STAREmeglio3 ACCADEMIA scuola di Parma 22-06-2010 17:47 Pagina 90

Accademia Italiana Shiatsu Do

L'uso del linguaggio non verbale

Un progetto per gli studenti di SIMONA ZANNONI





La collaborazione con le scuole secondarie non è affatto una novità per la sede di Parma dell'Accademia Italiana Shiatsu-Do. È stata proprio la Prof. Rosanna Allegri – insegnante di Educazione Fisica presso il Liceo Scientifico "Guglielmo Marconi", di Parma – a ricordarmi che è da ben otto anni che la nostra associazione collabora con il liceo in cui insegna. Infatti, sono stati proprio lei e il Prof. Luigi Trascinelli – insegnante di Educazione Fisica presso il Conservatorio di Musica "Arrigo Boito", sempre di Parma – i primi e lungimiranti insegnanti a proporre questi laboratori di shiatsu a studenti spesso prossimi all'esame di maturità.

In questi otto anni diverse classi si sono susseguite, così come gli obiettivi e le esigenze proposte dai diversi insegnanti che richiedevano lo Shiatsu per i loro studenti: alcuni di loro ci chiedevano di facilitare i processi di unione, amicizia e collaborazione non sempre e ugualmente presenti tra i compagni di classe o tra i compagni e i loro insegnanti. Spesso, soprattutto quest'anno, ci sono state proposte quinte classi con alunni in cerca di quiete e di rilassamento in vista della prova di maturità; altre volte ci è stato richiesto dagli studenti stessi, dagli insegnanti e dalle famiglie di ripetere semplicemente un'esperienza già vissuta e apprezzata l'anno precedente.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il progetto viene svolto in collaborazione e su richiesta degli insegnanti di Educazione Fisica ed è strutturato in 16 ore, per un totale di 8 incontri settimanali. Gli obiettivi che vengono immediatamente esplicitati riguardano in primis la possibilità di ascoltare, conoscere e percepire, meglio e più profondamente, se stessi e chi ci sta accanto, attraverso un contatto armonioso e rispettoso, una comunicazione non verbale che arrivi a suggerire un modo nuovo ed efficace di fare unità, fuori e dentro di noi. A tal fine gli strumenti che abbiamo sempre privilegiato sono un uso cosciente del respiro e ovviamente la pressione Shiatsu, sotto forma di un contatto palmare, per definizione accogliente e rilassante. Invitiamo ogni volta noi stessi e i ragazzi a esprimerci e a comunicare attraverso lo strumento prezioso e unico del nostro corpo.

Rosanna oggi, parlando con me di ciò che ha potuto osservare in questi anni, mi diceva quanto spesso lo Shiatsu abbia aiutato i ragazzi a superare divisioni e imbarazzi, insieme al timore di toccare e di essere toccati, di con-tattare come di essere contattati.

I conduttori che si sono susseguiti in tutti questi anni e che hanno così contribuito all'efficacia dell'esperienza, sono diversi e ovviamente non posso scrivere a nome di tutti loro. Ritengo comunque condivisibile il forte stimolo che deriva dal lavorare con ragazzi dai 15 ai 18, e a volte persino 19, anni. Per me è stato particolarmente arricchente e – appunto – stimolante confrontarmi con persone a volte molto più esigenti degli adulti che si iscrivono ai nostri corsi di Shiatsu, persone spesso più appassionate, curiose, ma anche inderogabilmente escludenti, qualora qualcosa non li convincesse appieno. Con loro ci siamo allenati a essere flessibili, pronti al cambiamento di programma, più volte durante gli incontri, sempre in base al loro coinvolgimento e alla loro attenzione, mai scontati, ma continuamente da conquistare. Per quel che mi riguarda è stato piacevole e

STAREmeglio3 ACCADEMIA scuola di Parma 22-06-2010 17:47 Pagina 92

gratificante proporre e riproporre una prima percezione di sé e dell'altro non sempre razionale, strutturata e codificata, ma intuitiva, profonda, un piccolo seme che tutti ci auspichiamo arrivi a germogliare, chissà come, chissà quando, chissà perché…
La maggiore soddisfazione l'ho avuta dalle parole scritte in una mail da Rosanna: "Cara Simona, grazie dell'esperienza. Volevo farti sapere che venerdì scorso per la prima volta… ha sorriso per gran parte della lezione; gran successo, non mi ricordo del suo sorriso e nemmeno del suo sguardo diretto".

