

LETTERE SUI BAMBINI
DI MARCELLO BERNARDI



Lo Yoga difficile nell'età scolare

« Sono un'insegnante elementare, ed anche una praticante di yoga. È proprio questo l'argomento che vorrei sottoporle; io ritengo che educare un bambino allo yoga possa essere davvero molto importante per il suo sviluppo psicofisico, per il suo benessere e la sua tranquillità. Lei pensa che questa pratica possa essere davvero utilizzata su bambini di quella età? Avverto a volte una sorta di resistenza nei genitori e nei colleghi rispetto alle culture orientali... »

Lo yoga appartiene a quella categoria di arti che cercano di influire sulla personalità di un individuo educandola. Uso il verbo educare in senso etimologico, dal latino ex ducere, ovvero «tirare fuori». Un'arte che influisce sulla persona nel suo complesso, sullo spirito - o emotività - sulla mente - o ragione - e sul corpo. Del resto, molte caratteristiche dello yoga si possono ritrovare anche in altre arti orientali, come nello judo per esempio, che io stesso pratico da molti anni. E infatti, tutte queste arti si rifanno ad un antico detto orientale, che suona così: «Non ho spada, la mente vuota è la mia spada». La mente vuota. Questo è importante.

Il che significa riuscire ad essere tolleranti, avere la capacità di comprendere, di accettare le nuove esperienze e trame, eventualmente, frutto. Lo yoga è una cura psicofisica, diretta al controllo del corpo e insieme all'apertura della mente, come è ovvio che sia, visto che la mente è sempre legata al corpo. In questo modo si può imparare, con gradualità e certamente non sempre, ad uscire da sé, il che è fondamentale, è l'unico modo per comprendere e amare un altro individuo. È chiaro che ci vuole molta pratica, molto impegno, e che certe vette dello spirito si possono raggiungere solo in talune circostanze e momenti particolari; perlomeno, questo mi sembra valido per i comuni mortali. Certo, per praticare con profitto questo tipo di attività bisogna essere molto generosi, avere la disponibilità necessaria dentro di sé ad accogliere cose - ovvero, sentimenti - nuove; è come parlare della figura materna, che infatti per essere tale deve uscire da sé e accogliere il suo bambino.

Detto tutto questo a proposito dello yoga e delle arti marziali in genere, io francamente non credo che un bambino in età scolare sia davvero in grado di praticarle. Perché per farlo occorre una prestazione mentale che il bambino ancora non è in grado di gestire, lo sviluppo del pensiero astratto, che può venire solo con l'adolescenza. C'è bisogno anche di una partecipazione morale che, allo stesso modo, arriva solo più tardi, proseguendo nello sviluppo evolutivo.

È vero che il bambino è governato dagli affetti, ma è altrettanto vero che si muove su un piano tutto istintuale, mentre non ha alcuna capacità di astrattismo. Un discorso che abbiamo articolato qualche settimana fa, parlando proprio dei primi amori, e della differenza tra l'innamoramento di un bambino rispetto a quello di un adolescente.

