelle mosse
- niente

4) Quali emozioni hai provato?

- Ho provato tantissime emozioni
- felicità quando correvo
- gioia, tristezza, rabbia, agitazione
- ho provato molte emozioni perché avevo molti pensieri per la testa, ma la principale era la gioia
- caldo e freddo
- la paura di sbagliare
- tanta energia nel mio corpo
- ho provato che era molto bella questa esperienza
- pace e serenità
- tranquillità
- un po' di agitazione e calma
- felice di imparare tante nuove cose
- impossibile descriverle tutte, ma le più frequenti sono state: gioia, impegno e fatica
- provavo calma e tranquillità durante gli esercizi e devo dire che è stata un'emozione incredibile e spettacolare

Ecco le **parole-chiave** che l'insegnante ha portato anche nel lavoro in classe:

CALMA

FATICA

IMPEGNO

CONSAPEVOLEZZA

ASCOLTO

ENERGIA

ATTENZIONE

CORPO

RISPETTO

EMOZIONI



L'utilizzo degli indovinelli all'interno delle lezioni

All'interno delle lezioni ho usato semplici giochi per aiutare i bambini ad imparare e memorizzare i nomi di alcune posizioni o concetti che stavo insegnando quali *Yu Bei Shi, Qi Shi, Ma Bu, Gong Bu, Shou Gong* e *Dan Tian*.

Alla fine del percorso ho proposto degli indovinelli (ALLEGATO 4) in tutte le classi. Durante l'ultimo momento di condivisione ne abbiamo approfittato per ripassare gli elementi chiave del percorso.

UN'ESPERIENZA TUTTA NATURALE

Con la classe terza ho svolto l'interno percorso all'aperto e questo ha permesso ai bambini di connettersi maggiormente con la natura e con loro stessi.

Anche i bambini di questa classe hanno creato due disegni, dopo la terza lezione e alla fine del percorso.

In questa classe ho incontrato diversi bambini molto sensibili che fin da subito hanno manifestato forti percezioni forti. Questo ha permesso di scendere più in profondità, punto chiave di questo percorso.

Un esempio di lezione

Dopo il riscaldamento, le corse e le camminate, dedicavo del tempo per i movimenti di Dao Yin in modo da sviluppare la loro percezione dell'energia, sempre seguita da un momento di condivisione.



esercizio di Dao Yin per percepire l'energia

impariamo il balzo della rondine



Dedicavo solitamente l'ultima parte della lezione a giochi di percezione in natura. Nella foto accanto i bambini hanno sperimentato un adattamento del "Gioco dell'avarò" di Joseph Bharat Cornell.



Percezione naturale

I bambini hanno potuto sperimentare diverse attività di percezione proprio perché hanno lavorato in mezzo alla natura.

1) Ascolto di sé: durante i momenti di rilassamento chiedevo ai bambini ascoltare il loro corpo e l'ambiente circostante. I bambini hanno apprezzato fin da subito questa attività e alla fine del percorso ho riscontrato un'aumentata capacità percettiva e di ascolto.

2) Percezione di altri esseri viventi: i bambini si sono disposti intorno all'albero e prima di iniziare l'attività, hanno chiesto il permesso per potere giocare insieme. Dopo aver camminato attorno all'albero in senso orario ed antiorario ci siamo fermati per una ventina di secondi circa nella posizione statica (braccia ad arco all'altezza degli occhi con i palmi rivolti verso l'albero).

In un secondo momento, sempre mantenendo il silenzio, hanno abbassato lentamente le mani restando nella posizione di Qi Shi. Gli ho suggerito di diventare come l'albero che avevano di fronte a loro.

Dopo avere concluso l'attività, molti bambini spontaneamente si sono avvicinati all'albero per accarezzarlo e ringraziarlo.

Le loro parole:

- *Mi sono sentita tanto in armonia con l'albero e con tutta la natura*
- *L'albero è stato molto felice che abbiamo giocato con lui*
- *Mi sono sentito forte e resistente*
- *Ho sentito le radici nei piedi*
- *Ho sentito le formiche nel corpo*
- *Ho sentito tanto caldo nelle braccia*
- *Lo rifacciamo?*

3) Ascolto del campo energetico dei compagni: dopo aver sperimentato insieme alcuni esercizi di Qi Gan e movimenti di Dao Yin, i bambini a coppie hanno ascoltato il compagno di fronte senza toccarlo. Si sono impegnati e divertiti molto.



Conclusa l'attività si percepiva una naturale sensazione di calma e prima della condivisione finale, i bambini sono rimasti in silenzio per circa un minuto. Tutto è avvenuto senza forzature ed in modo naturale (Ziran).

Le loro parole:

- *Mi è sembrato che qualcuno mi mettesse un vestito addosso*
- *Ho sentito una grande bolla attorno a me*
- *Ho sentito caldo e anche un po' di freddo*
- *Ho sentito come le mie mani piene di colla*
- *Mi sembrava di toccarlo anche se ero lontana*
- *Ho sentito tante coccole*
- *Mi sembrava di fare la doccia*
- *Ho sentito l'amicizia e l'amore*
- *Posso provare a farlo a casa?*

Grazie all'ambiente naturale sono riuscita a creare dei percorsi molto amati dai piccoli. All'interno del percorso i bambini eseguivano diversi movimenti. Hanno sperimentato le corse con andature diverse, le camminate spostandosi senza pestare gli oggetti, facendo gli slalom e camminando per esempio sui talloni o sulle punte, hanno balzato come gli animali e sono passati sopra e sotto a corde legate tra due alberi.

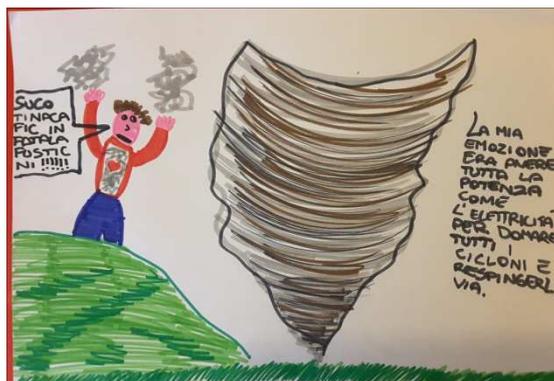
Il disegno come espressione del proprio vissuto

Anche in questa classe ho chiesto ai bambini di esprimere le loro sensazioni attraverso i disegni. Ecco alcuni esempi significativi:

L'artista del disegno accanto è una bimba che all'inizio non aveva voluto disegnare nulla perché non sentiva nulla e spesso si distraeva. Era molto chiusa ed isolata. È migliorata ad ogni lezione e alla fine mi ha detto che era un po' triste perché era finito il percorso.



Il bimbo che ha creato questo disegno era parecchio introverso, spesso iniziava le lezioni stanco, ma poi a poco a poco si ricaricava. Ha rappresentato la forza interiore e l'energia che percepiva.



Questo bambino di 8 anni racconta così che cosa sente durante la lezione: *“Mi sento libero da ogni stressatura, mi sento tranquillo e in pace.*



E quando il venerdì ho mal di testa, i crampi, ho male alla schiena, insomma, quando ho male in tutto il corpo, mi rilasso e mi viene voglia di dormire e mi lascio trasportare immaginazione!”

