

Il monaco buddista **Thich Nhat Hanh** alla Prima Edizione delle Giornate Internazionali di Mindfulness nell'Educazione. Sotto, bambini «zen»



IL **MINDFULNESS** DÀ RISULTATI CLAMOROSI NELLE SCUOLE. LO HA SPIEGATO (A BARCELLONA) IL MAESTRO ZEN THICH NHAT HANH

## FERMATI E RESPIRA: GLI EDUCATORI FELICI CAMBIANO IL MONDO

di **Sara Beltrame**

«Maestra! Puoi suonare la campana?». Julie Berentsen, giovane maestra londinese, commuove la platea raccontando del giorno in cui fu proprio il più problematico dei suoi alunni a farle questa richiesta. I suoi alunni delle elementari sanno che quando nell'aula risuona la campana del Mindfulness quello che si deve fare è fermarsi, inspirare ed espirare lentamente per tre volte. Sono consapevoli che questo gesto, così semplice, li farà sentire molto meglio.

Il Mindfulness entra nelle scuole europee, si avvicina ai bambini e ai ragazzi. Julie è solo una degli insegnanti invitati a condividere la propria esperienza alla Prima Edizione delle Giornate Internazionali di Mindfulness nell'Educazione che si è tenuta a Barcellona dal 9 all'11 maggio scorso (nella Sede Storica dell'Università). Un appuntamento «storico», organizzato da cinquanta monaci e monache buddisti della comunità Plum Village, guidati dal maestro Zen Thich Nhat Hanh.

L'evento è stato un'occasione per confermare l'urgenza di inserire questo tipo di pratica nel sistema educativo. E presentare ai più di 600 partecipanti - paganti - il programma *Escuelas Despiertas*, Scuole Sveglie, che si propone di insegnare la tecnica del Mindfulness a genitori ed educatori per trasformare l'aula e la scuola in una famiglia, permettendo ai bambini di vivere in maniera sana. E felicemente.

Nonostante ci siano delle resistenze, non solo culturali, nei confronti di iniziative come questa, è fondamentale comprendere l'importanza di ritagliare spazi di condivisione emotiva tra gli studenti e gli insegnanti. E realizzarli è semplice. In

Francia, Inghilterra, Germania e Belgio, per esempio, insegnanti che hanno partecipato al programma *Escuelas Despiertas* hanno creato momenti comuni settimanali nei quali ci si ritrova tutti a praticare il Mindfulness «perché» come afferma uno di loro «è importante che gli studenti sappiano che anche noi, insegnanti e genitori, siamo umani, che anche noi soffriamo, che anche noi abbiamo i nostri momenti di difficoltà. Respirare insieme, camminare insieme in silenzio per venti minuti alla settimana ci aiuta a stabilire una profonda e reciproca connessione».

La risposta degli studenti è sempre forte e imprevedibile. Nella maggior parte dei casi si è verificato che essi stessi abbiano sentito la necessità di condividere la prati-

ca all'interno della famiglia, all'inizio come momento di gioco o provocazione ma coscienti, nel fondo, di aver trovato una forma del tutto nuova di comunicare con «l'autorità», sia essa rappresentata dai genitori o dagli insegnanti. «Non puoi trasferire conoscenza e saggezza a un'altra persona: il seme è già dentro di lei. Un buon maestro tocca quel seme per svegliarlo, farlo germogliare e farlo crescere». Queste le parole del maestro Zen Thich Nhat Hanh, che non si stanca di sottolineare come, nell'incessante lavoro con gli educatori di tutto il mondo, quando i professori praticano il Mindfulness, questo viene trasmesso con naturalezza in aula con un'unica sola consapevolezza: «Gli educatori felici cambieranno il mondo».

VIA WEB  
di **Arturo Camilli**



Quando le due ruote dettano lo stile chi va a piedi lo segue

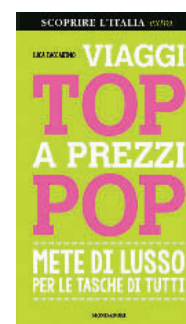
Ingeniosità, essenzialità, praticità, valore: le parole d'ordine del brand di riferimento per gli amanti delle due ruote (Tucano Urbano) sono queste. E per gli altri? Ora su [www.tucanourbano.com](http://www.tucanourbano.com) lo stile (metropolitano) è per tutti. E pronta al via la collezione dell'autunno...

