

Esperienza di Shiatsu

Scuola Primaria
Circolo Didattico N. 1
Selargius Cagliari

(articolo da Shiatsu Do n°42 settembre 2007)

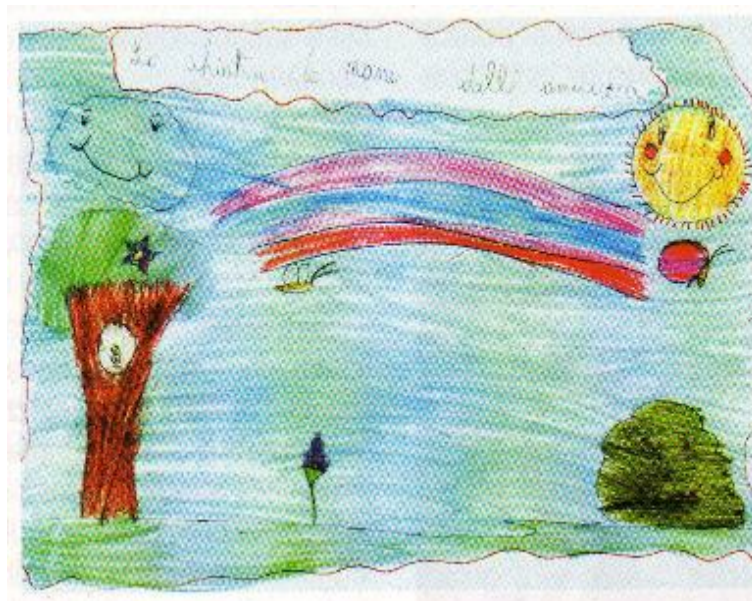


Nel vivere lo shiatsu, credo che ognuno di noi si ponga costantemente la domanda: come espandere maggiormente l'onda delle nostre pressioni?

Era già da qualche tempo che il gruppo di Cagliari aveva elaborato alcune dimensioni nel sociale, in cui proporre dei progetti attraverso i laboratori. Laboratori che, diversamente dai corsi amatoriali o professionali, non prevedessero la figura dell'istruttore, degli assistenti e degli allievi, ma ci si proponesse, per chi ne aveva voglia, di offrire delle 'prime, semplici esperienze di contatto', dove per 'semplici' non si intendesse certo 'superficiali'.

Tra i vari campi si era pensato anche al 'mondo della scuola'; personalmente, al parlarne in riunione, la cosa mi aveva allettato non poco, ma il pensiero di come cominciare, non nego mi avesse fatto nascere un certo timore di trovarmi di fronte ad un muro, in una realtà così vasta e complessa.

Come spesso avvengono le cose, attraverso dei segni che ci indicano se il tempo è giunto, la scintilla è arrivata proprio grazie all'incontro con Maestra Monica.



Pensiamo immediatamente ad una collaborazione, e portiamo il nostro spirito a precedere gli eventi; l'intenzione proiettata al di là, così come si getta il cuore oltre l'ostacolo, comincia a prendere forma con la realizzazione di un progetto.

I lavori programmati prima dell'inizio ci sono serviti per conoscerci, entrare in comunicazione, e saperci adattare alle situazioni, che si sono presentate a volte delicate.

Il gruppo è entrato subito in sintonia; le maestre ci hanno lasciato ampio spazio per esprimere la nostra personalità, intervenendo all'occorrenza quando necessitava secondo la loro esperienza, e questo

ha creato un'ottima collaborazione, come se tutti sapessero già cosa fare, quando farlo e come farlo, nel modo e nel momento in cui serviva. È stato un grande lavoro di donne, di mamme, di educatrici, di amiche; ed io, unico uomo, ne ho tratto molto sotto il lato di ciò che significa 'entrare in sintonia'.

E stare con quei discoli, con la loro energia così esplosiva e diretta, mi ha fatto vivere attimi in cui ho trovato la mia dimensione antica, ma sempre presente, di bimbo monello; e sono stato anche amorevolmente bacchettato dalle colleghe; questo mi ha procurato più di una volta un certo sorriso di simpatia e tenerezza.

Contemporaneamente abbiamo seguito anche un laboratorio con una dozzina di insegnanti.

Si è pensato da subito di non creare un momento di pratica fine a se stesso; l'onda del lavoro si è propagata alle famiglie, ad altre insegnanti, e ad altri bimbi. La nostra visione dello shiatsu non vuol essere limitata solo al fare trattamenti, per diventare sempre più dei 'bravi operatori', ma integrare lo shiatsu nella propria vita significa per noi dare la possibilità anche ad altri di provare **l'esperienza con-tatto e con passione**, che ognuno poi utilizzerà secondo i suoi tempi e le sue modalità; e per questo non ci sono limiti.

L'intenzione di proporre un'esperienza che si collegasse a rete ha preso il via, e ora sta a noi continuare a seguire gli eventi e i segni...un grazie anche a Rosa col suo tocco soporifero, e ad Isabella, con le sue parole giuste al momento giusto, che arrivano dirette al cuore.

Dante Bisio

Mi chiamo Monica e sono una insegnante di scuola Primaria presso il Circolo Didattico N. 1 di Selargius – Cagliari e vorrei raccontare l'esperienza di shiatsu che, insieme ad alcuni operatori dell'Accademia Shiatsu Do di Cagliari, abbiamo portato avanti con successo con 58 bambini di 6 anni.

Tutto ha inizio nell'Ottobre 2006, quando conosco un operatore professionale dell'Accademia shiatsu Do di Cagliari che mi propone di presentare un Progetto di shiatsu nella mia scuola.