Accanto, il disegno di una bambina che inizialmente non voleva correre, aveva paura di tutto, si bloccava per saltare il bastone. Pian pianino, è riuscita a superare i suoi limiti, ha provato i percorsi insieme ai compagni e molto altro. Alla fine del percorso si sente felice e soddisfatta.



Momenti di autoconsapevolezza

1) *Che cosa ho provato?*

- Potenziamento dello Yin e dello Yian
- tanta serenità e molto relax
- niente
- rilassamento
- libertà
- una sensazione di pace bellissima, ma strana
- felicità, gioia, rilassamento, energia,



- molto divertimento
- soddisfazione e felicità
- forza
- moltissima energia
- amicizia
- tranquillità e compagnia
- amore per la Cina, per i cinesi, cinesaglie insomma, ma anche gioia, felicità e calma...

2) *Che cosa mi è piaciuto di più?*

- Camminare come un cacciatore nel bosco
- I percorsi, quando dovevamo passare sotto la corda, i balzi della farfalla, della rondine e della scimmia
- la camminata dell'airone
- imparare le parole cinesi e stare con i miei compagni
- sentire le emozioni dentro di me
- correre
- fare le cose insieme in gruppo
- il gioco dell'avarò
- il gioco delle sensazioni
- mi è piaciuto tutto
- niente
- i giochi nel bosco

3) *Che cosa ho imparato?*

- A diventare più forte e ad ascoltare
- a fare silenzio
- ho imparato che bisogna ascoltare e stare zitti per sentire il nostro corpo
- ho imparato come ci si rilassa
- a mantenere la calma
- ho imparato che prima di alzare le mani si riflette
- ho imparato a pensare per me, a farmi i fatti miei
- ho imparato nuove mosse
- a fare ginnastica
- di essere attento
- ho imparato che quando un compagno sta sbagliando devo stare zitta che poi se ne accorge da solo
- a sentire il mio corpo, l'amicizia, a stare in equilibrio e sentire l'energia
- ho imparato a fare Sciogù
- non devo usare la forza fisica, ma quello che ho dentro
- ho imparato che ognuno sa badare a se stesso, e queste lezioni mi sono servite perché mi hanno trasmesso energia, ad essere tranquilla, a fare le mosse da guerriera
- ho imparato a farmi gli affari miei e che chi va lento è meglio di chi va veloce



4) *Che cosa è stato più difficile?*

- Niente
- il passo dell'orso
- niente, perché tutto era facile
- la camminata della scimmia con il cesto di banane
- per me è stato tutto bello e facile
- la rana
- rimanere in silenzio
- è stato più difficile superare tutto il percorso
- è stato più difficile stare in equilibrio
- mantenere la calma
- è stato più difficile non perdere la concentrazione

Queste le parole usate dai bambini di terza per descrivere questo percorso:

- **LIBERTÀ**
- **TRANQUILLITÀ E RELAX**
- **CALMA**
- **SODDISFAZIONE**
- **GIOIA**
- **ARMONIA**
- **AMICIZIA**
- **AMORE**
- **PACE**
- **SERENITÀ**
- **MORBIDEZZA**
- **SENSAZIONI BELLE, MA STRANE**
- **ENERGIA**
- **POTENZIAMENTO FISICO**
- **DIVERTIMENTO**
- **FATICA**
- **FORZA**
- **SILENZIO**

UN NUOVO ESPERIMENTO CON LE CLASSI QUARTE

Motivare ed incuriosire

Ho lavorato con due classi quarte dove erano presenti diversi bambini con difficoltà familiari, sociali e relazionali. Essendo due classi difficili da motivare, ho deciso di partire da una storia *"Un'antica arte cinese"* che ho scritto appositamente per loro. Il protagonista è un bambino della loro stessa età che incontra per caso un altro ragazzino e scopre il Qi Gong e impara il gioco degli animali. Partendo da



questa storia, la prima lezione è iniziata con una condivisione e con una dimostrazione di alcuni movimenti presenti nella storia.

Ogni lezione i bambini hanno scoperto un animale diverso e le sue qualità.

Autoconsapevolezza

Visto che ho svolto questo progetto alla fine dell'anno, periodo denso di impegni, non ho potuto chiedere ai bambini di svolgere un lavoro profondo e per iscritto come è avvenuto in precedenza. Nonostante ciò, sono comunque emersi diversi aspetti interessanti.

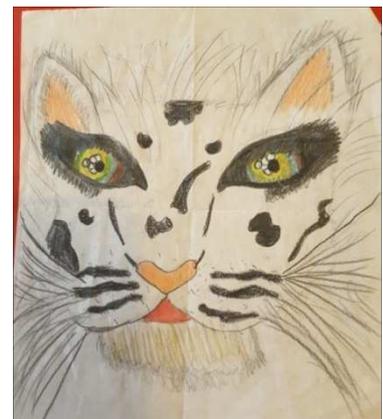
Gli animali

Ho proposto le camminate di quattro animali: tigre, serpente, airone / gru e scimmia in modo da far sentire ai bambini le differenze a livello posturale ed emozionale.

La tigre

Che cosa dicono i bambini quando diventano una tigre:

- mi sento forte
- sono potente
- mi sento le gambe forti
- mi sembra di essere in mezzo alla giungla e sono sicuro
- mi sento coraggiosa
- non avevo paura di niente
- supero le mie paure
- ho meno vergogna
- mi sento un po' cattiva
- mi sento calmo e potente
- mi sento più sicura di me



Il serpente

Cosa dicono i bambini quando diventano serpenti:

- mi sento tranquillo e non ansioso
- mi sembrava di essere in mezzo ad una foresta
- mi sento molto attento
- sono concentrato sui miei obiettivi
- mi sento flessibile
- sto bene e sono sereno
- mi sento tranquilla, è come se fossi deserta nel bosco
- mi muovevo come un serpente
- mi sento vicino alla preda
- non sento distrazioni



L'airone

Cosa dicono i bambini mentre diventano aironi:

- mi sento leggero
- sono gioiosa
- mi sento in equilibrio
- mi sento tranquilla
- mi sento leggero, mi sembrava di volare e di essere più alto degli alberi
- sono elegante
- quando ho bisogno di rilassarmi faccio l'airone
- mi sento calma
- mi sento libero di muovermi
- mi rilassa molto, mi piace, mi viene bene
- è bello anche se non riesco a stare in equilibrio
- mi sono divertita perché era facilina



La scimmia

Cosa dicono i bambini quando diventano scimmie:

- mi sento scherzoso
- diventavo agile e mi sembrava di saltare sugli alberi
- mi sento felice
- sono gioiosa e allegra
- sono giocherellone
- mi sono sentito bene
- sono libera di andare dove voglio
- mi sembrava di essere una vera scimmia
- mi sento felice
- mi è piaciuto, io sono un po' scimmia



Il drago

Solo una delle due classi ha sperimentato anche il drago, ma non siamo riusciti a soffermarci più di tanto.

