

RELAZIONE DI VERIFICA DEL CORSO SCOLASTICO DI SHAOLIN KUNG-FU

Mi sono state affidate le classi quinta "A" e quinta "C" dell'Istituto Comprensivo di Calusco d'Adda, p.zza s. Fedele, 258-24033 Calusco d'Adda (Bg), con cui ho svolto il programma scolastico ufficiale dell'Accademia di Shaolin in Cina. Questo programma include:

- **lo scioglimento articolare completo:** esercizi per l'escursione articolare di polsi, dita, caviglie, ginocchia, collo, spalle, gomiti, anche e schiena.
- **la corsa:** normale, laterale, all'indietro, con coordinazione di braccia, a gambe incrociate e con salto -ostacoli di media difficoltà.
- **i preesercizi generali e specifici:** slancio di gambe verticale, laterale e obliquo; passi spinta; pre-salto; saltelli in posizione accovacciata, salti in lungo da posizione accovacciata; camminata con distensione di braccia e gambe; coordinazione secondo l'impostazione incrociata; avvistamento obliquo libero, con gambe ripiegate e con gambe tese; avvistamento verticale libero; calci volanti: del fiore di loto, del ciclone e a farfalla.
- **la propedeutica a corpo libero (con ausilio di materassini):** Ponte da terra, a muro e con discesa libera; verticale sulla testa con ausilio delle mani e senza; verticale sulle mani; cadute fondamentali e dello stile Shaolin dell'ubriaco (Shaolin-Zui-Quan); posture di equilibrio.
- **la pre-acrobatica:** Ruota semplice, su una mano e impostazione del pre-esercizio della ruota senza mani; rotonda; capovolte: frontale, all'indietro, su una spalla; volteggio in avanti e all'indietro.
- **Lo stretching specifico singolo e coppie; in piedi, a terra e con ausilio di attrezzi:** esercizi per le spalle, collo, polsi, caviglie, anche, schiena, ginocchia, glutei e polpacci. Spaccata: sagittale e frontale; esercizi di divaricazione delle gambe; contorsioni elementari derivate dallo Yoga indiano; esercizi di distensione della colonna, e di allungamento.
- **Il potenziamento muscolare e articolare specifico:** Addominali, flessioni sulle braccia e sulle gambe.
- **I fondamentali dello stile come le posture (bu-xing):** posizione frontale, laterale, con distensione di una gamba, con avvolgimento, di equilibrio ecc..
- **l'impostazione delle mani (shao-xing):** Pugno, palmo e gancio.
- **la sequenza iniziale dello Shaolin (tao-lu)** la forma delle cinque posizioni chiamata Wu-Bu-Quan.
- **lo studio preliminare degli stili d'imitazione** in cui si imparano le posture che imitano la posizione di guardia dei cinque animali principali : la gru (He-Quan), il serpente (She-Quan), la mantide religiosa (Tang-Lang-Quan), la tigre (Hu-Quan) e il drago (Long-Quan).
- **la pratica del "Qi-gong" terapeutico e l'auto-massaggio:** che consiste nel risveglio, lo sviluppo e il caricamento e la distribuzione del "Qi" o energia interna.

Ho riscontrato fin da subito una grande partecipazione all'attività, penso dovuta al fascino che questa disciplina esercita e al desiderio degli studenti di esplorare la curiosa esperienza offerta loro.

Il novanta per cento degli studenti di entrambe le classi, hanno seguito il corso con successo, mentre una minoranza non ha potuto ottenere gli stessi risultati a causa di minore predisposizione fisica, sebbene si siano impegnati seriamente. Tuttavia anche in questi casi i risultati sono stati superiori alle aspettative.

Ho anche notato, nel corso del tempo, un sensibile miglioramento dei rapporti reciproci, dell'auto-controllo e del rispetto sia nei miei confronti sia nei confronti dei compagni.

Dal punto di vista psico-motorio, riscontro i miglioramenti prospettati, negli esercizi a corpo libero e nella pre-acrobatica, che riguardano: la coordinazione generale, la percezione spaziale, la lateralizzazione, l'equilibrio statico e dinamico.

Inoltre la disciplina Shaolin possiede una metodologia denominata Tao-lu: la "Forma", ovvero la sequenza codificata di movimenti eseguita in gruppo. Ho notato che attraverso questa particolare esperienza didattica, riguardante la codificazione di soluzioni tattiche in relazione a un ipotetico avversario, gli studenti sono stati stimolati a riconoscere e a rispettare i tempi di percezione, di assimilazione, di aggiustamento ed accomodamento personali e del gruppo in cui venivano chiamati a collaborare, superando le proprie inevitabili resistenze. Questo metodo ha ingegnosamente posto gli studenti di fronte ad una serie di problemi da risolvere che riguardavano la loro, struttura fisica, energetica e psicologica, che, grazie all'esercizio guidato, è stata gradualmente trasformata in una struttura più armonica.

Mi ritengo personalmente soddisfatto dei risultati ottenuti vedendo gli effettivi miglioramenti realizzati sia durante lo sviluppo del lavoro, sia dal confronto con la situazione iniziale.

Infine ho potuto notare nella psicologia degli studenti una crescente soddisfazione nel realizzare gli esercizi proposti, dovuta alla fiducia in se stessi guadagnata col successo ottenuto negli esercizi precedenti. Come risultato, il lavoro finalizzato al superamento dei propri limiti è stato visto da loro come un gioco entusiasmante e divertente.

Propongo che tutti gli studenti che hanno seguito il corso possano effettuare un miglioramento tecnico con il mio Maestro il monaco Shi-De-Cheng della 31° generazione, caposcuola del monastero di Shaolin, durante le lezioni da lui tenute durante i suoi futuri soggiorni in Italia. Lo scopo della mia richiesta, è completare la formazione degli studenti, per poterli presentare al saggio di fine anno scolastico.

Cordiali saluti

Il Maestro

li 22-04-02

Sri Rohininandana Das