

## TAI JI QUAN E QI GONG PER CIECHI E IPOVEDENTI

### UN DISAGIO CHE DIVENTA UN'OCCASIONE

Usare gli altri sensi per arrivare a conoscere profondamente e costruire il nostro sentire attraverso il corpo

#### Premessa:

La vista sembra essere uno dei sensi principali, quello più immediato, quello attraverso il quale l'essere adulto crede di apprendere conoscenze dal mondo che lo circonda e dagli altri. L'essere bambino, molto più animalesco e incondizionato, conosce il mondo attraverso la sperimentazione di tutti quanti i sensi, nessuno escluso, riuscendo così a sviluppare una conoscenza primaria completa, personale, profonda. Ma la vista è il senso più immediato, quello che più facilmente ci dà soddisfazione e ci fa credere di avere il controllo delle cose a tal punto che, col tempo, impigriamo gli altri sensi e deleghiamo tutto ai soli occhi, perdendo l'opportunità di sentire, godere, imparare anche attraverso gli altri.

Il fatto di trovarsi nell'impossibilità di vedere diventa allora una meravigliosa opportunità per entrare nel mondo inesplorato di noi stessi e nella percezione dell'altro, ricominciando, come i bambini, ad assaggiare tutte le sensazioni e ad ascoltare tutte le informazioni che, per altre vie, ci arrivano.

#### Obiettivo e Metodologia:

##### LAVORO SULL'ATTENZIONE

- *l'attenzione, normalmente distratta dalla vista, è molto più capace di cogliere le sfumature che il nostro corpo ci suggerisce*

##### LAVORO SULL'EQUILIBRIO E L'ORIENTAMENTO

- *implementiamo il lavoro sull'equilibrio e sull'orientamento muovendoci nello spazio e creando riferimenti interni anziché esterni, costruendo una nuova indipendenza*

##### LAVORO SULLO SVILUPPO DELLA PERCEZIONE DI ASCOLTO

- *sentiamo attraverso il contatto con gli altri e attraverso una sensibilizzazione più attenta, le minimali variazioni nel corpo altrui, codificandole come segnali*

##### LAVORO SULLA COSTRUZIONE DI UN SENTIRE

- *costruiamo la percezione duro e morbido, forte e delicato, creando un attrito immaginario che poi affluisce nel suo opposto, imparando così a gestire e creare le sensazioni così come le vogliamo*

#### Valore ed efficacia del corso:

Scoprire un mondo incredibilmente più ricco, al quale chi non ha il dono della vista, può accedere e realizzare, con un incredibile potenziale di ritorno e soddisfazione.

#### A chi si rivolge:

A tutti i ciechi o ipovedenti

#### Durata e svolgimento:

1 appuntamento settimanale della durata di 1h 30' per tutto l'anno scolastico

#### Condotta da:

Francesca Cambi, Istruttore e Insegnante Anidra UP

#### FRANCESCA CAMBI

francesca@anidra.it 340 3354086

Operatore Tecnico del Benessere

in Tai Ji Quan e Qi Gong R.O. 14.1051

Registro Nazionale ASI DBN DOS

Registri Professionali ai sensi della L. 4/2013

U. P. ANIDRA - Discipline Bio Naturali e Olistiche acsd  
 Sede legale e Amministrativa: Piazza San Giusto 12, 52100 Arezzo - Sede Operativa: Località Casali di Stibiveri, 16041 Borzonasca (GE) P.IVA / C.F. 01583350515  
 segreteria@anidra.it www.anidra.it tel. +39 0185 1835737 fax +39 010 8935731

Scuola di Formazione Accreditata A.S.I. (Cod. ASI TOS-AR0320 Registro Scuole A - 94) Registro Nazionale ASI DBN DOS, ai sensi della L. 4/2013 - G.U. n°22 del 26/01/2013  
 CONI Registro nazionale delle associazioni e società sportive dilettantistiche N°236053  
 Socio C.N.U.P.I. Confederazione Nazionale Università Popolari Italiane