Il drago, in quanto essere mitologico, rappresenta un po' la sintesi di tutti gli altri animali e simboleggia la libertà di essere chi siamo veramente al di là di tutti i condizionamenti che riceviamo.

Questa ragazzina di quarta ha voluto rappresentare il drago della natura perché per lei il Qi Gong è natura, nel senso che significa mantenere la naturalezza.

- E come darle torto!"-.



Alcuni istanti del percorso



*Un po' di riscaldamento tutti insieme...
"ruotare la mano sopra la testa"*



*Attenzione e potenziamento muscolare
in un solo gioco*



*Wu Xin per bambini
l'esercizio che lavora sull'impazienza
e sull'elemento fuoco (cuore)*



*Spiegazione dell'attività "I guardiani del drago".
Adattamento della camminata
del Bagua per i più piccoli*

Un prezioso momento di condivisione



Concludendo l'ultimo percorso...

Questo è stato il percorso più difficile e complesso da portare avanti. Comunque la maggior parte dei ragazzini ha tratto giovamento da questa esperienza. Ecco alcune frasi significative:

- *Ho imparato a rilassarmi, a fare dei nuovi movimenti che non conoscevo e mi sono sentita libera*
- *Mi è sembrato di stare in mezzo ad una foresta, in piedi su una roccia, forte come una roccia*
- *Ho provato tante emozioni belle*
- *Mi è sembrato di essere dentro ad un vulcano*
- *Mi è sembrato di governare il mare e di avere dei poteri supermagici*
- *Ho imparato a fare la scimmia e tanti altri animali e movimenti, ho imparato a stare in gruppo e a condividere le cose*
- *Mi sentivo calmo senza pensare a niente e non mi importava chi c'era attorno a me*
- *Quest'arte mi ha insegnato la calma*
- *Mi sono davvero rilassato facendo tutti questi esercizi*
- *Ho imparato che con la mia fantasia si può realizzare tutto*
- *Ho provato tranquillità, felicità, calma e concentrazione*
- *Non mi è piaciuto niente*
- *Tutte le cose che ho imparato mi sono piaciute*
- *Mi è piaciuto stare in gruppo e condividere le cose*
- *Ho provato questi esercizi a casa e mi servono, sono utili questi movimenti*

Esperimenti casalinghi

Mi ricollego a quest'ultima frase perché ho incontrato diversi bambini che in modo spontaneo hanno sperimentato a casa gli esercizi che via via imparavano. E molti hanno voluto condividere le sensazioni con il resto del gruppo.

Riporto qui di seguito alcune delle loro esperienze:

- *Ho provato a fare il palo immobile per farmi passare la paura del buio. Mi ha colpito quando ci hai raccontato che fare il palo per tanto tempo ti ha dato la calma e la paura è andata via. Un po' è successo anche a me sai? Però mi stanco...*
- *Quando non riesco a fare i compiti e sono stanco, faccio quei massaggi che ci hai insegnato e dopo mi sento più energetico. Beh non è che mi viene la voglia di fare i compiti, però ho più energia, mi concentro meglio.*
- *Mi faccio il massaggio tutti i giorni e mi piace, è divertente.*
- *Ho provato a fare l'animale che mi piace di meno, per me è l'airone. Ora va meglio, non è il mio preferito, però sto in equilibrio.*
- *Ho provato a fare tante volte la tigre perché voglio essere più sicura e affrontare gli ostacoli e spostarli come la tigre*
- *Quando ho bisogno di calma faccio l'airone.*
- *Ho cercato su youtube l'airone perché non lo conoscevo. Ho visto le sue abitudini e come si muoveva.*
- *Sabato avevo paura per la cresima, nei giorni precedenti ho fatto un po' di esercizi che ci hai insegnato perché volevo essere pronto. Ha funzionato, ero più calmo!*



- Dopo qualche lezione si avvicina una ragazzina di quarta e mi dice: *“Ho iniziato a praticare Qi Gong dalla prima lezione perché mi piace molto e mi fa sentire bene. Da quando ho saputo che lavora sugli organi interni, l'ho fatto ancora di più. Sai io vorrei affrontare l'operazione con meno ansia possibile e riprendermi bene. Mi devono togliere la milza, anni fa ho avuto i calcoli alla colecisti. Io voglio aiutare la mia milza a stare meglio”*.

Quando ha saputo che la tigre serve per sviluppare sicurezza e lavorava sulla paura, mi ha detto che voleva imparare bene il movimento in modo da superare la sua difficoltà. Una vera guerriera!

Altre espressioni rilevanti

Oltre alle espressioni raccolte e scritte nel capitolo precedente, desidero aggiungere altre frasi che mi hanno colpita particolarmente:

- *“Ma sì ho capito, è come la posizione degli Haka australiani. Così certo che mi sento solido come un albero!”* esclama un bimbo di 8 anni mentre sperimenta la posizione di Ma Bu.
- *“Facendo questi movimenti mi sento flessibile, ma nello stesso tempo solido. Sai è importante la flessibilità, ma non essere troppo per aria o molle come ho visto qualcuno, io ho sentito i piedi per terra. Non sono duro, ma sono solido, mi piace!”* mi dice un bambino di 9 anni dopo la seconda lezione
- *“Nello Shou Gong sento proprio qualcosa di pesante nelle mani, ed è come se avessi un filo che entra nella testa ed esce da sotto, qualcosa mi tiene su!”* mi dice un bambino di 8 anni
- *“A me sembra che entra dell'acqua pulita e poi esca dell'acqua sporca da me!”* mi descrive una bambina di 9 anni

Nuove porte si aprono...

Ognuno di questi percorsi mi ha aiutata a crescere sia dal punto di vista personale che professionale. Con il trascorrere dei mesi, mi sono sentita pronta per nuove esperienze. Appena terminati i progetti scolastici, ho cominciato a proporre degli stage in ambiente extra-scolastico.



CAPITOLO OTTAVO

I MIEI STAGE EXTRA-SCOLASTICI

Ho proposto diversi stage durante manifestazioni sportive, del benessere, musicali e centri estivi.

1) Flessibilità ed adattamento ai diversi gruppi

Trovandomi in contesti molto diversi fra loro e incontrando bambini con età e capacità differenti, mi sono dovuta adattare di continuo. Ho lavorato con bambini dai 3 anni per arrivare a ragazzi di 16 anni.

Ho tenuto stage seguendo un gruppo dall'inizio alla fine, ma anche stage dove mi sono trovata a gestire continui cambiamenti dovuti al numero dei partecipanti, alle caratteristiche anagrafiche e comportamentali. Ho così messo in atto la flessibilità pur rimanendo all'interno di una precisa struttura.

2) L'uso dei cartoni animati per motivare

Molto spesso per iniziare lo stage sono partita dalle conoscenze dei partecipanti e ho sfruttato dei validi aiutanti: i cartoni animati. Uno su tutti Kung Fu Panda che mi ha permesso di proporre le camminate degli animali.

