

# Shiatsu e integrazione

Lo Shiatsu come strumento di integrazione nella scuola media. Progetto realizzato presso l'I. C. "Quezzi" di Genova dall'insegnante di sostegno Luana Valle con la collaborazione di Gian Paolo Baranzini, entrambi hanno completato il Percorso Formativo presso l'Accademia Shiatsu-Do di Genova

di **Luana Valle**

**A** Genova, l'Istituto Comprensivo "Quezzi", Scuola Secondaria di Primo Grado, è sede di un Polo con risorse educative specializzate che consente agli alunni con disabilità gravi e complesse di accedere

al diritto costituzionale all'istruzione. Il Polo ospita sette alunni e per loro viene formulato un piano di lavoro settimanale che prevede l'ingresso al Polo degli alunni delle classi per attività di laboratorio allo scopo di realizzare mo-

menti di integrazione, scambio e confronto fra alunni disabili e non. Il laboratorio di Shiatsu è stato realizzato per la prima volta quest'anno.

Il progetto, approvato dal Dirigente e dal Collegio dei docenti, è stato attivato ai primi di novembre. Gli incontri si sono tenuti due volte alla settimana per la durata di tutto l'anno scolastico. Fin dai primi incontri i ragazzi hanno stabilito buone relazioni con gli operatori e hanno imparato ad accettare il contatto. Dapprima non tutti erano disposti a coricarsi per ricevere trattamenti, perciò si è cominciato a lavorare da seduti mentre i ragazzi erano intenti in altre attività.

Piano piano gli alunni hanno percepito il benessere e il rilassamento generati dallo Shiatsu e hanno cominciato a gradire trattamenti sempre più lunghi e accurati, e alcuni di loro, non appena vedevano arrivare gli operatori, si mettevano coricati, si levavano le scarpe e li accoglievano con un sorriso. Anche gli alunni più irrequieti hanno imparato a stare fermi e tranquilli e a godere del beneficio dei trattamenti. Dopo qualche mese di lavoro, alcuni ragazzi si sono spontaneamente offerti



di ricambiare e hanno praticato alcune manovre, imparate per imitazione e poi perfezionate, agli operatori e ai compagni. Questo è stato un passaggio fondamentale: i nostri alunni erano pronti per poter scambiare trattamenti coi loro compagni delle classi.

**Così sono stati scelti sei alunni di terza media che sono stati formati in modo da saper praticare un semplice trattamento di pressioni palmari e di pressioni col pollice sulla schiena da seduti.** Julia, Simona, Camilla, Angie, Ludovico e Mongkhon, dopo un po' di teoria, dapprima si sono esercitati ricevendo e trattando gli operatori, poi tra di loro e infine hanno trattato e hanno ricevuto dai loro compagni del Polo: Erika, Ida, Filippo, Mirco, Guido, Erika e Zaccaria, che li hanno accolti con entusiasmo.



### UN AIUTO PREZIOSO

I contatti dapprima imbarazzati e impacciati sono diventati sempre più spontanei e naturali, i trattamenti sempre più di buon livello e lo scambio fra tori e uke divertente e arricchente per entrambi. Si può sicuramente affermare che in questo tipo di attività, in cui si agisce sul corpo con le mani, con la tecnica della pressione, le differenze sono quasi azzerate.

Le finalità del progetto sono state tutte conseguite perché, per alcuni alunni, sono diminuite le difficoltà di controllo motorio, per tutti è aumentato lo stato di benessere ed è migliorata la capacità di relazione tramite il contatto, che è diventato più leggero e controllato, la percezione e la consapevolezza del corpo si è accresciuta e le tensioni muscolari sono diminuite con un generale miglioramento della coordinazione motoria. Inoltre, per alcuni ragazzi, i trattamenti sono stati un aiuto nella gestione dell'emozione favorendo il passaggio da stati ansiosi ricorrenti a stati di tranquillità psicofisica.

