



**PER CRESCERE, EDUCARE,
SOCIALIZZARE...,
....GIOCANDO**

A cura del
Centro Studi Discipline Orientali
Associazione Sportiva Dilettantistica



Se qualcuno pensava che il Kung Fu fosse "roba" da grandi allora d'ora poi dovrà ricredersi! Il Centro Studi Discipline Orientali, un'associazione sportiva che da oltre vent'anni è attiva sul territorio toscano è riuscita a creare un progetto per l'insegnamento del kung fu anche ai bimbi.

"Il Nido della Fenice",così si chiama il progetto, nasce dalla voglia di creare uno spazio formativo e allo stesso tempo divertente per poter trasmettere anche ai più piccini,attraverso lo strumento ludico-motorio del Wu Shu, l'aspetto etico-morale e gli schemi motori che caratterizzano da sempre questa antichissima disciplina, importantissimi per una crescita equilibrata del bambino.



Un progetto così non poteva passare inosservato, perciò grazie anche alla intraprendenza e alla voglia di rinnovamento di alcune maestre e dell'assessore alla pubblica istruzione del comune di Vinci che hanno visto in questa iniziativa un'alternativa alle classiche attività sportive più conosciute, Il Nido della Fenice è stato adottato ufficialmente come attività psicomotoria da

tutte le scuole materne del comune del famoso Genio Leonardo. Ogni mattina pulmini gialli colmi di bimbi festanti di età compresa tra i 5 ed i 6 anni, giungono presso la sede dell'associazione portando con se un carico di gioia e spensieratezza.

Una volta entrati all'interno del Centro, gli occhi dei bimbi si riempiono di stupore e meraviglia; all'interno del Centro Studi Discipline Orientali tutto richiama l'antica Cina, dall'arredamento agli spazi tutto è stato studiato nei minimi particolari. Tra statue di dragoni e leoni cinesi i bambini si sentono degli eroi o delle principesse come Mulan o i guerrieri di Kung Fu Panda e qui l'immaginazione non ha veramente confini!

MA COS'È IL WU SHU?

Il Wu Shu (letteralmente "arte marziale") si presenta come un valido strumento educativo, oltre che come sport completo, in quanto possiede delle ottime caratteristiche per poter sviluppare, soprattutto negli individui giovani, quelle qualità necessarie a garantire una salute psico-fisica ottimale, il tutto nel pieno rispetto della personalità e delle esigenze del bambino.

In Cina il Wu Shu è annoverato tra le pratiche giornaliere più utilizzate per i suoi innumerevoli benefici sulla salute, tanto che il governo cinese lo ha

da tempo inserito come materia ufficiale di studio nelle scuole inferiori, superiori e addirittura alle università di educazione fisica e dello sport.



"IL NIDO DELLA FENICE" UNO SPAZIO A "MISURA DI BIMBO":

all'interno di questo spazio i bambini hanno l'opportunità in un clima giocoso e spensierato di poter esprimere se stessi il proprio corpo e la propria interiorità attraverso vari strumenti, come il gioco, la musica, il disegno, ed inoltre ascoltando il racconto di aneddoti e favole cinesi il bimbo viene stimolato attraverso la sua fantasia all'importanza di semplici ma fondamentali valori morali come ad esempio il rispetto di se stesso e per gli altri, che purtroppo in una società come la nostra votata al consumismo e all'apparire anziché all'essere sono sempre più rari.

NELLO SPECIFICO

Tutte le attività del nido della fenice sono state selezionate allo scopo di favorire la crescita e lo sviluppo armonico del bimbo, sia sotto un profilo fisico ed emotivo.

IL GIOCO: le attività giocose sono atte a favorire nel bambino la presa di coscienza del proprio corpo. Attraverso dei percorsi misti ad ostacoli il bimbo stimola continuamente la sua mente ad adattarsi in virtù delle loro differenti caratteristiche. Inoltre le capriole, i salti, le rotolate, ecc. aiutano il piccolo a vincere le certe paure

spesso ricorrenti nella loro fascia di età come ad esempio la paura del vuoto, il contatto con il suolo, ecc.. Superando questi timori il bambino riesce a prendere consapevolezza delle proprie capacità acquistando maggiore sicurezza in se stesso ed aumentando la sua forza di volontà,

caratteristica questa indispensabile per affrontare le situazioni che la vita ci presenta quotidianamente.

