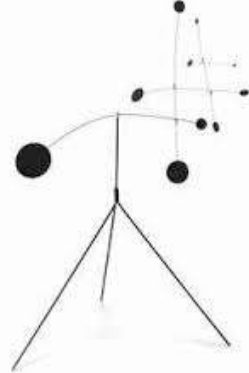


PROGETTO

"Mens sana in corpore sano" Giovenale

a cura di Federica Nicole Ruspini



Calder, *Equilibrio*

Laboratori di pensiero e di filosofia

E' fondamentale che ogni genitore avvii il proprio figlio, nell'età evolutiva, alla pratica di uno o più sport, assicurandosi che questo possa soddisfare i criteri di una buona crescita fisica e motoria e che trascorra un "tempo buono", durante il quale il bambino possa instaurare una rete di relazioni con i pari, in un contesto differente da quello della scuola e della famiglia; un gruppo che insieme si impegni nel momento dello "svago", senza tuttavia dimenticare che *mente e corpo vivono una relazione unica e costante*.

I Laboratori di pensiero e di filosofia mirano a promuovere e sviluppare questa relazione e a renderla consapevole, per realizzare uno sviluppo armonico della personalità, bilanciato ed equilibrato: bambini, ragazzi e esseri umani di ogni età, devono avere opportunità di esercitare il proprio pensiero in ogni ambito di vita; *"la mente domina il corpo e il corpo risponde e coopera con la mente"* non è uno slogan-guida, ma deve diventare l'abito che si porta sempre con sé.

- Karate e pensiero

Il Karate è un' arte marziale dalle origini lontane ed antichissime, estrapolata da un contesto radicalmente differente da quello occidentale, ma nel quale si è fortemente inserita portando con sé, non solo una serie di tecniche finalizzate alla difesa personale, ma anche uno "stile di vita". Si presenta, già solo osservando la rigidità e la tensione che il corpo assume durante la pratica, ed è, nel suo essere profondo, rigidità.

E' disciplina, quindi, "correzione e modifica" di comportamenti.

Oggi, preserva ancora i suoi caratteri dominanti e regole: la costanza, l'osservazione di regole e rituali, il rispetto per la gerarchia, la venerazione del tatami, la devozione, la sottomissione e la totale fiducia nel maestro, la pratica di tecniche continuamente da migliorare, secondo l'ideale di perfezione del proprio maestro. Attraverso i *Laboratori di pensiero e di filosofia* si acquisiscono, in step preparatori e con il dialogo

silenzioso e a voce alte guidati, nuove competenze e consapevolezza di senso a cui chiama la disciplina.

Il principio-guida dei Laboratori si fonda sulla possibilità di allenare il pensiero all'interno di ogni attività o disciplina.

- **Obiettivi formativi**

Armonizzare corpo e mente
Armonizzare pensiero e azione
Educare al pensiero critico
Promuovere empatia e scambio
Educare al dialogo silenzioso e a voce alta
Educare alla cura di sé
Educare alla consapevolezza, al qui e ora
Promuovere cambiamento

Gli obiettivi del percorso dei Laboratori di filosofia all'interno di un contesto sportivo, non mirano a insegnare la storia della filosofia, i suoi autori e il loro pensiero, ma a promuovere il filosofare in ogni momento della vita quotidiana.

- **Step (sintesi)**

[Il metodo è il Dialogo socratico, guidato dal facilitatore, con la tecnica del *circle time* e di regole di scambio, quali:

Vuotare la mente,
Rasoio di Occam,
Scopa di Occam,
Sospensione del giudizio (*epoché*),
Atteggiamento protagoreo]

- *"Conosci te stesso"*
- *"Conosci te stesso e diventa ciò che sei"*
- *"Conosci te stesso e prenditi cura di te"*
[Osservazione e descrizione di sé. Sei mente, Sei corpo. Elenchi di limiti e risorse. Elenchi dei contrasti filosofici e psicologici. Libertà e necessità]
- *L'Altro da Me*
- *La scoperta del Tu*
- *Verso l'Altro*
- *La cura di sé come progetto di vita*

- **Destinatari**

Due gruppi di bambini della palestra Hankotsu Seishin - Karate Shotokan di Saltrio (Varese), Direttore e Responsabile tecnico Scanu Alessio.
Gruppo n. 1 : n. 11 bambini di età compresa tra i 5 e i 7 anni, cinture da bianca a gialla.
Gruppo n. 2 : n. 12 bambini di età compresa tra i 7 e i 10 anni, cinture da bianca ad arancione.
Gruppo n. 3 : n. 11 ragazzi di età compresa tra i 10 e i 15 anni, cinture da verde a nera.

- **Periodo**

Gennaio - maggio 2015, un' ora ogni due settimane.

- **Modalità**

Partendo da un'indagine propedeutica, mirata a indagare le idee preconcelte sui temi di interesse dei bambini, si proporrà poi, attraverso delle letture-stimolo, di comprendere i limiti di una mente ingombra a vantaggio di una mente vuota.

Al termine di questa fase si sperimenterà il piacere di attivare una "mente libera".

- **Strumenti**

Letture su supporto cartaceo e multimediale, pc, lavagna luminosa, proiettore, stereo, macchina fotografica, materiali per esperienze sensoriali, specchio.

- **Valutazione**

Attraverso l'osservazione e l'ascolto sarà valutata la "qualità del tempo trascorso", ovvero la partecipazione, la capacità di esprimere e argomentare le proprie opinioni, di partecipare e interagire durante le discussioni, di rispettare il pensiero dell'altro e coglierne criticità e punti di forza.

Responsabile del progetto
Federica Nicole Ruspini

Supervisione a cura di:



Rete di *Filosofia per tutti* - Savona

www.filosofiapertutti.eu

Varese, dicembre 2014