**Ma la cosa più bella è stata veder nascere simpatie, disponibilità, gentilezze, affetti e amicizie che solo il linguaggio del corpo, che è universale, può generare.**

# Corso all'UNITRE

di **Marcello Sapino**

**C**arissimi lettori e lettrici, sono un operatore Shiatsu, nato a Torino e residente a Nichelino (TO). Ho frequentato i corsi di Shiatsu presso l'Accademia Italiana Shiatsu Do di Torino. Da sempre le persone si avvicinano alle discipline del benessere e c'è un continuo incremento di un pubblico sempre più attento alla ricerca delle tecniche che promuovono il benessere e l'equilibrio dello spirito e del corpo.

**Dedico il mio tempo libero al volontariato principalmente in due strutture. La prima ospita persone disabili mentali gravi, caratterizzate da disturbi del comportamento a volte ascrivibili all'area autistica. La seconda è una comunità terapeutica volta al recupero di persone che hanno problemi di alcolismo e di droga.**

Nel 2013 ho iniziato a fare l'assistente nei corsi di Shiatsu nella sede di Torino. Alla fine dello scorso settembre ho iniziato a fare l'insegnante del corso di Shiatsu Amatoriale proposto per l'anno accademico 2013/2014 dall'Università delle Tre Età di Nichelino (UNI-

TRE). Il corso sta volgendo al termine in un'esperienza che si è trasformata in una bellissima avventura.

L'UNITRE di Nichelino è un'Associazione di Promozione Sociale basata sul volontariato, e nell'anno 2013/14 vi si sono svolti oltre 40 corsi. È nata ventiquattro anni fa e consente la partecipazione a chiunque sia maggiorenne, indipendentemente dal titolo di studio; è sufficiente una quota associativa annuale che consente l'accesso a tutti i corsi disponibili. I corsi, dai temi molto diversificati, sono rivolti a giovani e meno giovani compresi i pensionati anche se residenti in altre città.

## SHIATSU AMATORIALE

L'attività dell'UNITRE ha permesso nel corso degli anni un cammino comune che ha consentito il senso della condivisione, della solidarietà, del creare cultura in simbiosi con studenti e docenti, costruire amicizie valide e resistenti nel tempo. Per me è stata una bellissima avventura, un'esperienza indimenticabile.

All'inizio dell'anno c'erano oltre sessanta partecipanti al corso di Shiatsu Amatoriale. Siccome ci si può iscrivere a più



corsi e la quota associativa è sempre la stessa, molti s'iscrivono per provare, poi strada facendo si scelgono i corsi più appropriati al proprio modo di essere. Alcuni hanno difficoltà a frequentare con costanza tutti i corsi scelti e alla fine rinunciano a quelli più impegnativi. Molte persone si sono iscritte al corso di Shiatsu per curiosità, ma alcune poi si sono ritirate alle prime difficoltà che hanno incontrato (anche per problemi fisici dovuti all'età), per esempio quando ci si mette in posizione gatto, seiza o seiza puntato per qualche minuto per apprendere alcuni passaggi palmari. Dopo le feste natalizie, ripreso il corso di Shiatsu amatoriale, i corsisti "affezionati" si sono confermati poco più di una ventina e hanno proseguito fino alla fine dell'anno.



Il corso è indicato a tutte le persone che vogliono conoscere questa tecnica e superare la paura del tocco: noi siamo poco abituati ad avere un contatto da una mano sapiente, come un padre o una madre quando prendono in braccio il proprio bambino. Ho guidato gli "allievi" affinché imparassero dove appoggiare le mani, eliminando paure e tensioni, facendo capire che quando si crea una pressione bella, avvolgente, non facciamo del male. La sensazione prevalente è assolutamente rilassante e distensiva. La superficie della mano, molto ampia rispetto a un pollice, distribuisce tutto il nostro peso su tutto il palmo, comprese dita ed eminenze tenar e ipotenar. Questa tecnica, la pressione palmare, non è da sottovalutare. Lavorando su tutto il corpo andiamo a conoscerlo e approfondendo lo strumento del palmo, tanto prezioso, scopriamo che ha delle grosse potenzialità, un'immensa concentrazione di recettori sensoriali capaci di percepire stimoli tattili, la pressione, le variazioni della temperatura e il dolore.

