STAREmeglio3 disabili6,5:VE 40 Gossip 29-06-2010 17:51 Pagina 32

Diversamente abili e shiatsu

UN PROGETTO CHE HA DATO OTTIMI RISULTATI, NON SOLO SUL PIANO MOTORIO, MA ANCHE SOTTO IL PROFILO EMOZIONALE E SOCIALE

a cura di MILENA PUTELLI, OPERATRICE SHIATSU CERTIFICATA APOS

Il progetto Shiatsu con i ragazzi diversamente abili, nato nel 2005 dalla collaborazione tra l'Accademia Italiana Shiatsu-Do e il Body Mind Center di Brescia, prosegue con grande successo. Tutto era iniziato con un corso di Shiatsu amatoriale organizzato con le ragazze con lievi problematiche psico-motorie del Servizio Formazione Autonomia (SFA) gestito dalla fondazione Fo.B.A.P. Onlus. Lo scopo era quello di aiutare le ragazze, attraverso esercizi fisici, giochi e attività attinenti allo Shiatsu, ad acquisire maggiore sicurezza in sé, migliorare la motoria e acquisire maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità.

Venne insegnata una sequenza di Shiatsu di facile memorizzazione al fine di mantenere esercitate le facoltà cognitive, eseguita in quadrupedia, attraverso la quale le ragazze impararono ad abbandonare il loro peso a terra e a coordinare i movimenti delle braccia e delle gambe.





In seguito ai buoni risultati raggiunti, e alla richiesta delle ragazze stesse, decidemmo di accrescere il programma con una sequenza di tecniche Shiatsu più complessa con nuove posizioni e nuovi movimenti, e l'introduzione della posizione del "samurai". Alcuni, con mio grande stupore, la eseguirono molto bene, altri, che presentavano lievi problemi psicomotori, riscontrarono qualche difficoltà.

Già dopo il primo anno di esperienza con lo Shiatsu, alcune ragazze dello SFA, di loro spontanea volontà, chiesero di partecipare alle nostre giornate "multidisciplinari". Le giornate multidisciplinari, organizzate dalla nostra Associazione, propongono momenti di esperienza con varie discipline quali lo yoga, il Tai Qi, il Corpo Tantrico, la Danza Orientale, lo Shiatsu ecc. Per le ragazze si trattava di un contesto al di fuori della scuola, inserite in un gruppo di persone normalmente abili.

QUALCOSA DI PIÙ

Iniziai così a proporre a tutto il gruppo anche qualche esperienza diversa dallo Shiatsu, al fine di dare la possibilità alle ragazze meno autonome di

sperimentare altre discipline, quali la meditazione attraverso il lavoro sul corpo e la kundalini (vibrazione del corpo a ritmo di musica seguita da una danza libera e un momento finale di ascolto "meditazione") allo scopo di muovere l'energia ed eliminare le tensioni, le ansie e le preoccupazioni e ritrovare serenità. Riscontrai piacevolezza e interesse nel gruppo e soprattutto una notevole trasformazione in alcune partecipanti.
Nel 2007 allargai l'esperienza a un nuovo gruppo di ragazzi diversamente abili della scuola "Il Quadrifoglio Fiorito". Il gruppo, misto maschi e femmine con problematiche psico-motorie maggiori rispetto al primo, diede comunque ottimi risultati. I ragazzi stessi mostrarono grande entusiasmo e desiderio di esplorare altre opportunità.
L'esperienza con entrambi i gruppi sta continuando tuttora; sono molto contenta dell'entusiasmo che riscontro a ogni lezione e della volontà dei ragazzi di imparare nonostante le difficoltà. Alla fine di ogni lezione mi sento arricchita interiormente. Sentire il loro affetto e la loro partecipazione mi dà la forza di credere maggiormente in questo progetto, che porto avanti da ormai cinque anni. È mio desiderio far conoscere anche alle altre scuole per diversamente abili quanto sviluppato finora, per dare l'opportunità anche ai loro ragazzi di sperimentare lo Shiatsu come disciplina evolutiva. Ringrazio di cuore Pierluigi Duina, presidente del Body Mind Center, e Stefania Bottini, responsabile dello SFA Fo.B.A.P, che hanno creduto in me e in questo progetto. Ringrazio anche Giuliano Zeni, responsabile della scuola "Il Quadrifoglio Fiorito", e i genitori degli allievi, per aver dato ai loro ragazzi la possibilità di sperimentare lo Shiatsu.



