

Il concetto della sfida nel Kenjutsu

"Sono riuscito finalmente ad affrontare la mia parte interiore"

Da qualche tempo ho intrapreso un'esperienza nuova: sto praticando il Kenjutsu. È un'arte marziale dove si usa lo shinai: è una spada fatta con le canne di bambù e un elastico giallo che rappresenta, idealmente, la lama. *Ken* significa guerriero, *jutsu* significa arte. L' "arte della spada" è praticata dal *samurai*, che significa servitore. Da quando faccio parte del gruppo di Kenjutsu mi sento benissimo perché, oltre a divertirmi, finalmente riesco ad affrontare la mia parte interiore. Riesco, adesso, ad avere una capacità maggiore di autocritica; mi arrabbiavo spesso prima, quando mi veniva detto qualcosa di brutto o negativo, come ad esempio "handicappato". La mia reazione era istintiva: prendevo gli oggetti che avevo vicino e li lanciavo oppure li rompevo; adesso, grazie alla pratica di questa disciplina, ho capito che devo e posso aiutare la persona che mi offende, perché, sicuramente, anche lei o lui ha dei problemi. Ho capito, inoltre, che non devo disprezzare la mia parte interiore e che, invece, devo accettarmi e aiutarmi. Il *sensei* Gaetano un giorno ci ha condotti di fronte ad alcune piante e ci ha mostrato una rosa. La rosa ha le spine per proteggersi e simboleggia felicità e accoglienza. Da quando mi sono avvicinato a quest'arte sono migliorato come persona, riesco a sdrammatizzare gli eventi negativi e sono più pronto ad affrontare le sfide contro le mie parti interiori, quelle negative. Quando affronto l'avversario di fronte a me, impugnando il mio shinai immagino di avere di fronte le mie debolezze, di difendermi dagli attacchi delle mie parti più nascoste, evitarli, schivarli e poi andare all'attacco e colpire. In sostanza la sfida è sempre con noi stessi, contro le nostre paure.

Angelo Minna



UN FIUME IN PIENA

Metti una mattina come tante, con il sole che abbaglia, la natura che avvolge, animali che incuriosiscono, colori vivi, occhi grandi, pronti a cogliere la meraviglia del mondo. Voglia di divertirsi, di domandare, di parlare, di ascoltare, di dipingere nuove storie; bambini e ragazzi che s'incontrano, sconosciuti che si confrontano su amori, amicizie, sentimenti, paure che bloccano, accompagnati da volontari, animatori, operatori, per dar vita a un'esperienza indimenticabile. Con la Redazione non potevano non approfittarne per ascoltare il parere dei bambini sul tema di questo trimestre, davanti al fascino di una tela bianca, da riempire con l'entusiasmo dell'estate. Alessandro anima il gruppo, mentre Angelo si fa avanti, mette da parte la propria timidezza, si apre, esplora la propria ombra, l'affronta, la combatte, la disarmo; questo facciamo, rompiamo barriere, annaffiamo fiori e attendiamo impazienti di vedere i giardini dell'anima crescere. "Sfida è ...provare a vincere le proprie paure davanti a ... un bel tramonto..."

La Redazione



*I bambini del Grest della
Parrocchia San Paolo Apostolo
di Frosinone insieme ai ragazzi
della Redazione de L'Urlo.*