#### DARE E AVERE

Lo Shiatsu è una relazione tra chi porta le pressioni e chi le sostiene, e garantisco che il trattamento amatoriale è straordinariamente rilassante. Uke si sente seguito e accolto da queste



mani così avvolgenti, calde e morbide. L'esperienza proposta da questo corso è stata molto positiva per tutti, corsisti e istruttore.

I praticanti hanno approfondito una tecnica abbastanza semplice nella sequenza, mentre io, in qualità di conduttore, ho implementato le mie capacità comunicative, ripassato la tecnica e migliorato la mia energia vitale. Durante il corso ho distribuito un piccolo manuale, predisposto anche con l'ausilio di Paolo ed Enrico dell'Accademia Shiatsu Do di Torino. Le lezioni sono state arricchite con proiezioni volte a raccontare le origini dello Shiatsu, fornire alcuni cenni sulla Medicina Tra-

dizionale Cinese e altro. I partecipanti sono stati molto soddisfatti di questo corso e ognuno di loro mi raccontava le esperienze fatte trattando amici, conoscenti, parenti.

Quando ho percepito che la volontà di imparare era tanta, ho fatto una dimostrazione usando la stessa tecnica (palmare) con Uke seduto su una sedia anziché a terra: questa evoluzione è stata proposta perché alcuni anziani avevano difficoltà a stare in posizione prona e su un fianco.

**La gioia si sprigionava in ognuno di loro; proprio un bellissimo gruppo che ha tanta voglia di fare e donare un po' di tempo alle altre persone. Ho fatto i complimenti alla loro costanza e impegno avuti durante l'anno ed ho aggiunto che tutti possono diventare degli ottimi operatori Shiatsu, se veramente appassionati e determinati, continuando la frequenza magari con altri corsi professionali: insomma questo corso UNITRE è stato il loro trampolino di lancio!**

È finita così questa esperienza che ho trovato particolarmente avvincente e arricchente e che spero di poter proporre per il prossimo anno accademico. Ora ci attende la festa di fine anno con i saluti e gli auguri di buone vacanze estive. Intanto la macchina dell'UNITRE non si ferma e iniziano i preparativi per il prossimo anno. *Gasho... Marcello*



# Sorge... un progetto

di **Barbara Farina**

**L'**associazione culturale **"Sorgente"** con sede a Morgano (Treviso) via Pescatori 15, che ha lo scopo di promuovere Shiatsu, attività culturali e di formazione, ha avviato per l'anno 2013/2014 una collaborazione con il Sol.co., una Cooperativa sociale che si occupa, tra le varie attività, di realizzare percorsi di inserimento lavorativo di persone in situazioni di svantaggio. Il progetto prevede una serie di incontri con trattamenti Shiatsu, a cadenza mensile, nell'accogliente mansarda a Quinto di Treviso. Sono coinvolti gli associati allievi del 1° e 2° P.P. di Accademia Italiana Shiatsu DO. Grazie a Maristella, allieva di 1PP,

avviamo i primi contatti. Visito la Cooperativa: l'accoglienza e il tempo che mi viene dedicato già lasciano intuire la disponibilità delle persone che incontro e imparo qualcosa della loro modalità di porsi di fronte a una proposta nuova. Mi piace. Organizzo il primo incontro di pratica con gli allievi che partecipano alle attività che si svolgono a Quinto di Treviso, principalmente allievi di 1° e 2° percorso professionale.

## INIZIA IL CAMMINO

**In sala c'è silenzio... un silenzio che risuona un po' diverso da quello che si verifica durante i corsi o nelle serate di pratica. La maggior parte degli allievi tratta qualcuno che incontra stasera per la prima volta. Non**



**c'è tempo per conoscersi come di consuetudine, attraverso le parole. Ognuno, questa sera parla e ascolta l'altro attraverso lo Shiatsu... le mani esprimono.**