Un grazie particolare anche a Daniela, la loro accompagnatrice, che mi aiuta nella gestione dei ragazzi più difficili. Quanto segue sono le valutazioni dell'équipe dello SFA e del "Il Quadrifoglio Fiorito".

SFA

Ormai da cinque anni le ospiti dello SFA della Fo.B.A.P usufruiscono di questa splendida occasione che il Body Mind Center di Brescia ha dato loro. Il buon esito degli anni passati, ha permesso all'équipe dello SFA di valutare la partecipazione a questo corso anche per altre ospiti, che ne avrebbero tratto beneficio. Per buon esito intendiamo l'aver riscontrato nelle nostre ospiti una maggiore tranquillità, generalizzata anche in altri momenti della loro vita, una maggiore consapevolezza del proprio benessere/malessere interiore e una maggiore coesione fra il gruppo di partecipanti. Le ragazze tornano entusiaste della mattina trascorsa e condividono i risultati raggiunti sia con gli educatori, sia con i compagni. Tali importanti risultati, di miglioramento della qualità della vita delle nostre ospiti, ha stimolato una nuova riflessione all'interno dell'équipe dello SFA. Dopo esserci consultati con la maestra di Shiatsu Milena Putelli rispetto ad alcune problematiche relative ad altre ospiti, abbiamo proposto il corso a persone con difficoltà di controllo motorio per ipercinesi o per rigidità muscolare, oltre che a persone che necessitano di aiuto nel passaggio da stati emotivi ansiosi ricorrenti a stati di tranquillità psico-fisica. La nostra valutazione e il prezioso monitoraggio di Milena Putelli hanno dimostrato la valenza del percorso anche in senso terapeutico, e la nostra équipe ne terrà costantemente conto, per future collaborazioni mirate.

IL QUADRIFOGLIO FIORITO

Il nostro Servizio ha iniziato a frequentare il corso di Shiatsu presso il Body Mind Center di Brescia nel gennaio del 2007. Da allora tale collaborazione si è sempre più rafforzata, grazie anche alla professionalità e alla disponibilità dimostrate dal personale del Body Mind Center e, soprattutto, alla competenza, alla simpatia e alla sensibilità dell'insegnante Milena Putelli.

Per quanto ci riguarda, il segno più evidente della buona riuscita di questo progetto sta nel fatto che il gruppo dei partecipanti sia arrivato a otto componenti. Un ottimo risultato, specie per l'iniziale diffidenza di molte famiglie nei confronti di una disciplina nuova e poco nota. Non meno importante è il grado di soddisfazione dei ragazzi e l'entusiasmo col quale affrontano le varie attività.
In questi anni abbiamo potuto appurare come, attraverso il tocco e la pressione esercitata con le mani, lo Shiatsu valorizzi le risorse vitali della persona, permettendone la migliore espressione secondo potenzialità, tempi e modalità di ciascuno. I benefici dello Shiatsu per questi ragazzi sono davvero notevoli, sia a livello fisico sia cognitivo: oltre a svolgere una salutare attività fisica, infatti, compiono un ottimo esercizio mnemonico e di concentrazione.
Lo Shiatsu permette, inoltre, di avere una maggiore consapevolezza e percezione del proprio corpo.
Ma importanti sono anche i risvolti nella sfera sociale ed emozionale, dal momento che lo Shiatsu promuove l'ascolto e il rispetto dell'altro, in modo da dosare correttamente la pressione, e aiuta nella gestione dell'emotività.
Grazie a questo corso, abbiamo compreso che lo Shiatsu non è curare la disabilità in senso fisico, ma aiutare a prevenire una difficoltà di integrazione nella società. È un processo di armonizzazione col proprio corpo, è la capacità di avvicinarsi in modo globale alla persona disabile per scoprirne bisogni, sogni, aspettative e potenzialità.

Info: www.bodymindcenter.it