Subito mi pongo la domanda "come faccio a proporre un progetto a scuola se sono io la prima che non sa cosa è lo Shiatsu?"

Decido di frequentare le 12 ore del 1° percorso professionale per rendermi conto in prima persona di cosa si parla, e subito rimango affascinata e rapita dallo shiatsu. Ciò che mi colpisce è il tipo di relazione che si instaura tra chi tratta e chi è trattato, il tipo di comunicazione non verbale che esprime emozioni, vissuti; la capacità di affidarsi all'altro in un atto di profonda fiducia reciproca; la possibilità di essere tutti sullo stesso livello; **non ci sono bravi e meno bravi, ma tutti sono bravi nello stesso modo.**

Concludo le 12 ore, convinta che lo shiatsu possa essere uno strumento di cambiamento radicale e un approccio nuovo e diverso da proporre ai bambini delle mie classi.



Nella mia esperienza di insegnante, mi sono resa conto che i bambini hanno un bisogno fisiologico di ricercare il contatto fisico tra loro. E' un loro modo di essere accettati, di comunicare.

Spesso, però, questo tipo di contatto sfocia in dinamiche che non sempre sono costruttive: il bambino vivace prevarica sugli altri, il bambino timido non emerge, il bambino che picchia perché è l'unico modo che ha di interagire con gli altri.

Il progetto è nato proprio dall'esigenza di sperimentare un nuovo modo di porsi in relazione con l'altro attraverso un contatto profondo che

sviluppassa valori quali l'amicizia, il sostegno reciproco, l'accoglienza, il rispetto.

L'approvazione del progetto all'interno della scuola ha incontrato molte difficoltà: lo scetticismo delle colleghe, la diffidenza verso uno strumento nuovo che per la prima volta si affacciava nel nostro circolo, la riluttanza dei genitori .

La mia determinazione e il supporto costante degli operatori mi hanno fatto andare avanti per la mia strada, e il progetto non solo è stato approvato ma è stato inserito nel P.O.F del Circolo Didattico.

Si programmano 12 incontri con cadenza settimanale a partire dal mese di Gennaio.

In questi mesi i bambini hanno attraversato diverse tappe:

la curiosità: si è manifestata nel vedere lo spazio "palestra" trasformato con i futon, la musica in sottofondo, il saluto;

la scoperta: ha accompagnato gran parte degli incontri. I bambini hanno scoperto il ritmo del loro respiro e del respiro del compagno di lavoro, hanno sentito il battito del cuore, si sono meravigliati di poter rilassarsi, a volte dormendo, e di poter far rilassare;

l'attesa degli incontri.

Nel corso di questi mesi, al rientro dalla palestra, ho tenuto un diario, non solo per annotare gli esercizi svolti e poterli riproporre, consolidare o modificarli in itinere, ma soprattutto per valutare gli effetti che lo shiatsu ha avuto sui bambini, quelli immediati e quelli a lungo termine.

Dopo le prime lezioni i bambini al rientro in classe erano molto più rilassati, concentrati nell'attività, e molto più disponibile all'interazione.

Lo shiatsu ha consentito di superare atteggiamenti di egocentrismo, di esibizionismo, stimolando la gioia alla collaborazione e all'interazione fra compagni.

Il 9 Maggio, alla presenza dei genitori, i bambini hanno svolto il saggio finale che i bambini stessi hanno intitolato "**LO SHIATSU: LE MANI DELL'AMICIZIA**".

Il saggio è stata l'occasione non solo di vedere i progressi e l'impegno che i bambini hanno messo in questa attività, ma di valutare il riscontro all'esterno della scuola.

Tutte le difficoltà iniziali sono state dimenticate quando, conversando con i genitori, mi sono sentita dire :

" complimenti, finalmente mio figlio si rilassa" , " finalmente nella scuola qualcosa di nuovo".

Visti i riscontri positivi con i bambini, con le colleghe e con i genitori, penso che riproporrò il progetto per gli anni futuri, estendendolo alle altre classi del mio plesso e inserendo i bambini diversamente abili.

Maestra Monica



Scuola. Sarà una bella esperienza! La prima nostra esperienza Shiatsu con bambini di 6 anni, come ci organizziamo? Schemi, progetto, storie per attrarre la loro attenzione, i tempi...invece abbiamo condotto il laboratorio come un normale corso, con grande coinvolgimento nostro e tanto interesse "adulto" dei bimbi. Ogni bimbo ha dato tutta la sua attenzione per la tecnica, relazionandosi con i compagni e con noi adulti, dimostrando tutto lo spirito del titolo che loro stessi hanno dato al corso "LO SHIATSU LE MANI DELL'AMICIZIA". È difficile descrivere tutte le sensazioni e i sentimenti provati nel corso dei 12 incontri, le nostre preoccupazioni, i dubbi...ma il

giorno del "saggio finale", nel vederli così tutti in cerchio, un grande cerchio dell'Amicizia, l'emozione ha avuto il sopravvento ed io, definita 'donna nuragica', non nascondo di aver avuto più di una volta le lacrime agli occhi ed il cuore pieno di gioia: grazie 'ragazzi!' e grazie a Monica (la maestra che ci ha condotto in questa avventura), grazie a Maestra Anna, che ha 'ceduto' con Monica le sue ore di lezione, e a Maestra Chiara, che ha permesso a Davide di partecipare al nostro esperimento con gioia.

Cate Serra