Quello che emerge dallo scambio verbale successivo al trattamento risulta essere di una qualità speciale (così avevo intitolato la serata invitando gli allievi: "serata di pratica... speciale"). Gli ospiti della Cooperativa lavorano in un ambito di disagio sociale, sono costantemente a contatto con persone che soffrono di disturbi psichici a vari livelli. La loro capacità di ascolto sorprende e ci regala un momento davvero ricco. Mi ritrovo con Luciana, presidente della Cooperativa, e Vanessa, responsabile della formazione, per condividere le reciproche impressioni su quanto emerso a seguito del primo incontro. Mi spiegano che il loro gruppo di operatori, da tanti anni, fa formazione insieme e che anche questa proposta sarà vissuta da loro come opportunità di formazione. Insieme decidiamo di incontrarci ancora, perciò propongo una nuova serata.

Arrivano... puntualissimi!

**Entrano in silenzio. Noi siamo pronti, ognuno nella propria postazione. Sono gli ospiti a scegliere dove sdraiarsi, e sono consapevoli che nessuna restituzione è dovuta, né prima, né dopo il trattamento. Nessuno deve sentirsi in obbligo di parlare, condividere o restituire in qualche modo,**



quanto ricevuto. Così abbiamo scelto, Luciana, Vanessa e io. Desideriamo che passi il messaggio che, al di là dei ruoli, si tratta di uno scambio. Ognuno offre, ognuno riceve.

È una bellissima serata... ci salutiamo e ci diamo appuntamento a dopo l'estate. È l'inizio di un percorso insieme? Non lo so, me lo auguro.

### QUALCHE SENSAZIONE

Gli allievi, fin dai primi momenti, vivono e condividono momenti significativi, talora particolarmente intensi con gli ospiti della Cooperativa.

**Testimonianze di chi ha ricevuto.** "Innanzitutto grazie per questa esperienza che ci hai proposto e che noi saremo ben lieti di continuare... Personalmente, grazie a te, al tuo gruppo e allo Shiatsu, ho riscoperto il piacere ed il calore di essere accolta e custodita da mani che anche se sconosciute, sanno "ascoltare" un corpo che a volte non riesco neppure io ad ascoltare veramente e prendermene cura.

Come ti ho già detto durante il nostro ultimo incontro, ho avuto la consapevolezza che la fermezza e la decisione, se dosate, possono essere di grande aiuto soprattutto quando tutto scorre veloce. È bello non dover per forza parlare per far capire di che cosa abbiamo bisogno... Grazie per avermi dato l'occasione di dar voce al mio corpo". (Luciana)

**Tracce di chi ha praticato.** "Il parlare è lento in un'atmosfera piacevole. Mi sento presente dentro un cerchio accogliente. Aspetto il "mio" Uke nella postazione predisposta. Sono tranquilla, anche se mi sembra di avere dei

"vuoti" e penso: "Il corpo mi aiuterà". È il momento. Si incrociano sguardi, si illuminano volti ormai familiari. Qualche tocco e Uke è in posizione, qualche attimo e sono pronta anch'io. Procedo con calma, ascolto il respiro, il mio... cerco, nella ripetizione delle pressioni, la naturalezza. Sento il ritmo disciplinato del respiro di Uke e mi aiuta: inspiro, espiro finché percepisco che c'è uno scambio. Poi un'onda di calore mi parte dallo stomaco, forse più sotto e si dirama avvolgendomi. Sono sudatissima, ma la sensazione è buona. Ora i miei pollici affondano in un solco che pare di terra fertile e mi fanno avvertire profondità. In cerchio, il cerchio è immagine di qualcosa in procinto di sbocciare: una vera esplosione!" (Silvana)

"Arriva il "mio" Uke e si distende supino; è rapido nei movimenti, quasi smansioso. Vedo i suoi occhi luminosi che sorridono e si chiudono contemporaneamente. Aspetto in ascolto, già in un lieve contatto; distendo la mia schiena, il collo... sento deboli scricchiolii; con gli occhi socchiusi ascolto le mie più minute sensazioni. Il mio corpo è libero, così pure la mia mente.



