

LA FIL@NDA

Anno accademico 2019 / 2020 - numero 4

SPECIALE: UN SALUTO DAI DOCENTI

Stiamo vivendo una situazione mai sperimentata nella vita di tutti noi che ci costringe a mantenere le distanze, ad isolarci dagli altri, a ridurre, se non ad annullare, le nostre abituali relazioni.

L'essere umano però non può vivere senza relazioni sociali e la situazione che stiamo vivendo è contro la nostra natura.

Noi tutti, amici della UTE, abbiamo bisogno di sentirci vicini, di vederci in volto perché i nostri volti ci comunicano impressioni e sentimenti.

Questo numero de **LA FIL@NDA** è dedicato a voi, cari allievi della UTE, e raccoglie un pensiero da parte di alcuni docenti.

Consideratelo come un abbraccio, una testimonianza di affetto da parte loro, che, come noi tutti, non vedono l'ora che termini la situazione nella quale ci troviamo costretti.

DA STEFANIA CAPOLLA: CORSI DI MEDITAZIONI ATTIVE

Cari allievi vi ricordo così, presenti e pronti a guardare, ascoltare, imparare, sperimentare tutte le attività proposte nel corso.

Attenti, gentili, rispettosi e giocosi e capaci di cogliere tutte le occasioni per essere radianti e espressivi, per donare generosamente il brillare degli occhi, il sorriso del cuore, sfidare le emozioni che salgono in gola, il respiro che scende, la verità della quiete rilassata che ci sfiora.

Cari vecchi e spero nuovi allievi del corso di Meditazioni Attive, insieme saremo ancora così.

Ora siamo obbligati a volgerci al nuovo, forse inventare nuovi modi di esplorare i misteri dell'interiorità dalle nostre poltrone di casa e parlare insieme di Meditazione in sicurezza e connessi dallo stesso interesse; inventare nuovi giochi per creare circolo sociale con altre persone anche a distanza, uniti dalle voci e dalle immagini e dalle sincronie.

Questa sfida mi piace e sono pronta a dare la mia disponibilità alla UTE e a chi desidera tuffarsi con me in questa avventura.

Il mio più grande abbraccio virtuale a tutti da Stefania Capolla insegnante del corso di Meditazioni Attive Base e Avanzato.



DA ALBERTO CALDI: CORSO DI CHIMICA GENERALE

Cari corsisti come state? Che abbiate approfittato del lock down per ripassare ne sono praticamente certo... o no?



Comunque, se sono tornate a fiorire le rose, e di questo sì che sono certo, sono sicuro che torneranno a fiorire anche i nostri corsi!

DA SANDRO MORO: RETTORE E DOCENTE:

Questo anno accademico, l'anno del nostro decennale, ha più di un record:

Più elevato numero di corsi: 90 (73 ad Arluno, 17 a Pogliano)

Più elevato numero di iscritti: 525

Più elevato numero di docenti: 57

Più elevato numero di ore programmate: 2077

Ma c'è anche un record negativo: è stato l'anno accademico di minor durata, solo dal 7 ottobre 2019 al 21 febbraio 2020, essendo intervenuta la delibera del Ministro della Pubblica Istruzione che ha disposto la chiusura delle scuole di ogni ordine e grado, citando espressamente le UTE, a partire dal 24 febbraio 2020.

Ci siamo ovviamente "rimasti male"; proprio dal febbraio erano partite le

prime uscite didattiche (anzi, fortunatamente siamo partiti dagli inizi di gennaio, con un clima favorevole) e diversi "corsi brevi" erano in programma per la primavera, almeno fino a tutto maggio.

Con il senno di poi, devo dire che abbiamo fatto bene a non temporeggiare



(ce lo ha imposto la nostra Ministra, non sarebbe stato lecito fare altrimenti!), perché abbiamo ora il piacere di constatare che lo "stare a casa" ha preservato tutti noi dal contagio del "Corona virus", e la nostra comunità era una di quelle anagraficamente più a rischio, che contava una ventina di docenti sopra i 70 anni e ben 440 corsisti superiori ai 60 anni.

