

Progetto scuole e benessere

A cura dell'**Unità Locale Parma**

Il progetto si pone come obiettivo la conoscenza dello Shiatsu con una tecnica semplificata che consenta ai partecipanti di accedere ai benefici che porta questa attività. Basandoci sulle esperienze dei precedenti anni scolastici abbiamo concordato di svolgere il progetto su cinque incontri di un'ora e 30 minuti ciascuno. All'inizio e alla fine di ogni incontro è previsto un lavoro di gruppo composto sia da esercizi fisici sia di meditazione, che ci serviranno per preparare il lavoro a coppie; la parte centrale si svolge a coppie e si effettua uno scambio tra Tori ed Uke.

I COMMENTI DEGLI OPERATORI

Anche quest'anno si sta concludendo il nono anno che vede una continuità di progetto tra Accademia e cinque classi dei licei **Boito** e **Marconi**, sviluppato in un percorso di rilassamento e corretta modalità di relazione tra compagni di diverse etnie, culture, religioni. Ci siamo suddivise con Daniela e Antonella il lavoro, e abbiamo voluto anche incrementare una parte di tecniche di rilassamento attraverso respiro o meditazione, alla fine di ogni ora. A tutti gli incontro lasciavamo spazio al silenzio, all'attenzione al proprio respiro e a quello del compagno, della compagna. Sono cadute tante barriere...

È stato bello davvero per loro scoprire quanto le difficoltà ad integrarsi possano essere dei preconcetti.
Siamo sempre state in stretta collaborazione con le insegnanti rispetto a problematiche ed esigenze dei ragazzi, e questo ha favorito, negli incontri, una collaborazione mirata alle necessità e/o problematiche. **Circa centotrenta alunni hanno frequentato** settimanalmente per un totale di otto incontri; c'era sempre qualche attenzione particolare verso chi aveva un bisogno, su suggerimento delle insegnanti che meglio conoscevano le dinamiche dei ragazzi. **Per noi è stato facile distribuire una coccola, un sorriso, un'attenzione**; spesso bastava. A volte regalavamo un piccolo trattamento. Da parte mia ringrazio di cuore Ezechiella per avermi spronato e sostenuto, per la sua totale disponibilità come responsabile dei progetti con le scuole di Parma. **Ringrazio le insegnanti e tutti i ragazzi per questi momenti indimenticabili vissuti insieme.**

Di cuore. Dolores



Quest'anno sono entrata nello staff a corsi quasi terminati. Tutti i ragazzi e le ragazze si erano già appropriati delle modalità del "tocco che cambia". Ognuno col proprio modo di essere; chi con l'aria un po' svagata, chi sulle difensive, chi totalmente assorbito dall'esperienza e qualcuno visibilmente cambiato.
Nel saluto finale un'insegnante si è detta piacevolmente stupita di avere trovato in loro, che pure conosceva da anni, **aspetti totalmente nuovi e impensabili, che nel normale svolgimento del programma scolastico forse non sarebbero mai emersi.**
I ragazzi arrivavano sguaiati e preannunciati da un chiacchiericcio disordinato e se ne andavano più silenziosi, composti.
Sono certa che si sono portati via un bagaglio di piccole cose che darà più equilibrio e maggiore stabilità al loro modo di essere.

E grazie a loro anche noi siamo cresciute un po'. Antonella

All'inizio di quest'anno ho avuto l'opportunità di essere nel Progetto Scuola con i licei di Parma. Pratico da sei anni e ho cercato sempre di imparare a farlo "meglio". Finalmente questa occasione era perfetta per restituire qualcosa allo Shiatsu: si trattava di introdurre giovani virgulti alla suprema arte.
Ma, ancora una volta, è stato lo Shiatsu a insegnarmi. Questa esperienza mi ha reso ancora più consapevole. I dubbi delle prime volte sono stati dissipati durante gli incontri, la discussione vivace e produttiva. **La bellezza e la freschezza dei ragazzi ha rinnovato davvero un speranza per il futuro.** Il loro, il mio, il nostro e quello dello Shiatsu che si rinnova nella comprensione di nuove generazioni. Grazie, dunque, alla sede di Parma alle amiche colleghe Eze, Dolly, Anto, a tutte le insegnanti e agli allievi del liceo Marconi. Anche allo Shiatsu, naturalmente, se qualcuno di questi elementi non ci fosse stato, tutto sarebbe stato diverso.

