

LO SHIATSU A SCUOLA

Con-tatto tra i bimbi

Perché lo shiatsu a scuola?

Insegnare shiatsu all'interno della scuola vuol dire dare ai bambini/ragazzi uno strumento in più per mettersi in ascolto del proprio corpo, imparando ad accettarlo nella sua evoluzione, a vivere le proprie emozioni senza rinnegarne alcuna, sperimentando insieme il luogo ed il modo giusto per esprimerle. Delimitare uno spazio (la palestra o un'aula adeguatamente attrezzata) dove possano sentirsi a "casa", accettati, ascoltati, dove non si debbano sentire giudicati e valutati in ogni loro gesto, dove la regola per eccellenza sia "non farsi male".

Finalità

Arrivare, tramite la pratica, a dare sensazioni di benessere e conoscenza attraverso il contatto di sé e l'accudimento del corpo dell'altro. Sviluppo, attraverso la relazione, di valori quali l'amicizia, il sostegno, l'accoglienza, il rispetto.

Obiettivi

- Aumentare la capacità di ascolto di sé, del proprio corpo, delle proprie emozioni e della relazione con l'altro;
- Migliorare la capacità di "concentrazione" e di "attenzione" durante il trattamento, all'interno quindi di una relazione non verbale;
- Apprendere una nuova modalità di ascolto ed incontro dell'altro attraverso il con-tatto, la "piacevole e profonda" pressione shiatsu;
- Attraverso esercizi e giochi in gruppo ed a coppie sviluppare la capacità di movimento nello spazio, interagendo sempre con l'altro;
- Aiutare a superare atteggiamenti di egocentrismo, competitivi o eccessivamente esibizionisti, stimolando la gioia nella collaborazione e nell'interazione fra compagni.

Metodologia

Oltre alla "normale didattica" utilizzata nei laboratori amatoriali (contatto palmare, acquisizione delle posture-posizioni di seiza e gatto) saranno introdotti "giochi" adatti all'età dei bambini. Nello specifico saranno rivolti a sperimentare il con-tatto non verbale, l'ascolto del proprio corpo ed il piacere del rilassamento.

Incontro – confronto – gioco – contatto – ascolto

il tutto con semplicità ed allegria.

Tempi

il corso prenderà avvio nel mese di Gennaio 2007 per un totale di 36 ore così ripartite:

- 12 ore sezione A
- 12 ore sezione B
- 12 ore sezione C
- cadenza settimanale

Nella prima fase del progetto l'intervento sarà di un'ora per sezione estendibile successivamente ad un'ora e mezza.

Valutazione

Verifiche in itinere:

- Ad ogni incontro sarà proposto un "obiettivo-argomento";
- All'incontro successivo si verificherà l'argomento precedente;
- Intervista a metà laboratorio, orale, scritta o attraverso un disegno, per ogni bambino.

Verifica finale:

interna: 2 coppie per volta per 2 minuti di verifica (applausi generali);

saggio: pratica – musica – voce fuoricampo – bandierine Italia Giappone etc.

Materiale per verifica

Sarà utilizzata una videocamera digitale al fine di documentare le differenti fasi di laboratorio (es. 2° - 5° - 8° - incontro finale).

A tal fine sarà possibile creare un video CD con il relativo materiale filmato

commenti dei bimbi, disegni etc.

Sarà tenuto un registro con un programma svolto.

Relazione finale dell'insegnante, dell'istruttore, dei tutor.