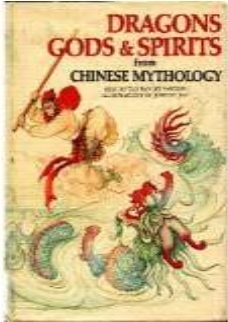
Un particolare occhio di riguardo viene posto al controllo della postura del corpo in modo che esso possa crescere in maniera corretta. Inoltre attraverso l'imitazione della gestualità degli animali mitologici cinesi (il Drago, la Tigre, la Scimmia, ecc) il bimbo scopre la via per rimanere in armonia con se stesso e con gli altri.

IL DISEGNO: Il disegno è uno strumento espressivo molto utilizzato dal bambino. Attraverso il disegno è possibile individuare le dinamiche emozionali e il suo progressivo sviluppo cognitivo. I bambini potranno dare libero sfogo alla propria fantasia ed immaginazione rappresentando il fantastico mondo delle arti marziali orientali fatto di draghi, guerrieri invincibili, e montagne incantate.



LE FIABE:

La narrazione delle fiabe, rappresenta uno degli strumenti più semplici e naturali, per facilitare il recupero del linguaggio verbale permettendo la ricostruzione di solide comunicazioni dirette attraverso un ascolto reale dove l'interazione è fondamentale. Grazie



al racconto delle fiabe si instaura un dialogo complesso tra l'adulto narratore ed il bambino che si pone in ascolto fatto di attenzione, gesti e reciprocità: la storia è vissuta per intero e richiede una attiva partecipazione.

Le fiabe sono preziose perle di saggezza poiché svolgono un'azione importantissima nei bambini in quanto le gesta e la descrizione dei personaggi di una fiaba possono essere il filo conduttore che li accompagna nella comprensione di quello che gli accade dentro e che giorno dopo giorno, può contribuire a favorire la loro crescita armonica, in tutti i suoi aspetti:

(emotivo, affettivo, cognitivo, linguistico, sociale, ecc.).

Determinante per il successo di questo progetto è stato anche l'utilizzo di un metodo didattico esclusivo chiamato XiuZhenDao (vedere sito per approfondimento www.csdo.it), ideato dal maestro Marco Montagnani (presidente del Centro Studi Discipline Orientali) che ha lo scopo di trasmettere i concetti di queste antiche discipline in maniera più semplice e fruibile anche per i più piccoli. Grazie ad esso è stato possibile ottenere dei risultati soddisfacenti per ciò che riguarda lo sviluppo e il miglioramento della salute del bambino

“UNA REALTÀ IMPORTANTE NEL PAESE DI LEONARDO”

Nel paese che ha dato i natali al famoso “genio” ed artista Leonardo Da Vinci esiste una realtà che da oltre vent'anni attraverso l'insegnamento delle arti marziali cinesi offre l'opportunità di migliorare il proprio stile di vita attraverso il raggiungimento di quello che viene definito come “equilibrio Mente-Corpo”. L'associazione Centro Studi Discipline Orientali è un'autentica scuola di arti marziali che ha come obiettivo principale quello di trasmettere queste discipline nel rispetto della loro tradizione millenaria fatta non soltanto di “calci e pugni” ma di storia, tradizione e soprattutto filosofia. Infatti le arti marziali cinesi non sono affatto dei mezzi per prevaricare sugli altri ma al contrario esse sono degli strumenti per migliorare e mantenere nel tempo la propria salute psicofisica e soprattutto insegnano a prendere consapevolezza delle proprie capacità dandoci così l'opportunità di sconfiggere le nostre debolezze.