COSA HANNO DETTO

Desidero ora citare i commenti di alcuni studenti e dei loro insegnanti, cogliendo l'occasione per ringraziare tutti coloro che hanno partecipato al progetto in questi anni, soprattutto Dolores che quest'anno ha condotto con me i laboratori, e Adriana, Franca, Giuliana, Lino che ci hanno aiutato a condurre gli incontri. Ringraziamo tutti gli insegnanti che ci hanno permesso di incontrare e di condividere lo Shiatsu con le loro classi, e infine, ma non per ultimi, ringraziamo proprio loro, gli studenti, spesso intensi, a volte spigolosi, ma sempre rispettosi e curiosi, mai banali. Grazie!
"A mio parere i ragazzi sono cresciuti a livello emotivo e mentale, poiché hanno assorbito positivamente gli elementi fondamentali dello Shiatsu, seppure a livello superficiale, ma sicuramente importante. Anche dal punto di vista prettamente fisico, hanno migliorato la mobilità articolare, la consapevolezza del proprio corpo e il rilassamento" (*Luigi Trascinelli*, insegnante di Educazione Fisica del Conservatorio di Musica "Arrigo Boito").
"Nel corso degli otto incontri gli studenti imparano a conoscere meglio loro stessi e i loro compagni. L'attività che noi insegnanti facciamo in palestra è rivolta più al fare che al sentire, il laboratorio di Shiatsu è una bella occasione offerta agli studenti per imparare a concentrarsi, a rilassarsi e a guardarsi dentro" (*Rosanna Allegri*, insegnante di Educazione Fisica del Liceo Scientifico "Guglielmo Marconi).
"Le prime volte ero un po' scettico su ciò che ci dicevano in quelle due ore di lezione, ma con il tempo mi sono reso conto che non era tempo perso. A poca distanza dalla fine delle lezioni ho cominciato a sentirmi più sciolto quando suonavo, più rilassato… Trovo che quella dello Shiatsu sia stata un'attività costruttiva per noi che abbiamo un futuro da musicisti e avremo a che fare con qualunque tipo di stress" (*Francesco*).
"Quest'esperienza mi è piaciuta perché ogni volta che finivo una lezione mi sentivo sempre diverso e quindi scoprivo parti nascoste di me. In più quelle ore sono servite a rilassarmi" (*Morris*).
"Lo Shiatsu è stato un'esperienza che mi ha resa consapevole di come è il mio corpo e mi ha resa più sicura" (*Bianca*).
"Spesso le persone credono di conoscersi e sono convinte che, anche se gli altri sono difficili da capire, almeno si possa trovare un rifugio sicuro in se stessi... Ciò che i miei compagni di classe e la sottoscritta abbiamo affrontato è stata una vera e propria sfida che ci ha fatto forse capire che in realtà non ci conosciamo così a fondo come crediamo. Penso infatti che lo Shiatsu sia servito per unirci ancora di più e per far crescere in noi il rispetto per l'altro, consci che abbiamo molte debolezze che vorremmo che gli altri rispettassero" (*Chiara*).
"Inizialmente mi è stato difficile dover affidare a mani estranee il mio corpo. Sono tuttavia rimasta piacevolmente sorpresa che tale affidamento non nascondesse alcun accenno alla volgarità" (*Elena Sofia*).
"Ho trovato l'esperienza interessante perché abbiamo provato in poche ore ad ascoltarci e a rispettarci e credo che ci siamo riusciti. Abbiamo condiviso momenti che non potremmo condividere in altri luoghi" (*Massimo*).
"Questa esperienza mi ha aiutato a guardarmi dentro e trovare la pace interiore che non avevo da tempo a causa delle giornate frenetiche e degli impegni scolastici che riempiono ogni minuto togliendomi anche i piccoli momenti da dedicare a me stessa... È stata un'esperienza che mi porterò dietro per tutta la vita" (*Francesca*).
"Le lezioni che abbiamo seguito credo siano state molto utili e interessanti; infatti, grazie a questa disciplina siamo venuti a conoscenza di una cultura completamente diversa dalla nostra, dove il collettivo è fondamentale, soprattutto per una conoscenza più profonda di se stessi e degli altri" (*Gabriele*).



tel 02.29.40.40.11 fax 02.29.51.01.34 email segreteria@accademia shiatsudo.it