

Il vuoto

Una tazza di tè

Un maestro giapponese ricevette la visita di un professore universitario (*filosofo, ndr*) che era andato da lui per interrogarlo.

Il maestro servì il tè.

Colmò la tazza del suo ospite e poi continuò a versare. Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì a contenersi.

«E' ricolma. Non ce n'entra più!»

«Come questa tazza,» disse il maestro «tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture.

Come posso spiegarti, se prima non vuoti la tua tazza?»

Gruppo n. 1

La lettura di questa breve storia ha fatto riflettere il gruppo sul senso del pieno e sulla capacità di ognuno di "svuotare" la mente.

E' infatti stato necessario esemplificare l'immagine della tazza utilizzando una scatola, mentre le cinture hanno sostituito il tè. Togliere le proprie cinture e metterle all'interno della scatola, che si è immediatamente riempita, è stato semplice, decisamente meno è stato svuotarla: le cinture si erano aggrovigliate e attorcigliate tra loro.

"Proprio come i pensieri. A volte vorresti togliere un'idea, ma è legata a un'altra e allora è difficile toglierne una e lasciare l'altra. Allora o le lasci dentro o le togli tutte e due, ma toglierne solo una è complicato!" Nicolò T.

Cercando ora di "sgrovigliare" i pensieri e cercando di svuotare la scatola-mente dalle cinture-idee, ognuno sceglie di dare un senso unico e personale alla propria cintura.

Al di là del colore e del significato posto da altri, i bambini riflettono su ciò che a ognuno serve per affrontare in un modo nuovo la lezione.

Concettualizzare il senso in una sola parola è l'obiettivo e, scrivendola su carta adesiva, è possibile fissarla alla cintura.

I ragazzi sono curiosi di provare a svolgere una lezione con la loro "nuova" cintura ...

FARE MEGLIO LE
TECNICHE

CACTA

ESSE A ...

CONTRAZIONE

La ... di SEP ... in ...
di ...

LA ...

LA ...

...

*"Ho pensato alla parola che avevo scritto sulla cintura, che era **concentrazione**, e ho provato a concentrarmi più che potevo, è andata bene! Anche il Maestro me l'ha detto!" Matteo*

*"Anche la mia parola era **concentrazione**, all'inizio è stato difficile, faccio un po' fatica di solito a concentrarmi, ma poi ce l'ho fatta!" Andrea*

*"Io l'ho tenuta attaccata alla cintura anche durante la gara, è stato bello!
E' proprio la mia parola, non la toglierò mai!" Alyssa*

*"La mia parola era **cuore**, non perché sono romantico, ma perché di solito penso a fare bene la tecnica, a contare e a non sbagliare, di solito non ci metto la passione. Allora ho provato a pensare meno e a metterci più cuore. Anche se forse lo faccio meno bene, mi è piaciuto di più." Federico*

Gruppo n. 2

Anche con il secondo gruppo di lavoro è stato utile l'ausilio della scatola come strumento per rappresentare la mente.

La mente è come una tazza (o una scatola) che si può riempire e svuotare.

Le riflessioni in questo caso si sono inizialmente concentrate su tutto ciò che ostacola l'ingresso di nuove idee.

" E' difficile far entrare pensieri nuovi se nella testa ci sono dei pensieri che mi preoccupano. Quelli proprio non riesco a farli uscire, sono lì e non vanno via."
Gabriele S.

" Se un pensiero è negativo fa fermare gli altri e a volte non li fa proprio entrare." Michael

" Tutti abbiamo pensieri negativi, però è sbagliato avere solo quelli, ma ci sono. Io ci penso ma a volte bisogna mandarli via." Sara

I ragazzi decidono così di scrivere su dei fogli i loro pensieri negativi, di accartocciarli e buttarli nella scatola, che si trasforma così in un cestino.
I pensieri vengono perciò portati

dall'interno all'esterno

Hanno deciso di non condividere il contenuto di ciò che hanno segnato, hanno però ritenuto importante che tutti i pensieri negativi fossero raccolti in un "luogo comune" e che fossero poi, non buttati o eliminati, ma chiusi all'interno della scatola, con il coperchio. In modo da non farli più uscire ma, al tempo stesso, senza dimenticarli.









Ed ora, svuotata la mente,
è possibile pensare a quale sia la cosa fondamentale per svolgere una buona
lezione di Karate.

CONCENTRAZIONE

Competizione
Forza

Red dot Bowl

Impiegato

CONCENTRAZIONE

CONCENTRAREMI

SENZA

CONCENTRAREMI

CONCENTRAZIONE

L'ASCOLTO

Energia

Competizione
Forza

L'ASCOLTO

L'aver rappresentato il cervello per mezzo di un oggetto, una scatola, ha portato i ragazzi ad una riflessione successiva ovvero

la relazione mente / corpo

in particolare a indagare il primato di uno/a sull'altro/a.

" Il cervello è l'organo che controlla il nostro corpo, controlla gli organi volontari."

Christian

" Nel cervello c'è il cervelletto che controlla l'equilibrio che ci fa tenere in piedi e ci fa muovere." Gabriele S.

" Ma l'equilibrio viene anche dalle orecchie che ci dà il controllo di muoverci per fare le tecniche." Micheal

" Senza il cervello non avremmo il comando di muovere le braccia o le gambe per fare Karate, ad esempio. Il cervello è una macchina perfetta. " Gioele

" Ha una funzione premotoria perché ti fa pensare a cosa devi fare per muovere il corpo. Per questo il cervello è più importante." Gabriele R.

" Infatti senza la mente, intesa come concentrazione, le tecniche sarebbero brutte."

Sara

" Per me sono tutte e due importanti, ma la mente di più perché se hai la mente riesci a muoverti e ricordare, ma senza corpo è impossibile fare le cose. Nel Karate anche se un lottatore è potente, se non ha testa non può seguire delle regole per combattere." Stefano

" Il cervello comunque è un organo del corpo, fa parte del corpo. Invece la mente fa pensare e ricordare. " Sara

" La mente fa parte del cervello perché il pensiero è nel cervello." Giulia

" La mente serve più del corpo perché gli dà i comandi, allo stesso tempo la mente senza il corpo non serve. " William

" Per me è più importante la mente perché.... Penso bene!" Giulia

" Il cervello e il corpo sono la stessa cosa, è la mente, quello che c'è nel cervello che fa la differenza. " Gioele

Gruppo n. 3

Il confronto nel terzo gruppo ha portato a riflettere in particolare su

giudizio e pregiudizio

" Credo che questa storia ci voglia dire che per essere felici bisogna svuotare la mente." Daniele

" Per comprendere a pieno le cose bisogna togliere le congetture e i pregiudizi."
Mattia

" Così puoi essere libero." Massimiliano

" Non puoi togliere dei pensieri, ma puoi far finta che non ci siano. Devi ignorarli."
Francesco

" O li ignori o li combatti." Alex

" Ma devi sempre pensare, non puoi non pensare." Elenia

" Svuoti non per perdere, ma per restare concentrato." Christopher

" Quando abbiamo creato dei pregiudizi è come la tazza già piena che si continua a riempire di pregiudizi." Mattia

" Il pregiudizio è giudicare." Francesco

" Una storia è vera o non è vera. Dipende da come ti viene raccontata e da che idea ti fai. Per me è molto difficile cambiare idea, perché devo avere le prove di una cosa diversa." Alessio

" Se ho un'idea non riesco a toglierla facilmente, devo sperimentare." Cassandra