Il concetto cardine su cui ruota l'operato dell'associazione è lo stesso che troviamo alla base degli insegnamenti di tutte le discipline orientali ossia che il benessere globale di ogni individuo è dato dalla giusta sinergia tra le diverse parti che compongono il nostro essere, ossia la parte fisica, la psiche e la parte energetica, quest'ultima è la risultanza delle nostre emozioni e delle interazioni che ognuno di noi ha verso il mondo che ci circonda. Possiamo quindi definire il concetto di Benessere per il pensiero orientale come un'alchimia tra i tre aspetti principali che compongono l'essere umano.

All'interno del Centro Studi vi si possono trovare diverse discipline ognuna delle quali, pur mantenendo al loro interno lo stesso concetto cardine espresso pocanzi, possiedono delle caratteristiche uniche che gli consentono di adattarsi alle molteplici tipologie di persone. Troviamo il Qi Gong, una serie di esercizi per potenziare la propria energia interiore attraverso il respiro, il Kung Fu per adulti e bambini, l'arte marziale per eccellenza ottima per rafforzare il corpo ed il carattere, Taijiquan, definita anche “danza di energia” allena la concentrazione e offre al corpo e alla mente la possibilità di allentare le tensioni e ritrovare così calma e serenità, il Sanda combattimento sportivo cinese, ottima disciplina per potenziare il corpo e canalizzare le energie specialmente per i più giovani, il Taekwondo, una disciplina olimpica di origine coreana in cui non passano inosservate le spettacolari tecniche di calcio, fino ad arrivare al Duan gong, una ginnastica dolce per mantenersi in salute anche in età avanzata.

Desideriamo fortemente che questo progetto possa essere conosciuto da molte altre persone attraverso il vostro programma in quanto le arti marziali, se insegnate da persone qualificate, possono essere un valido aiuto per il superamento di alcune insicurezze che si possono presentare nei primi anni di vita del bambino o per canalizzare, nei soggetti più vivaci, la loro energia in maniera positiva.

Il coordinatore e responsabile del progetto
Andrea Dori
Vice presidente del Centro Studi Discipline Orientali

CENTRO STUDI DISCIPLINE ORIENTALI: ATTIVITÀ, SCOPI, RICONOSCIMENTI, COLLABORAZIONI, PROGETTI

Il Centro Studi Discipline Orientali è un'associazione sportiva senza scopo di lucro fondata dal Maestro Marco Montagnani che da vent'anni si dedica allo studio, alla pratica e alla diffusione su tutto il territorio toscano delle discipline orientali cinesi con l'obiettivo di trasmettere nel modo più corretto e attendibile possibile gli aspetti culturali, filosofici, educativi e relativi alla salute che hanno caratterizzato per millenni queste affascinanti discipline. Il centro ha ricevuto il riconoscimento come "Centro Tecnico Federale d'Eccellenza" ed è sede della delegazione regionale toscana F.I.W.U.K. la Federazione Italiana **Wu Shu Kung Fu** l'organo del **C.O.N.I.** preposto alla regolamentazione e alla diffusione su tutto il territorio nazionale del Wu Shu Kung Fu e delle discipline sportive connesse ed è responsabile a livello nazionale per l'insegnamento del Qi Gong (respirazione terapeutica cinese) all'interno della Federazione Italiana Scuole Tuina e Qi Gong.

Nell'anno 2013 il Maestro Montagnani è stato insignito della Palma di Bronzo al Merito Tecnico, un'onoreficenza promossa dal Comitato Olimpico Nazionale. Il Centro Studi Discipline Orientali da anni attua progetti nel settore scolastico ad indirizzo specifico e diversificato come ad esempio (ne elenchiamo quelli più recenti) il progetto "**Il Nido Della Fenice**" per tutte le **Scuole Materne del comune di Vinci**, il progetto "**A Scuola di Wu Shu**" per le scuole elementari. Inoltre i Corsi di Difesa Personale Femminile tenuti per le studente dei **Licei** ad indirizzo **Classico, Artistico e Linguistico** di Empoli e per gli **Istituti Professionali**.

WWW.CSDO.IT
WWW.XIUZHENDAO.IT