3) Attività proposte durante gli stage

Quando ho seguito lo stesso gruppo per almeno 20 minuti ho proposto alcune camminate degli animali, alcuni movimenti di Dao Yin, i percorsi con le camminate e i balzi di alcuni animali ed attività di percezione.



tigri e serpenti in azione

Possibili usi del bastone



Percorsi sfruttando le corse, le camminate e i balzi degli animali



balzo della rana



camminata del gambero

Dal Qi Gong spontaneo ai primi movimenti di Dao Yin



movimenti di oscillazione



percepire la sfera di energia tra le mani



percepire l'energia che scorre



attività di ascolto e di percezione

Seguendo il flusso...

Tutti i percorsi sono stati utili, divertenti e formativi.

Grazie a queste esperienze e seguendo un flusso naturale e senza sforzo, mi sono trovata nelle condizioni di far partire il mio primo corso di Qi Gong ed avviamento alle arti marziali.



CAPITOLO NONO

QI GONG ED AVVIAMENTO ALL'ARTE MARZIALE

Strutturazione ed intenzione insieme a flessibilità e creatività

Ho iniziato un corso di Qi Gong e avviamento all'arte marziale per bambini e lavorando con un gruppo di 10 bambini dai 4 anni e mezzo ai 7 anni.

Grazie alla flessibilità e alla creatività riesco a mantenere alta l'attenzione e la motivazione per l'intera lezione. Nel corso dei mesi, ho utilizzato materiali presenti in palestra come materassi, step, cilindri gommosi, coni e palloni colorati che attraevano tanto i bambini per creare diversi tipi di percorso e di attività.



Sul fondo i bimbi che corrono dopo essersi riscaldati davanti allo specchio

Lavorare con bambini così piccoli mi ha permesso di riflettere molto sull'importanza del contesto ludico all'interno di una disciplina e sull'importanza di osservare ed ascoltare con molta attenzione i piccolissimi praticanti e i loro comportamenti.

Ho compreso che all'interno di una precisa strutturazione della lezione, posso muovermi come farebbe l'acqua dentro ad un contenitore. Mi son trovata, infatti, a cambiare alcune attività in base alle risposte dei bambini, in base ad un evento inaspettato (un bambino che si blocca e non vuole più continuare) o anche semplicemente seguendo il flusso del momento.

Sono partita con un gruppo di bambini molto piccoli (età 4 - 5 anni) che non si conoscevano e con molta voglia di muoversi e perciò all'inizio ho adattato attività già conosciute e sperimentate sempre mantenendo una precisa intenzione.

Qui accanto si vedono i bambini a coppie che giocano al classico duello dei galletti, ribattezzato il duello delle scimmiette. In questo modo i bambini potenziano i muscoli, migliorano l'equilibrio, la consapevolezza del corpo in quanto possono buttare giù il compagno solo usando la parte superiore del corpo. I bambini lavorano anche sul rispetto delle regole e dei compagni.



Mi sono resa conto che oltre ad alternare momenti intensi con attività più tranquille, momenti più seri con attività più giocose, è importante anche dare la possibilità ai bambini di sperimentare esercizi individuali, in gruppo e in coppie. Si impara molto dagli altri!



Pronti per semplici attività di potenziamento muscolare

Allo stesso modo è prezioso insegnare ai bambini a sentire il proprio corpo, ad averne consapevolezza e cura, ad affinare i sensi, lavorare sulla fiducia e sul superamento delle proprie paure.

ascolto della pancia che si gonfia e sgonfia



percorso bendati sulla fiducia e sulla percezione

Per me ogni lezione è un costante percorso di scoperta ed una sperimentazione continua. Sono pronta a cambiare laddove il mio modo di insegnare non funziona.

Il ruolo dei genitori: preziosi collaboratori

Ho voluto che fin da subito instaurare un rapporto di fiducia e di rispetto reciproco tra me e i genitori. Al momento dell'iscrizione ho consegnato loro una lettera che spiegava in breve le finalità dell'attività e il mio modo di intendere questo percorso, una sorta di patto di fiducia.

Si sta creando un bel gruppo con la voglia di crescere insieme e di conoscersi. E questo è davvero meraviglioso! Così si rafforza l'entusiasmo, una delle tre anime del praticante. È bello e prezioso instaurare un rapporto di fiducia, di rispetto, di ascolto e di apertura con i genitori perché sono dei preziosi alleati e aiutanti per una buona crescita dei piccoli.



In più occasioni ho cercato di rassicurare i genitori preoccupati. Ecco le ansie più ricorrenti:

a) *miola figlio\la non è all'altezza degli altri o comunque non è come gli altri (mio figlio non ascolta; è sempre in castigo a scuola; mia figlia fisicamente non riesce, è come me; mia figlia è un po' così; mio figlio è disattento, ma è creativo però purtroppo mi manca il tempo per seguire questa sua inclinazione ecc.)*

b) *voglio che impari a difendersi in questo mondo di bulli e di violenti*

Con i genitori c'è una condivisione costante e fiducia. Ecco le loro parole:

"Quando torna dalla lezione, dopo cena crolla addormentata/o!"

"In generale lo trovo un po' più calmo!"

"Ascolta di più in generale!"

"A scuola, gli insegnanti mi hanno detto che è un po' più attento!"

"A casa li sentiamo ripetere Yu Bei Shi e ogni tanto fanno gli animali!"

"Insegna a suo fratello più piccolo le diverse camminate e i balzi degli animali!"

"A scuola ripete ai compagni quello che impara qui a lezione!"

"Vorrebbe venire più volte alla settimana!"

"Mi chiede sempre quando è la lezione di Qi Gong!"

Prima e dopo la lezione

Osservo spesso dei cambiamenti nei bambini tra l'inizio e la fine della lezione:

- se arrivano stanchi escono ricaricati
- se entrano svogliati escono contenti
- se quando vengono accompagnati dai genitori faticano a rispettare le regole escono che sono un po' "più disciplinati"
- se arrivano agitati o molto eccitati escono più calmi
- se all'inizio sono molto chiacchieroni escono dalla lezione più silenziosi
- se entrano in palestra con disturbi fisici escono che si sentono meglio

I bambini partecipano volentieri alle lezioni e con il tempo li trovo più consapevoli.

Osservazioni dopo sei mesi di pratica...

È interessante avere dei riscontri dai genitori perché mi permettono di unire le loro percezioni con le mie. Dopo sei mesi dall'inizio ho potuto osservare diversi cambiamenti:

- Hanno più resistenza, più flessibilità e seguono meglio anche i movimenti nuovi
- sopportano più facilmente la fatica
- mostrano più attenzione
- stanno diventando più consapevoli del loro corpo, si ascoltano di più
- si impegnano di più, ascoltano e accettano i consigli
- si arrendono meno facilmente
- mostrano in generale una maggiore consapevolezza corporea



- alcuni bambini cominciano ad interiorizzare alcuni messaggi importanti quali *“Penso a quello che sta accadendo ora e non a quello che farò dopo; invece di dire non ci riesco, si dicono ci provo, tutto si può imparare; i miei pensieri e le mie parole vanno nelle nuvole”*

Una pratica da ampliare

Ho trovato utili e valide tutte le attività proposte fino ad ora. I bambini sono sempre entusiasti sia di ripetere i movimenti già conosciuti che di sperimentarne di nuovi.