Il corpo "abbandonato" di Uke lascia intuire un totale affidamento a me e questo mi carica di responsabilità. Il mio cuore accelera il suo battito, il fiato è sospeso, cerco un respiro profondo... Sono pronta. Sfloro la pancia di Uke, lascio che il suo soffio sollevi la mia mano. Comincio a premere, prima in superficie, poi più profondo; sono i nostri respiri che modulano il ritmo. C'è emozione... mi lascio travolgere. Una flebile eco: mani avvolgenti, mani che raccolgono: una manciata di terra... o una piccola quantità di acqua... un fiore delicato, un frutto maturo, o un bambino appena nato, in gesti ampi, lenti armonici, simili a onde carezzevoli. Continuo a premere, seguendo un tempo interiore e via via percepisco i contorni delle mie mani più rotondi, e penso: saranno mani accoglienti?" (Silvana) ■



# Shiatsu nel sociale

*Accettare di ricevere è un grande passo in avanti per chi si ritiene un "terapeuta" o fa qualcosa in cui deve aiutare gli altri, perché si pone in una condizione di uguaglianza*

Il mio desiderio di scrivere nasce da alcune nuove esperienze che mi hanno portato a praticare Shiatsu fuori dal solito cammino... Quest'anno ho iniziato un'esperienza di Shiatsu come volontaria presso l'Ospedale di Piacenza, dove, nel reparto di Oncologia, è stata allestita una vera e propria "Area Benessere" dove i trattamenti Shiatsu vengono offerti ai pazienti che hanno affrontato o stanno affrontando le cure. Il merito di questa iniziativa va al professor Luigi Cavanna e alla dottoressa Livia Bidin che credono e sostengono con grande entusiasmo questo Progetto. Quando ho iniziato questa esperienza a Piacenza non pensavo di trovare un ambiente così

accogliente. Sembra davvero strano vedere in che modo la sala d'attesa del Day hospital viene trasformata: si spostano le sedie, si abbassano le persiane per creare una luce soffusa, un po' di musica rilassante nel sottofondo, qualche candela accesa per creare l'atmosfera giusta, e poi finalmente si aprono i tatami! L'ambiente è perfetto e si possono iniziare i trattamenti. I pazienti hanno imparato in fretta che cos'è lo Shiatsu, si presentano in tuta e si distendono comodamente a terra, pronti a vivere l'esperienza, sanno che passeranno momenti preziosi di scambio con l'altro e di ascolto profondo del loro corpo. Finalmente potranno sperimentare

il loro corpo in modo diverso, non come fonte di dolore o "nemico", ma come fidato alleato, capace, nonostante la malattia, di regalare loro attimi di benessere in cui sperimentare quella Scintilla vitale, che la Medicina Cinese chiama Yuan Qi, che ancora scorre in loro sostenendoli e dando conforto nelle dure prove della vita.

Inutile dire che il riscontro più bello per noi operatori Shiatsu è quello di vedere, alla fine dei trattamenti, il sorriso sui loro volti, una vitalità diversa nello sguardo, un ringraziamento sentito per aver accolto uno sfogo del momento, per aver ascoltato senza giudicare...

L'esperienza con lo Shiatsu mi ha insegnato a guardare la totalità, a non concepire la salute e la malattia come due cose separate, a non etichettare una persona come "malata". Mi ha insegnato invece a socchiudere gli occhi e a percepire, sotto il mio pollice, lo scorrere della vitalità della persona, a sentire che questo Soffio vitale è sempre presente, anche quando stiamo male, e se

di **Lea Guastoni**  
operatrice Shiatsu APOS e DBN



lo incrementiamo nel modo giusto, aiutandolo a scorrere in modo più fluido, come facciamo durante il trattamento, questo Soffio vitale, di cui parla la Medicina Cinese, ci può sempre aiutare e regalare il benessere, anche durante la malattia.

I miei ringraziamenti vanno dunque ai pazienti e a tutto il reparto di Oncologia che con grande entusiasmo ha aperto le porte allo Shiatsu, dandoci la possibilità di farlo conoscere e a noi di poter crescere come operatori.