VIVERE QUASI ALLA GRANDE  
**Stravizi (low cost) da escursionisti del lusso**

Goderserla da signori, senza spendere una follia? Si può, almeno seguendo i consigli di Luca Iaccarino che nel suo *Viaggi top a prezzi pop* (Mondadori, pp. 167, euro 14,90) propone venti itinerari per «gli escursionisti del lusso», ovvero per chi ama viaggiare concedendosi qualche piccolo stravizio ma rigorosamente low cost. «Oggi, complice la crisi, diventa sempre più facile trovare offerte anche nei ristoranti stellati, o in strutture di charme», dice l'autore. «Certo bisogna avere qualche accortezza, per esempio fare il pasto principale a pranzo

e non a cena, che è anche più salutare, oppure evitare di puntare alcune città proprio il 14 di agosto». Dopodiché, almeno qualche puntata di vita alla grande è quasi alla portata di tutti. Qualche idea? Iaccarino suggerisce di godersi un albergo di charme sfruttando la formula

del day-use ([dayuse-hotels.com](http://dayuse-hotels.com)), ovvero nelle ore diurne, magari rilassandosi in piscina. Oppure di concedersi un lunch nei giardini dell'elegante hotel De Russie di Roma, con un buffet (a 38 euro) preparato da uno dei più grandi chef italiani, Fulvio Pierangelini. O ancora, di andare a pranzo da Uliassi, a Senigallia con 32 euro (un primo e un secondo). Non mancano dritte su pacchetti benessere, come la formula Very Well all'Abano Ritz di Abano Terme (a 127 euro) o alle *Thermae Romanae* della Locanda San Martino di Matera, dove il bagno si fa in una grotta. E non lo si dimentica più. (isa grassano)



IL CAFFÈ PIÙ BIZZARRO DI LONDRA, IL PIÙ AVVENIRISTICO DI NEW YORK, IL PIÙ RAFFINATO DI VALENCIA... INTANTO, IN UN LIBRO: **RESTAURANT & BAR DESIGN**

## GLOBAL TOUR PER LOCALI. AD ALTISSIMO TASSO CREATIVO

di **Micol Passariello**

Tondeggiante e bianco come un igloo. Costruito alle pendici del monte Fuji, il ristorante Hoto Fudo è unico nel suo genere. Con 140 metri quadri di cucina e oltre 500 di ristorante, fa il pieno ogni sera con la sua specialità: i noodles, che qui sono i migliori del Giappone, cucinati secondo l'antica tradizione. Austero ai limiti dello zen, costruito dallo studio Takeshi Hosaka Architects, con l'obiettivo di creare un edificio che si confondesse con montagne e cielo, è un esempio di architettura verde, con luce naturale, impianti di energia rinnovabile e soluzioni di risparmio energetico.

Meglio l'organico? L'ideale è la cucina del Nord Europa. Da Høst, a Copenaghen, si assaggiano specialità locali preparate con gli ingredienti freschi dell'orto del locale, e serviti quasi crudi, con erbe, spezie e radici. Costruito da Norm Architects, il ristorante è rustico, semplice e moderno, tra toni chiari, luce solare e legno ovunque. Chi ama il colore, il glam e l'avanguardia preferirà invece lo Switch, creato da Karim Rashid a Dubai, tra pareti iridescenti, neon e grandi specchi.

Si può viaggiare da New York a Beirut, da Parigi a Santiago de Compostela e scegliere di provare i migliori locali del mondo. Oppure, semplicemente, si può sfogliare il nuovo volume di Taschen *Restaurant & Bar Design* (pp. 432, euro 39,99), e fare un tour del pianeta per posti belli, nuovi e particolari, dove comunque vale la pena buttare uno sguardo.

C'è il caffè più bizzarro di Londra, The Movement Café, costruito impilando container uno sull'altro, decorati con frasi di poeti dipinte sulle pareti. E il più raffinato di Valencia, Arrop, il ristorante di Ricard Camarena pro-

gettato da Francesc Rifé Studio. È della designer India Mahdavi il famoso Germain di Parigi, che non ha certo bisogno di presentazioni: con le sue atmosfere vintage anni 70 e la scultura gialla dell'artista francese Xavier Veilhan, porta la mente nel paese delle meraviglie di Alice. Dall'avveniristico Toy di New York al country The Crescent Inn nello Yorkshire, *Restaurant & Bar Design* invita a entrare nei locali più sorprendenti, che vi lasceranno a bocca aperta. Poco importa se anche asciutta. ■

Dal libro *Restaurant & Bar Design*:

1 Il ristorante **Høst** di Copenaghen (Norm Architects). 2 Il **Germain** di Parigi (India Mahdavi). 3 **The Crescent Inn**, West Yorkshire (Robert Angell Design Studio). 4 Lo **Switch** di Dubai (Karim Rashid Inc.)