Ho potuto constatare però che i bambini, proprio per la loro natura marzialista, hanno bisogno di conoscere ed usare il loro corpo in modo completo imparando tecniche di pugno, di gomito e di calcio, di imparare a muoversi nello spazio e di apprendere le cadute.

Necessitano di imparare a sentire il loro corpo che si muove in modo connesso, di sentire l'energia che circola all'interno del corpo e di rilasciarla all'esterno imparando ad esempio semplici forme esplosive dette Pao Chui.

Possono imparare, inoltre, altre forme con o senza armi.

Necessitano anche di confrontarsi con la loro interiorità e con gli altri attraverso degli esercizi da effettuarsi in coppia come il Tui Shou, dove i bambini sperimentano che la rigidità non fa bene e possono lavorare in modo profondo sull'aspetto emozionale.



CAPITOLO DECIMO

I MIEI PERCORSI CON I BAMBINI: UNA CRESCITA DA ENTRAMBE LE PARTI

Superare me stessa

Lavorare con i bambini mi ha permesso innanzitutto di osservarmi e di cambiare alcuni aspetti di me stessa. Durante questi percorsi sono cresciuta molto riuscendo a superare alcuni miei limiti personali.

-Ho superato la paura di mettermi in gioco e di parlare in pubblico perché mentre insegnavo ai bambini ero circondata da altre persone adulte (colleghi, genitori, persone conosciute e non).

- Durante gli allenamenti casalinghi mi sono focalizzata proprio sui movimenti che mi venivano meno. Ho praticato maggiormente gli animali che mi creavano maggiori resistenze emotive e fisiche.

- Ho superato molte paure e ho "tirato fuori le unghie" per farmi spazio durante gli stage e ho usato l'intenzione per riuscire ad ottenere gli obiettivi che mi ero prefissata.

I bambini mi fanno da specchio

Dato che i bambini sono molto ricettivi e sensibili, grazie ai loro disegni e ai loro modi di reagire mi sono resa conto delle emozioni che manifestavo all'esterno.

Non è stato un caso che all'inizio dei miei percorsi molti bambini avessero percepito troppa serietà e rabbia manifestandola attraverso i disegni. La mia riflessione è scaturita dalla domanda del maestro Giuseppe Paterniti: *"Ti sei chiesta perché così tanti bambini abbiano espresso queste due emozioni?"* Osservando la situazione, mi sono resa conto che avevo da lavorare sulla serietà, a quel tempo ero incapace di ridere di me stessa e avevo molta rabbia repressa di cui non ero neppure consapevole. Mi sono accorta che in un certo senso le loro emozioni rispecchiavano le mie. È stata davvero una bella rivelazione che mi ha permesso di conoscermi più in profondità e di iniziare a cambiare.

In più occasioni mi sono accorta che i bambini mi facevano da specchio:

- ho notato che i bambini cambiano in base ai miei stati emotivi e alle mie azioni. Attraverso le loro reazioni, ho iniziato a vedere quando sono troppo stressata e stanca, quando fatico maggiormente ad entrare in uno stato di presenza o quando per esempio manifesto meno entusiasmo del solito;

- ho rivisto in alcuni bambini anche parti di me che tenevo celate. Questo mi ha permesso di guardarmi più da vicino e nello stesso tempo di aiutare questi bambini a superare le loro difficoltà.

L'osservazione silenziosa mi ha consentito, con il tempo, di accettare proprio quelle



caratteristiche che all'inizio non sopportavo o che non volevo vedere. Una su tutte la rigidità. Quando durante i miei primi percorsi incontravo dei bambini rigidi mi scattava in automatico la rabbia e tendevo a sgridarli, pur non volendo. Tale atteggiamento mi ha permesso di rivedere il rapporto con me stessa e con la mia rigidità, aspetto che conosco molto bene già dall'infanzia. Dopo un'attenta osservazione e l'accettazione della situazione, ho iniziato un processo di trasformazione interiore.

Con il tempo ho incontrato altri bambini rigidi, ma è cambiato il mio approccio. Ora non mi arrabbio più, ma cerco di dare loro quello che sento possa aiutarli (*il non giudizio, la pazienza, la dolcezza, la tenerezza, l'incoraggiamento, la comprensione e l'empatia*).

Ho compreso che sul mio cammino incontro quello di cui ho realmente bisogno per la mia evoluzione. A volte sono sfide più semplici, altre volte più impegnative, ma in ogni caso si presentano le lezioni e le persone giuste per me in ogni momento. Proprio per questo motivo sono profondamente grata per le esperienze vissute fino ad oggi.

L'imitazione: l'importanza di ciò che si è e si fa

I bambini imparano per imitazione in modo naturale. Si rendono conto se l'istruttore è lì con loro, se è calato in ciò che fa. I bambini sentono e imparano da corpo a corpo.

Più di una volta mi sono resa conto che, nonostante la spiegazione, i bambini si muovevano diversamente rispetto a quello che pensavo di vedere. Lì mi sono accorta che avevo spiegato loro un movimento, ma in realtà ne stavo compiendo un altro. Così ho iniziato ad essere più presente e ad essere più nel corpo e meno occupata con il mio dialogo interno.

Un cammino continuo

Le esperienze qui descritte sono una piccola parte del cammino che percorrerò, una goccia in un oceano.

Grazie al Kung Fu e al fatto di essermi messa in gioco seriamente, sono riuscita a compiere dei passi avanti nella mia vita, apprendendo e superando quelli che ho sempre creduto essere i miei limiti.

Grazie a questa esperienza, sono cresciuta come persona, come insegnante e desidero continuare questa strada che fa stare bene me e le persone che incontro.



**IL MANIFESTO DI GIANFRANCO ZAVALLONI
I 10 DIRITTI DEI BAMBINI**

1. IL DIRITTO ALL'OZIO: a vivere momenti di tempo non programmato dagli adulti
2. IL DIRITTO A SPORCARSI: a giocare con la sabbia, la terra, l'erba, le foglie, l'acqua, i sassi, i rametti
3. IL DIRITTO AGIL ODORI: a percepire il gusto degli odori, riconoscere i profumi offerti dalla natura
4. IL DIRITTO AL DIALOGO: ad ascoltare e poter prendere la parola, interloquire, dialogare
5. IL DIRITTO ALL'USO DELLE MANI: a piantare chiodi, segare e raspare legni, scartavetrare, incollare, plasmare la creta, legare la corda, accendere in fuoco
6. IL DIRITTO AD UN BUON INZIO: a mangiare cibi sani fin dall'inizio, bere acqua pulita e respirare aria pura
7. IL DIRITTO ALLA STRADA: a giocare liberamente in piazza, a camminare per le strade
8. IL DIRITTO AL SELVAGGIO: a costruire un rifugio- gioco nei boschetti, ad avere canneti in cui nascondersi, alberi su cui arrampicarsi
9. IL DIRITTO AL SILENZIO: ad ascoltare il soffio del vento, il canto degli uccelli, il gorgogliare dell'acqua
10. IL DIRITTO ALLE SFUMATURE: a vedere il sorgere il sole e il suo tramonto, ad ammirare, nella notte, la luna e le stelle