### **DARE PER RICEVERE**

Prima di iniziare il corso di Shiatsu presso la Scuola "Shiatsu in Cammino" di Massimo Noè, avevo approcciato altri tipi di tecniche manuali e massaggi volti al miglioramento dello stato energetico, e mi sono sempre trovata di fronte al modello, tanto caro a noi occidentali, "terapeuta-paziente" dove tutta la mia attenzione e le tecniche praticate nelle vesti di "terapeuta" erano indirizzate a far star bene l'altro in quanto "paziente".

Questo modello mi metteva inconsapevolmente in una condizione di "superiorità" rispetto alla persona che si rivolgeva a me, e nello stesso tempo mi caricava di una responsabilità enorme, come se il rimetterla in uno stato di benessere dipendesse unicamente dalla mia persona e dalle mie capacità.

E poi, sapevo davvero qual era il bene per l'altro? Il risultato era che spesso dopo aver praticato queste tecniche mi sentivo esausta, con la sensazione di aver aiutato l'altro ma non me stessa. Il mio corpo saggiamente me lo segnalava con una gran stanchezza. L'incontro con lo Shiatsu ha cambiato completamente il mio modo di guardare le cose e di aiutare gli altri. Già, perché nel trattamento Shiatsu mi veniva chiesto di lavorare a terra lasciandomi andare sul corpo dell'altra persona senza opporre resistenze, ma in piena fiducia, certa che non avrei fatto del male all'altro, ma anzi che il suo corpo mi avrebbe sorretta e sostenuta per tutto il tempo del



trattamento permettendo anche a me, operatrice, di scaricare le mie tensioni e quindi di rilassarmi. Questa per me è stata un'autentica rivelazione, un cambiamento di prospettiva che mi ha permesso di capire e di sentire che il rilassamento e il benessere dell'altro non dipendevano dalle mie capacità o abilità tecniche, ma da quanto anch'io ero in grado di rilassarmi e di lasciarmi andare abbandonandomi all'altro. Il benessere non era più, quindi, un modello mentale che io dovevo tentare di ricreare nella persona che si rivolgeva a me, immaginando che cosa le avrebbe fatto piacere e che cosa no, sempre secondo una mia idea mentale, ma uno "stato" corporeo da ricercare in quel momento insieme ad Uke.

### **UN APPROCCIO POSITIVO**

Questo nuovo approccio mi ha fatto subito sentire quanto Uke fosse in grado di darmi, quanto il suo corpo, nonostante la malattia o la disabilità, avesse comunque la forza di sorreggermi e di permettermi di affidarmi, anzi quanto a volte fosse perfino più forte del mio!

Il mio lavoro non era più quindi un "dare" a senso unico, ma un "dare per ricevere", com'è nello Spirito dello Shiatsu. Alla fine del trattamento non mi sento mai stanca o spossata,

perché lo Shiatsu è uno scambio: dare per ricevere appunto!

Accettare di ricevere è un grande passo in avanti per chi si ritiene un "terapeuta" o fa qualcosa in cui deve aiutare gli altri, perché ti pone in una condizione di uguaglianza, perché ti costringe anche a confrontarti con la tua "disabilità", con i tuoi limiti, con i tuoi bisogni, cosa che di solito chi deve aiutare fa poco, abituato a concentrarsi solo sugli altri.

Questo approccio che mi ha dato lo Shiatsu è fondamentale perché permette ad entrambi di sentirsi bene: a chi è chiamato ad aiutare perché sente di arricchirsi e di potersi lui stesso rilassare affidandosi alla Saggezza del corpo dell'altro, e a chi viene aiutato perché ha la sensazione di essere utile anche lui, di avere qualcosa da dare senza essere guardato in un'ottica di compatimento.

Per questo le esperienze dello Shiatsu nel sociale non hanno fatto altro che migliorare il mio modo di praticare questa disciplina e rafforzare l'idea che mi è stata trasmessa dello Shiatsu che è, per usare le parole di Mario Vatrini: "Prima o poi l'operatore Shiatsu inizia a lavorare su se stesso, perché si rende conto, che è di sé che deve veramente occuparsi, considerando che Uke si adegnerà a quello che egli comunica..." (da "Strategie di Shiatsu").

**DBN**