Essere qui, tutti pronti a ricominciare ed a rispondere all'appello, è una grande gioia, che ci conforta e ci spinge a "non precipitare" le cose: per una serie di motivi (in primis il dover condividere i locali con le scuole) quest'anno non saremo certo operativi prima di Gennaio 2021, per lo meno non nei modi tradizionali per cui per tanti di noi l'UTE era diventata una "seconda casa" ed il luogo dove ci si trovava in amicizia per condividere una esperienza culturale multiforme.

Si fa un gran parlare di "lezioni on-line" ma è più facile a dirsi che a farsi: certo struttureremo i nostri corsi in modo diverso, con tempi e luoghi tutti da definire; ci sarà un nuovo Rettore (completo 74 anni proprio oggi: è ora di andare in pensione!) affiancato da un Comitato Didattico, e il nostro Presidente Silvio Tomatis è di per sé una assoluta garanzia di ottimo funzionamento della nostra struttura, affiancato come è dallo storico Staff di Segreteria, guidato da Valentina che in questi mesi

ha lavorato in "Home working" in modo eccezionale. Ce la siamo cavata bene, dai!

②

DA VALENTINA GINI: SEGRETARIA E DOCENTE

Carissimi iscritti al Corso Atmosfere Lariane, sono veramente spiacenti che delle sei uscite previste abbiamo potuto svolgerne solo una, a Como. Avevo così tante cose che magari voi non conoscete, da farvi vedere!!!

Non perdo la speranza, sono sicura che torneremo a girovagare allegri e spensierati in terra lariana il prossimo anno: sono disposta a riproporre le uscite "perse" il prossimo anno. Spero di poterlo fare dando la possibilità a tutti di parteciparvi, raddoppiando o triplicando l'uscita, ma devo comunque cercare di recuperare anche nel mio lavoro di guida e accompa



gnatrice che per quest'anno è stato inesistente.

Mi rivolgo anche a tutti coloro che avrei portato in Germania, sulla costa laziale e nelle altre uscite previste: ci rifaremo, con più energia e voglia di prima.

Mi auguro che vogliate darmi ancora fiducia nel futuro; io, fino a quando riuscirò a farlo, sono ben contenta di portarvi ovunque.

Passate una lieta estate, sarò ancora lì ad attendervi come "docente", accompagnatrice e segretaria. Un abbraccio a tutti voi... mi siete mancati.

DA GIOVANNI SELVA:

ALLA SCOPERTA DELL'UNIVERSO O MEGLIO DI "QUESTO UNIVERSO"

L'occasione ci ha colto in un momento particolare che potremmo definire: "anno 2020 all'epoca del corona virus". La "quarantena" ci ha costretto nelle nostre case sulla nostra "astronave" pianeta Terra come gli astronauti sulla Stazione Spaziale. La pandemia che è "planetaria" deve farci riflettere con molta modestia sulla nostra specie sulla sua fragilità e sul suo destino nell'universo.

Pur con tutte le nostre presunzioni sull'essere al centro dell'universo, noi viviamo in un comune pianeta di una monotona stella ficcata in un oscuro angolo... in una galassia ordinaria che è una di circa 100 miliardi di galassie... Questo è il fatto fondamentale dell'universo che abitiamo.

Ed è un bene per noi arrivare a capirlo.



Spesso e volentieri noi esseri umani cerchiamo di colmare il vuoto con le parole e anche in questo caso c'è un vuoto da colmare, stiamo ancora esplorando lo spazio, negli anni sono arrivate tante risposte e tanti nuovi mezzi, ma nel frattempo ci siamo anche posti nuove domande. E' una rincorsa, è una infinita ricerca, decisamente appassionante, non credete?

"Guardate le stelle e non i vostri piedi. Provate a dare un senso a ciò che vedete, e chiedervi perché l'universo esiste. Siate curiosi. (Stephen Hawking)".