ALLEGATO 2: WU XING PER BAMBINI

ELEMENTO / ORGANO	INDICAZIONI	SUONO
Fuoco - Cuore	Lavora sull'impazienza	Hhaaa
Terra - Milza \ Pancreas	Lavora sull'ansia che si genera per esempio a scuola, lavora sul sistema digestivo e stimola il sistema immunitario, importante da fare in autunno	Nessun suono
Metallo - Polmone	Lavora sulla tristezza, sulle vie respiratorie e sul muco	Ssssss (come il serpente)
Acqua - Rene	Lavora su rene e vescica, Lavora sulla paura	Fuuuu
Legno - Fegato	Lavora sul fegato, lavoro sulla rabbia e sull'aggressività	Sccc



1. MOVIMENTO DEL FUOCO

Si ruota una volta a destra e una volta a sinistra e ogni volta emettendo il suono "hhaaa" come per appannare il vetro di una finestra. Ruotando a destra, la mano destra circa all'altezza della fronte si posiziona in alto con le dita rivolte in avanti, la mano sinistra spinge verso l'esterno in avanti con le dita rivolte verso l'alto. Quando si ruota a sinistra la posizione delle mani si inverte. Le braccia mantengono gli archi.

Questo movimento effettuato più volte stimola la risata ed è sano perché lavora sul cuore.

2. MOVIMENTO DELLA TERRA

La mano destra parte dalla milza e si sposta verso destra fino a raggiungere il fegato seguita dalla mano sinistra. Da milza-pancreas le mani, una dopo l'altra, seguono l'asse orizzontale (una fascia) e vanno verso il fegato. Il movimento connesso è rotatorio ed oscillatorio. Si effettua molte volte, anche 100.

Alla fine, si effettua il movimento per 5 volte dal fegato verso la milza e poi si tengono per alcuni secondi le mani su milza-pancreas.



3. MOVIMENTO DEL METALLO

Ci sono due varianti:

- 3a. Tre dita si toccano come fossero un becco (indice, pollice e medio).
Con l'inspirazione le braccia si aprono ai lati come una croce e le ginocchia si distendono. Con l'espirazione si emette il suono "ssss" mentre le ginocchia si piegano leggermente e le braccia si portano in avanti all'altezza delle spalle. Le mani rimangono in avanti e le dita sono rivolte verso il basso.
- 3b. Con l'inspirazione le braccia si aprono ai lati (come a croce) con i palmi all'insù, con l'espirazione, si emette il suono "ssss" e le braccia si portano in avanti con le mani chiuse a pugno e il pollice all'interno.

4. MOVIMENTO DELL'ACQUA

La mano sinistra "bocca della tigre" si posiziona su Ming Men e la destra con il palmo in alto e le dita rivolte verso sinistra "bocca della tigre" è in alto sopra la testa. La mano destra fa un cerchio completo, scende verso destra e risale verso sinistra. La bocca della tigre prende l'acqua per terra e la riporta sulla testa come per fare una doccia. Dopo alcune ripetizioni, si invertono le mani e si cambia il giro di rotazione.

5. MOVIMENTO DEL LEGNO

Le mani sono chiuse a pugno ai lati dei fianchi. I palmi si guardano ed effettuano un movimento rotatorio come se stessero pulendo uno smeraldo o una sfera di luce. Dopo due rotazioni, mentre si effettua il suono "sccc", il pugno destro torna ai lati dei fianchi, mentre la mano sinistra con fosse in posizione di guardia si porta in avanti aperta con le dita rivolte verso l'alto. Si riparte con le rotazioni e mentre il pugno sinistro si posiziona sui fianchi, la mano sinistra si porta in avanti. Terminata ogni rotazione le braccia si alternano. Durante le rotazioni i bambini possono immaginare che partano dei raggi laser che incontrandosi generano una corrente di energia a forma di sfera.



ALLEGATO 3: IL QI GONG DEI 5 ANIMALI MODERNI

ANIMALE	LAVORO SUL CORPO	LAVORO ENERGETICO	LAVORO SULLA MENTE
TIGRE: LA FORZA POTENZIALE	Potenzia gambe, schiena, rinforza ossa	Tonifica polmone e rene, stimola Du Mai e Ren Mai, regola stomaco e milza - pancreas	Incrementa la sicurezza di sé Sviluppa determinazione Allena la stabilità
GRU o AIRONE: LA GESTIONE DELL'EQUILIBRIO	Potenzia i muscoli di spalle, schiena, glutei, gambe, rinforza i tendini Sviluppa l'equilibrio e l'eleganza	Regola la funzione del polmone (e bronchi) e del cuore Stimola Ren Mai e "apre" il Dan Tian mediano	Incrementa la quiete mentale Favorisce l'equilibrio emotivo
SERPENTE: PRESENZA ED ATTENZIONE	Il movimento "ad onda" connette e "apre" le articolazioni, incrementa agilità, velocità e forza, sollecita tutta la muscolatura	Stimola la funzione del rene Regola la funzione del polmone	Allena la presenza, l'attenzione e la focalizzazione sviluppando il senso dell'opportunità, genera una forte intenzione (obiettivo), rende flessibili
SCIMMIA: CAUTELA ED APERTURA	I movimenti di flessione, rannicchiamento e stiramento, uniti ad una totale mobilizzazione articolare, fanno di questa figura un ottimo esercizio ginnico, scioglie l'area cervicale	Regola la funzione del cuore e del fegato Favorisce la circolazione del sangue ed il sistema nervoso	Libera la propria espressività insegnando al contempo cautela ed apertura Incrementa il tono dell'umore
DRAGO: SPIRITO INTEGRO E LIBERO	Articolazioni, tendini e muscoli lavorano all'unisono creando flessibilità nel corpo Potenzia le gambe e allunga i tendini	Attiva la funzione del rene, tonifica cuore e polmoni Stimola il flusso energetico in generale	Libera il "Drago" che è in noi e innalza lo spirito Integra le qualità degli animali precedenti

Tratto dalla relazione - dimostrazione "Qi Gong e Taiji Quan per piccoli draghi - le antiche arti d'Oriente rivolte ai bambini!"



ALLEGATO 4

GLI INDOVINELLI: ALLA SCOPERTA del TAIJI

1) Grazie ad esso posso fare tantissime cose, posso stare in piedi, seduto, sdraiato, posso rotolare, camminare, saltare, correre, giocare e molto altro. Sente tutto e se sto bene attento, mi parla. Che cos'è? IL ___ ___ ___ ___ ___ .

2) Sia se mi muovo sia se sto fermo, c'è qualcosa che dentro di me cambia di continuo. Non si vedono, ma le sento nel mio corpo, a volte mi fanno sentire bene, altre no. Cosa sono? LE ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ .

3) Grazie ad essa posso imparare, ma spesso è difficile da fermare perché è veloce come un razzo. Se mi scappa, a volte non so più dov'è... e che fatica ritrovarla! La mia mente è contenta quando c'è! Che cos'è? L' ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ .

4) Dentro di me ne ho davvero tanta e spesso mi fa muovere di continuo. Se ascolto con le orecchie che ho sulle mie mani, posso davvero sentirla. È difficile da vedere, ma facile da sentire. Che cos'è? L' ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ .

5) Lo uso per sentire quando gli altri mi parlano, per sentire il battito del mio cuore, le diverse parti del mio corpo, il mio respiro, i miei movimenti e le mie sensazioni. Che cos'è? L' ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ .

6) Quando incontro degli ostacoli, qualcosa di difficile, qualcosa di sconosciuto, vado avanti e con pazienza e volontà ripeto tante volte per imparare sempre meglio. Che cos'è? L' ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ .

7) Più le alleno, più sono felici. A volte fanno male, ma più le muovo più diventano forti. Come le radici degli alberi, mi fanno crescere in salute. Che cosa sono? LE ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ .

8) Tutti noi viviamo in un mondo che va molto veloce, ogni giorno sentiamo tanti suoni, vediamo tanti colori, sentiamo tanti odori, tanti gusti e le nostre mani toccano tanti oggetti. Però per conoscerci e per apprezzare veramente il mondo, c'è bisogno di una cosa molta importante che ci fa stare bene . Che cos'è? LA ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ .

9) Il mio corpo è contento se si muove, se si stanca, se sente un leggero dolore e se suda. I muscoli si allungano e stanno bene e il mio corpo diventa sempre più morbido. Che cosa prova il mio corpo? LA ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ .

10) Quando faccio Taiji imparo a conoscermi, a sentirmi, a vedere e a superare i miei limiti e a migliorarmi sempre. Ogni volta imparo qualcosa di più. Che cos'è? LA ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ .



11) É un simbolo a forma di cerchio che è formato dal bianco e dal nero, dallo yin e dallo yang. In esso regna l'armonia e cambia sempre perché si muove di continuo.

Che cos'è? IL _ _ _ _ _ .

SOLUZIONI DEGLI INDOVINELLI:

1. CORPO
2. EMOZIONI
3. ATTENZIONE
4. ENERGIA
5. ASCOLTO
6. IMPEGNO
7. GAMBE
8. CALMA
9. FATICA
10. CONSAPEVOLEZZA
11. TAIJI



BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., DIECIMILA GENERAZIONI – IL LUNGO CAMMINO DELLA CIVILTÀ E DELLA LINGUA CINESE, 1996, Cospe, Firenze
- AA.VV., IL LIBRO DELLA CINA, 1989, Editoriale Giorgio Mondadori, Milano
- Beinfeld H. & Korngold E., TRA CIELO E TERRA, 2000, Il Castello srl Collane Tecniche, Trezzano sul Naviglio (MI)
- Bottalo F., IL CAMMINO DELL'ANIMA IN MEDICINA CINESE, 2013, Xenia Edizioni, Como-Pavia
- Boschi G., MEDICINA CINESE: LE RADICI E I FIORI, 2011, Casa Editrice Ambrosiana, Rozzano (MI)
- Codello T. & stella I., LIBERI DI IMPARARE - Le esperienze di scuola non autoritaria in Italia e all'estero – 2011, Terra Nuova Edizioni, Firenze
- Cohen S. K., L'ARTE E LA SCIENZA DEL QIGONG, 2006, Erga Edizioni, Genova
- Cornell B. J., VIVERE LA NATURA – ATTIVITÀ DI SCOPERTA E GIOCHI PER TUTTE LE ETÀ, Ananda Edizioni, Gualdo Tadino (PG)
- Dahlke Rüdiger MALATTIA, LINGUAGGIO DELL'ANIMA NEL BAMBINO, 2011, Mediterranee, Roma
- Giono J., L'UOMO CHE PIANTAVA GLI ALBERI, 1996, Adriano Salani Editore, Milano
- Hammond J., RICERCHE SU LA CINA, 1976, Arnoldo Mondadori Editore, Milano
- Jwing-Ming Yang, LE RADICI DEL QIGONG CINESE, 2013, Mediterranee, Roma
- Kriyananda S., EDUCARE ALLA VITA – IL SISTEMA EDUCATIVO CHE PREPARA BAMBINI E ADULTI A TROVARE LA VERA GIOIA, 2011, Ananda Edizioni, Gualdo Tadino (PG)
- Krishnamurti, EDUCARE ALLA VITA, 2011, Arnoldo Mondadori, Trento
- Krishnamurti, COMINCIARE A IMPARARE, 1976, Ubaldini Editore, Roma
- Lenzi Cigliuti L., TESI - L'ARTE DI RICONNETTERSI ALLA NATURA, 2015
- Maggi L., GURDJEFF – LE SUE TECNICHE E LA CONOSCENZA DI SÉ, 2010, Nuova Renudo, Colle Val d'Elsa (SI)
- Manitonquat, RITORNO ALLA CREAZIONE – MANUALE DI SOPRAVVIVENZA SPIRITUALE PER SOGNATORI PRATICI, 2006, Urra – Apogeo srl, Milano
- Montessori M., EDUCARE ALLA LIBERTÀ, 2011, Mondadori, Trento
- Osho, I FIGLI, UNA NUOVA VISIONE, 2012, Uno editori, Orbassano (TO)
- Paterniti G., DISPENSE E DVD DEL CORSO TRIENNALE PER OPERATORI ED ISTRUTTORI DI QI GONG, 2015 – 2018, Treviso
- Paterniti G., DISPENSE E DVD SEMINARIO INTEGRATIVO “QI GONG E TAIJI PER PICCOLI DRAGHI”, Maggio 2015, Treviso
- Percovich L., COLEI CHE DÀ LA VITA, COLEI CHE DÀ LA FORMA, 2009, Venexia, Roma
- Reclus Elisée., STORIA DI UN RUSCELLO, 2005, Elèuthera, Milano
- Zavalloni G., LA PEDAGOGIA DELLA LUMACA – Per una scuola lenta e non violenta -, 2008, EMI, Bologna



LIBRI PER BAMBINI

Bozzola E., IO SONO TIE ZHU E VIVO IN CINA, 2009, Touring Editore, Prato

Favaro G. & Fatus S., IL CALVALLINO E IL FIUME (edizione bilingue italiano-cinese), 2012, Carthusia Edizioni, Milano – Ascoli Piceno

Grassini M., FIABE CINESI, 2005, Giunti Editore, Milano – Firenze

Massini F., GLI OTTO IMMORTALI ATTRAVERSANO L'OCEANO, 2007, EMI, Bologna

Nieman C., IL CUCCILO DI DRAGONE, 2013, Gallucci Editore, Roma

Ran Zhai, RE DRAGONE E ALTRE FIABE TRADIZIONALI CINESI, 2003, Ali&No Editore, Perugia

Sardi F. R., QIN SHI HUANG - L'IMPERATORE CHE CREÒ LA CINA -, 2013, Gruppo Editoriale Raffaello, Monte San Vito (AN)

