

Il rispetto per il prossimo tra i valori della disciplina orientale

CORSO DI MUAY THAI PER BAMBINI

Parlare di bambini implica parlare anche di gioco, e al gioco si accompagna spesso il movimento...quindi, ecco lo sport, o meglio, l'animazione sportiva.

L'AACSO (Associazione Arti Cultura e Sport Orientali) è un'associazione sportiva dilettantistica che svolge dal 2009 attività sportiva e promozionale a Giussano nel settore della Muay Thai (boxe thailandese) e Muay Boran. Si avvale nello svolgimento delle sue attività della supervisione e collaborazione della FIMT (Federazione Italiana Muay Thai), associazione sportiva nata agli inizi degli anni '90 che per prima ha portato in Italia l'insegnamento della tradizionale arte marziale thailandese e che, nella figura del suo fondatore, il Maestro Bramini, è riconosciuta ed autorizzata dall'Ente di Promozione sportiva CSEN a curare la formazione permanente dei futuri Istruttori e Maestri di Muay Thai su tutto il territorio regionale e dall'Università di Bangkok a diffondere e promuovere l'Arte del regno del Siam.

Forti di questa esperienza nel settore delle Arti Marziali, abbiamo voluto portare in Italia il primo corso di Muay Thai rivolto completamente ai bambini. Il risultato è un programma per giovani atleti a partire dai 4 anni, di entrambi i sessi, il cui primo obiettivo è proporre ed insegnare un'Arte portatrice di valori come il rispetto per il prossimo e l'utilizzo delle tecniche esclusivamente per difesa personale. Un'ora e mezza di allenamento tutti i giovedì dalle 18 alle 19.30 presso la palestra dell'Istituto d'Arte di Giussano.

Ma cosa vuol dire insegnare la Muay Thai ai bambini?

Dal punto di vista fisico la Muay Thai che insegnamo ai bambini è adattata e modificata in funzione alle loro caratteristiche. I bambini hanno un fisico in continuo cambiamento e di questo bisogna tenerne conto nella pratica. Ogni anno sarà come affrontare una nuova piccola sfida, con l'obiettivo di riuscire a dare ai bambini nuovi input che li aiutino a crescere nel migliore dei modi.

La Muay Thai è violenta e porta alla violenza?

Oggi l'argomento violenza è molto trattato e i giovani ne sono coinvolti in prima persona. La Muay Thai che ai bambini viene proposta ed insegnata, è assolutamente non violenta ed attraverso la sua pratica si acquisisce autocontrollo mentale, cioè, si diventa in grado di controllare le proprie emozioni e di conseguenza l'aggressività che è intrinseca in ognuno di noi.

Perché la Muay Thai ai bambini?

In questa disciplina sportiva è presente una "squadra", ma non è uno sport di squadra. C'è quindi un buon compromesso tra spirito di squadra e singolarità e questo permette una maggiore inclinazione alla socializzazione.



Il fine non è la vittoria o la conquista di una medaglia ma è solamente la gioia di praticare questa attività assieme agli altri e, attraverso l'apprendimento delle tecniche della Muay Thai, riuscire a raggiungere una sicurezza interiore e uno stato di calma.

I bambini con la Muay Thai si divertono?

Le lezioni di Muay Thai per i bambini nella nostra scuola sono momenti di gioia e divertimento. Quello che caratterizza questo corso è la mescolanza di pratica ludica con la pratica delle tecniche proprie della Muay Thai in cui viene sempre richiesta una grande concentrazione. Cerchiamo costantemente di "inventare" nuove forme di gioco e abilità che aiutino, ma nello stesso tempo siano di stimolo per i bambini a muoversi meglio acquisendo maggior sicurezza in se stessi. Piccole sfide dove le paure, le incertezze vengono affrontate e superate. Ogni esercizio che svolgiamo ha un suo nome ben definito che viene dato da noi oppure dai giovani allievi. Un altro punto di creatività che si aggiunge alla nostra pratica.

E' fondamentale che i nostri figli pratichino le attività sportive scelte con serenità e costanza. Ecco perché ciò che si vuole trasmettere ai bambini è innanzitutto il piacere per lo sport ed il gusto della pratica della disciplina scelta. Visto l'entusiasmo e la partecipazione dei nostri piccoli atleti (ed atlete) siamo sulla buona strada. Quello che nel maggio 2010 era solo una piccola sperimentazione è ora, e a tutti gli effetti, il primo corso di Muay Thai in Lombardia, se non addirittura in Italia per bambini.

Tanto può essere ancora fatto e sicuramente noi non ci fermeremo, perché un giorno non troppo lontano vogliamo che piccoli atleti thailandesi vengano a condividere questa arte con i nostri bimbi!

Gli orari delle attività sono: giovedì dalle 18.00 alle 19.30 corso bambini – martedì e giovedì dalle 19.30 alle 21.30 corso adolescenti ed adulti. Vi aspettiamo!