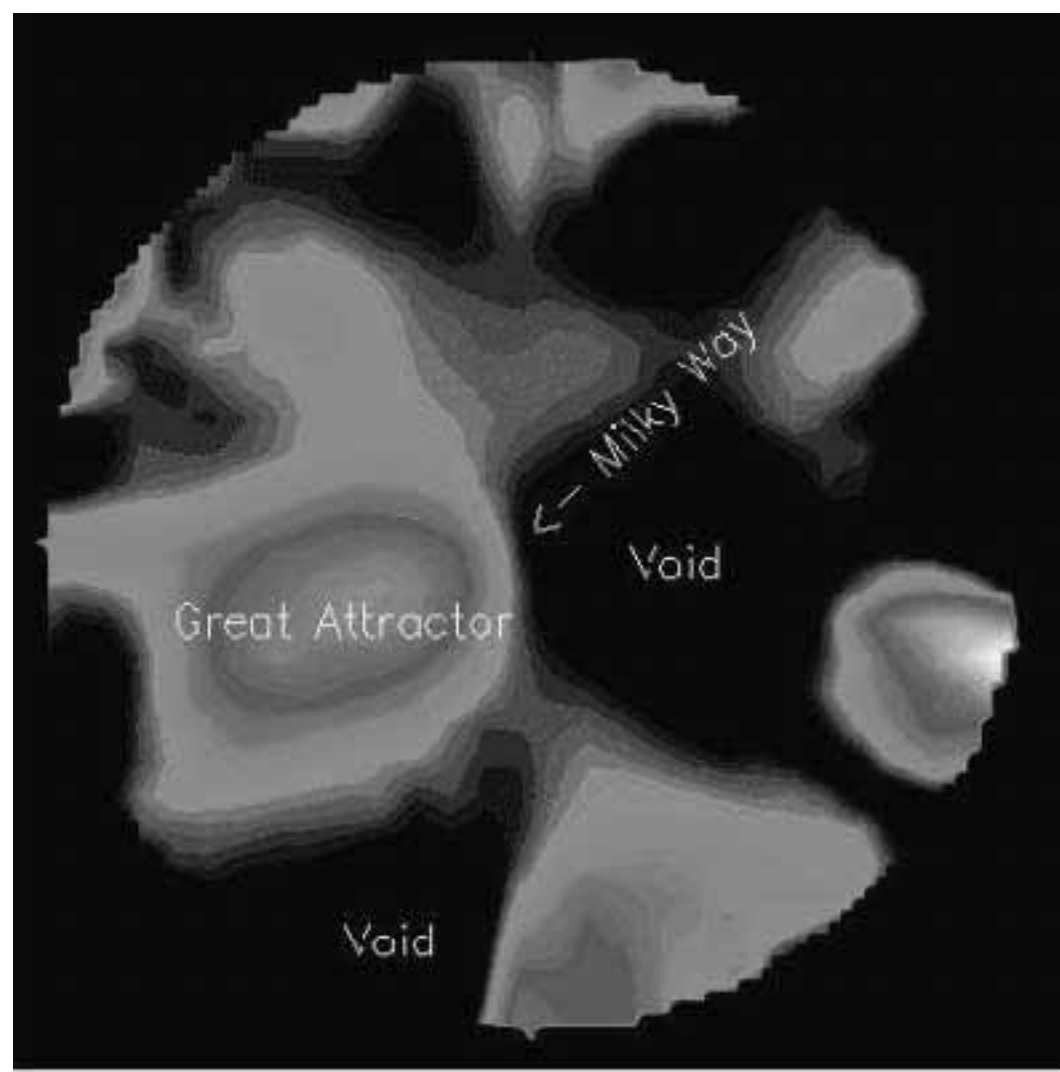
Quindi, attraverso lo yoga o un'arte simile, se praticata da un bambino, si può ovviamente educare il corpo, magari anche la mente, ma di certo non lo spirito.

Per i bambini, certo, può essere già importante dal punto di vista fisico. Intendiamo, non voglio affatto dire che sia scongiurabile. Dico solo che non è vero yoga. Piuttosto, penso che per loro possa diventare l'anticamera dello yoga, un esercizio propedeutico ad uno, molto più completo ed importante, che però si potrà intraprendere solo parecchi anni dopo.

Le lettere, non più lunghe di dieci righe, vanno inviate a: Marcello Bernardi, c/o l'Unità, via Felice Casati 32, 20124 Milano. O in fax: 02/6772245.FINE

Al via in Francia lo studio Phebus per impedire le fughe radioattive

Studiare il processo di degradazione di un reattore nucleare dopo la fusione del nocciolo e il rilascio in centrale e nell'atmosfera dei prodotti della fissione. Il tutto per migliorare i dispositivi di sicurezza che devono impedire le fughe radioattive in caso di incidente. Questo è l'obiettivo del programma Phebus condotto dall'Istituto francese per la sicurezza nucleare. Una vera e propria mini-esplosione è stata quindi riprodotta nello scenario controllato del centro di studi atomici di Cadarache, in Provenza. La (falsa) fusione del reattore riproponeva quella parziale (ma vera) dell'incidente di Three Mile Island in America del 1979. Dopo l'esperimento, il secondo di una serie di sei che terminerà nel 2003, i ricercatori si sono detti entusiasti della mole di informazioni raccolte.