Al prossimo anno! Daniela

IL COMMENTO DELLE INSEGNANTI...

... un modo nuovo di comunicare attraverso il corpo, di affinare capacità di ascolto di messaggi non verbali e di prestare molta attenzione all'altro. **Hanno imparato ad avere fiducia nel compagno e a consegnarsi nelle sue mani; hanno scoperto l'importanza del contatto per comunicare superando l'ansia iniziale del "farsi toccare"...** Sono riusciti a rallentare i ritmi, rilassarsi; ogni lezione è stata come una pausa di riflessione per raccogliere nuove energie. Per loro è stato molto importante lavorare senza essere giudicati e valutati. La calma, la pacatezza, l'attenzione e la dedizione delle insegnanti ha sicuramente influito positivamente sulla riuscita del corso.

Simona Bonfanti, insegnante di educazione fisica

Clima sereno e rilassante. Le prime quattro lezioni sono state ben organizzate, sia per i lavori di riscaldamento, sia per la passeggiata. Personalmente



avrei preferito un maggiore approfondimento, avendo portato classi negli anni scorsi credo avremmo potuto fare anche la passeggiata classica; mi pare che manchi ai ragazzi un approfondimento che sono in grado di gestire.

Rosanna Allegri

...Come insegnante sono soddisfatta per come hanno interagito i ragazzi. Normalmente durante le ore curricolari i contatti fisici fra loro sono bruschi, a volte sono "scontri". **In questo ambito avviene la scoperta che ci si può toccare in maniera diversa, con rispetto, direi con affetto; traspariva chiaramente dai loro visi e dai loro gesti!** Cadono alcune barriere e si superano timori e pregiudizi. Per alcuni ragazzi sono stati dei veri e propri successi personali. T...A, in seguito ad un incidente, non era in grado di stare in ginocchio, è stata felice di riuscirci. R...A, che non voleva essere toccata, si è fatta trattare da diverse compagne. La mamma durante il colloquio mi ha riferito di come fosse cambiata... **Un seme è stato gettato, nulla è stato fatto invano.**

Luisa Adami,
insegnante classi 4° e 5° O

...E QUELLO DEI RAGAZZI

"A noi è rimasta in modo particolare la sensazione di pace e benessere che segue ogni lezione di Shiatsu. **È bellissimo lo scambio reciproco, costante e intimo che si instaura tra Uke e Tori: fiducia reciproca e sintonia".**

"Rilassarsi, trasmettere il proprio desiderio di benessere, approccio positivo con un altro corpo che non è il nostro, immedesimarsi nell'altro per dargli quello che noi stessi vorremmo ricevere nel trattamento".

"Nuovi orizzonti e pratiche il cui approccio sarebbe stato altrimenti arduo. **Il corso ci ha permesso di accedere a pratiche che, per loro semplicità e utilità, hanno arricchito il nostro bagaglio di conoscenze".**

"Una nuova esperienza che esce dalla quotidianità ricca di sensazioni mai provate prima. **Abbiamo imparato a entrare in sintonia con noi stessi e con gli altri".**

"Riteniamo che sia stata un'esperienza positiva che aiuta a comprendere il linguaggio del nostro corpo e che permetta un rilassamento non solo fisico ma anche mentale".

"**Esperienza sia fisica sia spirituale**. Diverso modo di comunicare/interagire con gli altri".

"Mi è piaciuto molto entrare in contatto con i miei compagni di classe: **fare meditazione e ascoltare il loro respiro".**

"Ho imparato a trasmettere le mie emozioni con il solo uso del linguaggio delle mani. Ho capito l'importanza del silenzio. Momenti di evasione dallo stress e momenti di condivisione."



tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34