DVD

Mulan

Kung Fu Panda

SITI INTERNET

www.qigongdao.it

<https://praticareqigong.wordpress.com>

tanogabo.com/mitologia-cinese

www.tuttocina.it

it.wikipedia.org/wiki/Pagina_principale

CONFERENZE

Paterniti G. & Pascoletti K., *"Comprendere e neutralizzare lo stress mediante il Qi Gong"*, Convegno Nazionale FISTQ (Federazione italiana scuole Tuina e Qigong), Milano, 23-24 Settembre 2017

Paterniti G., *"Qi Gong e Taiji Quan per piccoli draghi – le antiche arti d'Oriente rivolte ai bambini!"*, relazione/dimostrazione svoltasi durante il 3° Simposio Internazionale sul Qi Gong "Io Qi Sono", Auditorium Seraphicum, Roma, 18-20 Ottobre 201



INDICE

RINGRAZIAMENTI

INTRODUZIONE

PARTE TEORICA

CAPITOLO PRIMO - STORIA E CULTURA DI RIFERIMENTO

- Principali dinastie e Repubblica cinese
- Eterogeneità territoriale, etnica, religiosa e linguistica
- I cinesi: un popolo di inventori e di artisti
 - manufatti
 - musica
 - teatro
 - poesia
 - pittura, calligrafia e xilografia
 - architettura
- Tradizioni, usanze e superstizioni
- Miti e leggende
- L'utilizzo degli animali: calendario e zodiaco
- Divinazioni
- Movimento, sport e salute

CAPITOLO SECONDO - ALLA SCOPERTA DEL QI GONG

- Le arti marziali cinesi
- Arti interne per custodire la vita
- Medicina occidentale ed orientale: due mondi a confronto
- Qi Gong tra Oriente ed Occidente
- Breve storia di Qi Gong
 - Arrivo del Buddhismo in Cina
 - Uno sguardo al Taoismo e al Confucianesimo
- Qi Gong per tutti: il ruolo dell'operatore
- Diversi tipi di Qi Gong

CAPITOLO TERZO - SOCIETÀ MODERNE, STRESS E QI GONG

- La società moderna e lo stress
- Come il Qi Gong può neutralizzare lo stress?
 - Cosa s'intende per pratica di qualità?
 - Le tre regolazioni o tre equilibri
 - Fattori alchemici per un profondo lavoro su di sé
 - I tre Dan Tian
 - I tre tesori o le tre gemme
 - Le tre condizioni del praticante
 - Qi Gong di matrice taoista: un lavoro globale ed alchemico



CAPITOLO QUARTO - L'EDUCAZIONE ARMONICA E GLOBALE: DI CHE COSA HANNO BISOGNO I BAMBINI?

- La naturalezza dei bambini
- La magia della Vita!
- Educare i bambini
- Bambini saggi ed adulti consapevoli

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

CAPITOLO QUINTO - QI GONG E BAMBINI

- Che cosa offrono ai bambini le arti interne come il Qi Gong?
- Come proporre il Qi Gong e il Taiji Quan ai più piccoli?
- Essere insegnante / istruttrice
- Spiegazione facili per concetti astratti
 - Che cos'è l'energia?
 - Che cos'è il Dan Tian?
 - Una mente calma
 - Che cosa significa "Siamo Uno?"
 - Che cosa significa essere attenti e presenti?
- Posture del corpo e sensazioni
- L'importanza del gambe e la sensazione di radicamento
- Esperimenti di Qi Gan
- Principi naturali di espansione \ contrazione ed oscillazione
- La respirazione addominale e i suoni che nascono dal profondo
- I termini cinesi e i numeri da 1 a 10
- Gli animali nel Qi Gong
- Il Qi Gong degli animali
- Cartoni, fiabe, aneddoti, miti e leggende: messaggi semplici ed importanti
- Gestione della lezione
- Che cosa proporre durante una lezione
 - Attività da proporre in una classe di Taiji Quan
- Motivare, incuriosire sviluppando le tre anime del praticante (San Hy)

PARTE PRATICA

CAPITOLO SESTO - CONOSCERMI E CRESCERE ATTRAVERSO IL QI GONG

- Le mie esperienze con il Qi Gong
- Il lavoro con i bambini: Qi Gong e sviluppo della coscienza
- Corso d'aggiornamento "Alla scoperta dell'intelligenza emotiva e corporea"
- Dalla maestra di scuola all'istruttrice di Qi Gong
 - Ritmi e rituali
 - Voti e giudizi
 - Movimento, percezione e libertà



- L'attenzione divisa
- Osservando il Qi Gong spontaneo dei bambini e la percezione dell'energia
- Gli alunni con disabilità sono nel corpo

CAPITOLO SETTIMO - I MIEI PROGETTI SCOLASTICI

- LA MIA PRIMA ESPERIENZA CON LDE CLASSI TERZE E QUARTE
- Una sinergia preziosa: collaborare con gli insegnanti di classe
- L'autoconsapevolezza
- Che cosa hanno visto e sentito
- Il mio primo percorso: una bella palestra
- Il riscaldamento e gli assistenti
- I vari tipi di corse
- Attività che scendono in profondità
- Connessione spontanea
- Competitività verso miglioramento di sé e collaborazione
- Conoscenza, riflessione ed autoconsapevolezza
- L'utilizzo degli indovinelli all'interno delle lezioni
- UN'ESPERIENZA TUTTA NATURALE
- Un esempio di lezione
- Percezione naturale
- Il disegno come espressione del proprio vissuto
- Momenti di autoconsapevolezza
- UN NUOVO ESPERIMENTO CON LE CLASSI QUARTE
- Motivare ed incuriosire
- Autoconsapevolezza
- Gli animali: tigre, serpente, scimmia, airone
 - tigre
 - serpente
 - airone
 - scimmia
 - il drago
- Alcuni istanti del percorso
- Concludendo l'ultimo percorso
- Esperimenti casalinghi
- Altre espressioni rilevanti
- Nuove porte si aprono

CAPITOLO OTTAVO - I MIEI STAGE EXTRA-SCOLASTICI

- 1 Flessibilità ed adattamento ai diversi gruppi
 - 2 L'uso dei cartoni animati per motivare
 - 3 Attività proposte durante gli stage
- Seguendo il flusso



CAPITOLO NONO - QI GONG E AVVIAMENTO ALL'ARTE MARZIALE

- Strutturazione ed intenzione insieme a flessibilità e creatività
- Il ruolo dei genitori: preziosi collaboratori
- Prima e dopo la lezione
- Osservazione dopo sei mesi di pratica
- Una pratica da ampliare

CAPITOLO DECIMO - I MIEI PERCORSI CON I BAMBINI: UNA CRESCITA DA ENTRAMBE LE PARTI

- Superare me stessa
- I bambini mi fanno da specchio
- L'imitazione: l'importanza di ciò che si è e di ciò che si fa
- Un cammino continuo

ALLEGATI

- Allegato 1: Il manifesto dei 10 diritti dei bambini di G. Zavalloni
- Allegato 2: Wu Xin per bambini
- Allegato 3: Il Qi Gong dei 5 animali moderni
- Allegato 4: Gli indovinelli: alla scoperta del Taiji

