Giornata della Solidarietà proposta dell’associazione Spazio Cuore

In questa giornata del 29 aprile 2024 verranno integrate diverse discipline complementari per il lavoro con le bambine e i bambini. Il lavoro sarà svolto in una lezione condivisa da tutte e tre le metodologie, Biodanza, Qi gong e Tao Yoga. Le insegnanti di riferimento sono: Irene Bachi, Barbara Tassinelli e Laura Niccolai.

**Biodanza** è presentata nelle scuole per l'infanzia, nelle scuole primarie e secondarie e nelle università perché alla base della proposta c’è l’obbiettivo dell’Educazione Biocentrica ovvero la connessione con la vita. Connettersi al significato profondo della vita consente ai ragazzi di acquisire strumenti per affrontare meglio la quotidianità, migliorare la comunicazione, imparare a comprendere le emozioni e a saperle esprimere, coltivare sentimenti di affettività e solidarietà, sviluppare una coscienza ecologica, integrarsi con la natura.

La Biodanza è pertanto uno strumento che può potenziare l’apprendimento dei bambini attraverso l’integrazione della conoscenza cognitiva con i linguaggi del corpo e dell’emozione, al fine di facilitare uno sviluppo globale ed armonico del bambino e dell’adolescente.

**Il “Qi gong degli animali”;** è una forma avanzata di “lavoro sull’energia”. Si sviluppa all’interno di un corpus di pratiche psicofisiche focalizzate all’ascolto, al potenziamento e alla guida dell’”energia vitale”nel corpo. Origina da una pratica millenaria, il Dao yin shu, nato proprio dall’osservazione e dall’imitazione degli animali in Natura. Comprende una serie di forme particolarmente adatte a bambini e adolescenti per potenziarne l’Attenzione, la Memorizzazione, la Flessibilità, il superamento di Ansia e Paura e non ultima la “Relazione”.  L’identificazione con lo spirito e il movimento degli Animali rappresenta un espediente ludico e teatrale di immedesimazione ed esplorazione emotiva di particolare efficacia.

**La visione energetica del sistema** **taoista** ci offre un prezioso insegnamento: la felicità è innanzitutto una condizione energetica. I bambini, con la loro naturalezza e vitalità, possiedono questa condizione intrinseca che va preservata e coltivata. Attraverso l'esplorazione del movimento ispirato dalla natura, possiamo avvicinarci a questa fonte di gioia e vitalità.

In questo percorso, invitiamo i bambini a esplorare e connettersi con amore e gratitudine ai loro organi interni e alle emozioni ad essi collegate. Utilizziamo la pratica millenaria del sorriso interiore, un antico insegnamento taoista, per guidarli in questo viaggio di scoperta interiore.

Il sorriso interiore diventa così uno strumento prezioso per rafforzare la consapevolezza emotiva e la connessione con il proprio corpo. Attraverso giochi, attività ludiche e momenti di meditazione adatti all'età, incoraggiamo i bambini a sviluppare una relazione armoniosa con la propria energia interna.

In questo contesto, la pratica diventa un'opportunità non solo per imparare antichi insegnamenti taoisti, ma anche per coltivare un ambiente di gioia, esplorazione e comprensione di sé. Invitiamo i bambini a portare la loro energia giocosa nella pratica, rendendo il percorso un'esperienza divertente, arricchente e profondamente significativa per il loro benessere complessivo.