③

DOMENICO INNAMORATO: DOCENTE DEL CORSO DI INFORMATICA

In merito alla pianificazione del prossimo anno accademico avevo già espresso un orientamento alla riduzione del numero delle

lezioni settimanali ed ad altre preferenze logistiche. Rispetto allo stile pragmatico delle mie lezioni di informatica, improntate soprattutto sulle esercitazioni su operazioni di navigazione in Internet, dell'utilizzo delle applicazioni di videoscrittura e di calcolo, delle impostazioni relative al browser e



a quelle del sistema operativo, per giungere anche alla configurazione di stampante multifunzione, mi risulta naturale pensare alla tradizionale aula. Tuttavia sono disponibile ad interagire con tutti i miei gentilissimi discenti che necessitano o semplicemente vogliono un consulto su qualche dubbio o difficoltà in ambito informatico. Confido nella capacità delle nostre Autorità Sanitarie di assicurarci la salvaguardia dalle infezioni da Covid 19 e soprattutto di dotarci di adeguati strumenti di monitoraggio.

DAL NOSTRO DECANO: AUGUSTO GALLI

Amici ed allievi carissimi, nonostante il tempo sospeso in cui tutti viviamo, su puntuale input del Presidente UTE, noi docenti siamo stati chiamati a immaginare il futuro, ossia il prossimo Anno Accademico.

L'età che porto sulle spalle e l'esperienza d'aula mi suggeriscono che le lezioni frontali tradizionali sarebbero da accantonare per due buone ragioni derivanti dal necessario "distanziamento sociale":

a) gli orari che la Scuola potrebbe offrirci sarebbero ingestibili per chi avesse impegni familiari, specie nel periodo invernale.

b) la presenza in aula più che dimezzata costringerebbe le persone a turnazioni settimanali – per la medesima lezione – molto problematica. Per le medesime ragioni sopra ricordate non è pensabile una videocnferenza, quindi a mio giudizio, non resta che l'invio di una e-mail (nel giorno previsto per la lezione) corredata da:

- Scheda riassuntiva ed esplicativa;
- Scheda con l'argomento del giorno;
- Scheda per porre liberamente domande e richieste, naturalmente con mio impegno a risposta entro 24 ore.

Onestamente, credo che meglio non si possa fare al fine di non interrompere la catena della conoscenza e del sapere che con tanta passione e qualche vostro sacrificio abbiamo portato avanti sino ad oggi.



Dobbiamo tutti impegnarci affinché la cultura sconfigga ogni virus, materiale e mentale. A presto, un abbraccio virtuale.



DA VINCENZO GAMBINI: DOCENTE DI HATHA YOGA

Un affettuoso saluto a tutti i corsisti e grazie per l'interesse che avete dimostrato nei confronti dello Yoga durante la pausa per l'emergenza sanitaria. Un periodo di pausa che diventa un'opportunità di crescita e occasione per una maggior conoscenza del sé.

Gli insegnamenti dello Yoga che abbiamo avuto modo di approfondire insieme, grazie ai corsi UTE, diventano fondamentali strumenti di supporto per trovare nuovi equilibri a fronte di cambiamenti inaspettati. Lo Yoga ci accompagna sempre nella nostra quotidianità.

La pratica delle asana del pranayama, Yoga nidra, karma Yoga, mantra, mudra, dominare la mente, come eliminare la paura, l'autosuggestione...

ci hanno consentito di mantenere l'equilibrio psico-fisico l'elasticità del corpo e della mente anche durante il lockdown.

Praticando a casa da soli avete avuto l'occasione di entrare maggiormente in contatto con voi stessi. Spero presto si possa tornare ad approfondire insieme i tanti argomenti di cui si caratterizza la scienza e filosofia dello Yoga.



In attesa del nostro prossimo incontro cercate di praticare Yoga da soli vivendo la fase 2 di questa emergenza sanitaria come una nuova rinascita.

Una riscoperta di noi stessi e di nostre nuove qualità che erano rimaste sopite in precedenza.

Vi auguro di trascorrere una serena

estate e rinnovo la mia disponibilità a contattarmi per i consigli sulla pratica da fare in attesa che riparta il nuovo anno Accademico.