Questa è la «mappa» della zona dell'Universo dove è stato trovato il grande vuoto. La Via Lattea («Milky Way») va verso un ammasso di galassie («great attractor»). Attorno, il vuoto («void»)

ASTRONOMIA. La zona vuota larga milioni di miliardi di chilometri

Il grande regno del nulla

Una grande zona vuota, un «bucò» di centinaia di milioni di miliardi di chilometri (se tutto ciò ha un senso per noi) dove non esiste materia ma solo il nulla assoluto. È stata trovata da un gruppo internazionale di astronomi che fa capo all'Eso, l'osservatorio europeo stanziato in Germania. Con un brillante programma computerizzato, gli astronomi hanno visto una zona dove la materia non è oscura: semplicemente, non c'è.

vediamo il nulla perché non abbiamo strumenti adatti per vedere la materia.

Il gruppo internazionale di astronomi dell'Eso ha lavorato negli ultimi anni proprio per smantellare questa affermazione. Elaborando un «trucco» per capire se alcune regioni dell'Universo sono effettivamente vuote.

Hanno misurato infatti - con telescopi ottici e radiotelescopi sparsi per il pianeta - la velocità con la quale 2000 galassie ben conosciute si muovono attraverso lo spazio.

Poi, gli astronomi Luiz da Costa e Wolfram Freudling hanno sviluppato un programma per il computer con cui è possibile determinare, grazie alle misure prese nel cosmo, se le galassie incontrano (quanta e come) dell'attrazione gravitazionale viaggiando in certe regioni. L'assenza totale di attrazione corrisponde all'assenza totale di materia.

In questo modo, è stata preparata quella mappa che vedete riprodotta qui sopra (e che abbiamo «catturato» su Internet).

Una mappa in realtà tridimensionale (visibile al computer come una sorta di spugna) che simula presenza e assenza della materia in una zona dell'Universo, di tutta la materia, compresa quella oscura. E subito sono comparsi i vuoti. Che hanno sorpreso non poco gli stessi ricercatori, al punto da spingerli a rivedere, per mesi, il loro lavoro alla ricerca di errori. Ma alla fine si sono convinti che i calcoli erano giusti e

La prima donna astronauta francese sulla Mir

Due cosmonauti russi e una francese partiranno per la stazione spaziale Mir il prossimo 19 agosto, cinque giorni dopo il previsto. Claudie Andre Deshayes, 39 anni, sarà la prima donna francese nello spazio quando accompagnerà Gennady Manakov e Pavel Vinogradov in quella che lei stessa ha definito «un'avventura unica». La partenza del nuovo equipaggio, inizialmente prevista per il 14 del mese prossimo, è stata posticipata di cinque giorni per motivi tecnici. I responsabili della Città delle Stelle dicono che il ritardo è una conseguenza dei problemi avuti con un razzo di spinta della Soyuz-U che hanno causato il fallimento del varo del cargo spaziale Progress M23 due volte in questa settimana. La navicella che trasporta cibo, combustibile e materiale tecnico verrà varata, in base alle previsioni, la prossima settimana. L'astronauta francese ha dichiarato di essere pronta per la missione. Anzi. Io era già da qualche anno. «Ho aspettato questo momento da 11 anni». La Francia per la missione ha speso 13,7 milioni di dollari. La stazione Mir è stata lanciata dalla stazione spaziale sovietica di Baikonur nel febbraio del 1986.

Sclerosi a placche Dimostrata l'origine genetica

Ricercatori francesi e americani hanno dimostrato, per la prima volta, con osservazioni su 643 malati, l'esistenza di una componente genetica della sclerosi a placche, la più diffusa malattia neurologica dell'adulto giovane. Pubblicato nel numero di agosto della rivista «Nature Genetics», lo studio conferma inoltre l'origine composita di questa malattia, che associa fattori genetici ed ambientali. «La scoperta di fattori genetici e di proteine coinvolte - scrive uno degli autori dello studio, Eric Seibon, del Centro di ricerche sul genoma e le malattie genetiche dell'Associazione francese contro le miopatie - dovrebbe consentire, prossimamente, di pensare a nuove strategie terapeutiche, soprattutto farmacologiche».

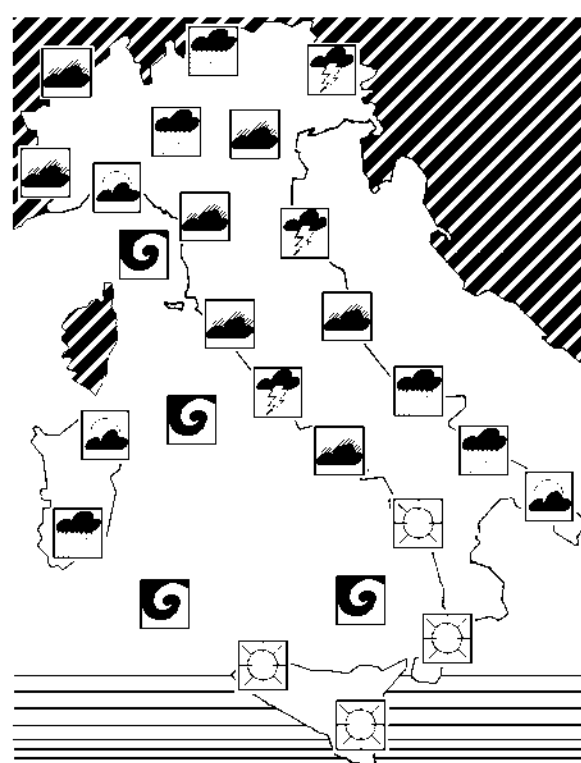
In Australia il congresso sulla pesca

Si è aperto ieri a Brisbane in Australia il secondo Congresso mondiale sulle «Fisheries», sulla pesca e le risorse ittiche, con la partecipazione di oltre 900 delegati di 55 paesi tra cui l'Italia. Il convegno, che prosegue fino al 2 agosto, ha come sponsor principale il Fondo mondiale per la natura Wwf e come tema: «Lo sviluppo sostenibile delle risorse ittiche mondiali». I delegati discuteranno delle cause del «collasso» delle risorse ittiche e dei provvedimenti necessari a gestirle in maniera sostenibile. Organizzazioni non governative, rappresentanti dell'industria, scienziati e ambientalisti proporranno linee d'azione per invertire la tendenza alla crisi che affligge il patrimonio mondiale della pesca. Della delegazione italiana fanno parte tra gli altri Marco Bianchini e Giovanni Palmegiano del Consiglio nazionale delle ricerche, Giorgio Giorgetti dell'Istituto Zooprofilattico Triveneto e i docenti delle università di Trieste, Donatella Del Piero, e di Genova Norberto Della Croce.

A settembre il mondo tirato a lucido

Per liberare il mondo dai rifiuti un'operazione di pulizia «planetaria». Il 20-22 settembre prossimo partirà infatti per il terzo anno consecutivo l'operazione «Clean up the World» che vede coinvolti 110 paesi e più di 40 milioni di persone. Poco sensibili, secondo il fondatore dell'iniziativa, l'australiano Ian Kiernan, i paesi europei. «Per il momento dice soltanto Francia, Italia e Spagna hanno confermato la loro partecipazione, ma c'è bisogno di più nazioni europee visto anche l'emergenza rifiuti ed acque che devono affrontare». L'obiettivo di questa campagna di «volontariato verde» è quello di arrivare entro il 2000 alla partecipazione di tutte le nazioni del mondo: 265. In Italia lo scorso anno sono stati più di 250.000 mila gli eco-spazzini che hanno partecipato alla campagna organizzata da Legambiente. Quest'anno se ne aspettano circa il doppio e finora sono stati 1.000 i comuni che hanno dato la loro adesione all'iniziativa.

CHE TEMPO FA



- SERENO
- VARIABILE
- COPERTO
- PIOGGIA
- TEMPORALE
- NEBBIA
- NEVE
- MAREMOSSO

Il Centro nazionale di meteorologia e climatologia aeronautica comunica le previsioni del tempo sull'Italia.
SITUAZIONE: un sistema frontale attualmente sulla Francia è in veloce movimento verso l'Italia e tenderà gradualmente ad interessare dalla giornata di domani molte delle nostre regioni ad iniziare da quelle del nord.
TEMPO PREVISTO: al nord cielo da nuvoloso a molto nuvoloso con precipitazioni sparse a prevalente carattere di rovescio o temporale, più intense e frequenti sul settore orientale. Nuvolosità e fenomeni tenderanno velocemente a trasferirsi inizialmente alle regioni del centro e, successivamente, a quelle del sud, comportando un generale peggioramento delle condizioni, associato a precipitazioni che principalmente interesseranno le zone interne e il medio e alto versante adriatico. Dalla tarda serata i fenomeni tenderanno a localizzarsi più decisamente sulle regioni centro-meridionali peninsulari, dando luogo, principalmente nelle zone interne, a precipitazioni temporalesche localmente forti.
TEMPERATURA: in generale diminuzione ad iniziare dal nord e dal centro.
VENTI: moderati con locali rinforzi sulle regioni tirreniche, da deboli a moderati sulle restanti zone; su tutte le regioni dai quadranti occidentali.
MARI: molto mosso il mare di Corsica; mosso il mare e il canale di Sardegna, il canale di Sicilia e lo Jonio settentrionale; poco mosso gli altri mari.

TEMPERATURE IN ITALIA

Bolzano	16	29	L'Aquila	16	28
Verona	19	28	Roma Giamp.	21	30
Trieste	22	26	Roma Flumic.	20	28
Venezia	20	26	Campobasso	20	28
Milano	20	30	Bari	21	31
Torino	17	28	Napoli	23	30
Cuneo	17	27	Potenza	23	30
Genova	23	27	S. M. Leuca	24	26
Bologna	19	29	Reggio C.	21	31
Firenze	19	30	Messina	23	34
Pisa	18	29	Palermo	26	30
Ancona	19	26	Catania	26	30
Perugia	18	26	Cagliari	19	41
Astoria	np.	33	Alghero	17	30
Fescara	18	27	Cagliari	22	30

TEMPERATURE ALL'ESTERO

Amsterdam	14	21	Londra	16	24
Berlino	24	36	Madrid	18	31
Atene	14	22	Mosca	15	25
Bruxelles	15	24	Nizza	21	29
Copenaghen	9	19	Parigi	16	29
Ginevra	15	25	Stoccolma	11	22
Helsinki	11	21	Varsavia	15	26
Lisbona	20	35	Vienna	15	27

l'Unità

Tariffe di abbonamento		
Italia	Annale	Semestrale
7 numeri + iniz. edit.	L. 400.000	L. 210.000
6 numeri + iniz. edit.	L. 365.000	L. 190.000
7 numeri senza iniz. edit.	L. 330.000	L. 169.000
6 numeri senza iniz. edit.	L. 290.000	L. 149.000
Estero		
7 numeri	L. 780.000	L. 395.000
6 numeri	L. 685.000	L. 335.000
Per abbonarsi: versamento sul c.c.p. n. 45838000 intestato a l'Arca SpA, via dei Due Macelli 23/13 00187 Roma oppure presso le Federazioni del Pds		
Tariffe pubblicitarie		
A mod. (mm. 45x30) Commerciale Ferie L.	530.000	Sabato e festivi L. 657.000
Feriale		
Finestra 1° pag. 1° fascicolo	L. 5.088.000	L. 5.724.000
Finestra 1° pag. 2° fascicolo	L. 3.816.000	L. 4.558.000
Manchette di test. 1° fasc. L. 2.756.000 - Manchette di test. 2° fasc. L. 1.696.000		
Redazionali L. 890.000; Finanz.-Legitt.-Concess.-Aste-Appalti: Feriali L. 784.000; Festivi L. 856.000		
A parola: Necrologie L. 8.200; Partecip. Lutto L. 10.700; Economici L. 5.900		
Concessionaria per la pubblicità nazionale M. M. PUBBLICITA S.p.A. Direzione Generale: Milano 20124 - Via di S. Gregorio 34 - Tel. 02/671691 Fax 02/67169750		
Area di Vendita		
Nord Ovest: Milano 20124 - Via Restelli, 29 - Tel. 02/697111 - Fax 02/69711755		
Nord Est: Bologna 40121 - Via Cairoli, 8/F - Tel. 051/252323 - Fax 051/251288		
Centro: Roma 00192 - Via Boezio, 6 - Tel. 06/35781 - Fax 06/357200		
Sud: Napoli 80133 - Via San T. D' Aquino 15 - Tel. 081/5521834 - Fax 081/5521797		
Stampa in fac-simile		
Telestampa Centro Italia, Orsola (Ag) - Via Colle Marcellini, 58/B		
SABO, Bologna - Via del Tappezziere, 1		
PPM Industria Poligrafica, Paderno Dugnano (Mi) - S. Statale dei Giovi, 137		
STS S.p.A. 95030 Catania - Strada 5° - 35		
Distribuzione: SODIP, 20092 Cinisello B. (MI), via Bettola, 18		

l'Unità 2

Supplemento quotidiano diffuso sul territorio nazionale unitamente al giornale l'Unità
Direttore responsabile Giuseppe Caldarola
Iscriz. al n. 22 del 22/01/94 registro stampa del tribunale di Roma