SHIATSU A SCUOLA: SINFONIA IN TRE MOVIMENTI

"Ouverture"

Una volta si chiamava "scuola elementare", non scuola primaria, e in quella parola, come diceva spesso un "mio maestro", c'era un profondo significato: scuola di elementi di base, base su cui **costruire la propria cultura, fondare la propria identità di cittadino, il proprio saper essere nel mondo con gli altri.**

Peccato che questa parola, oggi, sia diventata obsoleta e bistrattata … chissà, forse, per il "nostro tempo", è troppo impegnativa.

Anche se sono diventato un insegnante di scuola primaria, forse perché un po' testardo, continuo a sentirmi maestro elementare e, pur attento alle indicazioni programmatiche che mi giungono dal Ministero e dalle somme gerarchie, nelle mie scelte didattiche cerco di continuare a privilegiare quelle occasioni che, oltre a trasmettere nozioni e contenuti, assumono un **valore fortemente formativo e utile a fondare la personalità** di chi, suo malgrado, mi è stato affidato come alunno.

Sempre quel "mio maestro" mi ha insegnato un'altra cosa in cui ho sempre creduto e di cui, in 20 anni di insegnamento, ho sperimentato l'attendibilità: **più l'offerta formativa è ampia e variegata, e più sarà possibile che ogni singolo bambino trovi una sua dimensione, faccia un'esperienza che lo gratifichi e gli sia utile per creare stima e fiducia in se stesso.** Come ormai ci insegna la psicologia, l'intelligenza ha tante dimensioni, proporre percorsi educativi che privilegino sempre le medesime dimensioni, **non può che "emarginare", lasciare ai bordi**, perdere tutti quei bambini che esercitano la loro intelligenza privilegiando canali che non sempre sono quelli logici e linguistici, per altro privilegiati dal nostro sistema scuola.

E allora benvenute a tutte quelle esperienze che, alternate a grammatica, matematica, scienze diano l'opportunità di esercitare altre attitudini e sensibilità, e magari trovare le chiavi per comprendere e capire la grammatica, la matematica e le scienze, ma soprattutto consentano ai bambini di vivere la scuola come un'esperienza viva, ricca di opportunità e occasioni per **far nascere curiosità, voglia di capire, scoprire, proporre, inventare, sentire … e, perché no, ancora sognare.**

Tutta questa lunga e noiosa premessa per arrivare a motivare il perché, dopo una chiacchierata con Anna Maria Butera, (amica e presidente della Sede dell'Accademia Shiatsu Do di Genova) insieme abbiamo deciso di proporre ai bambini della mia attuale terza elementare, un laboratorio di Shiatsu. E in questa avventura abbiamo voluto coinvolgere Luciana, una nostra "collega", ma soprattutto amica shiatsuka, che per dolcezza, capacità di ascolto, sensibilità e insieme fermezza, ci sembrava una partner ideale in un lavoro con i bambini.



Sto scrivendo queste righe dopo aver letto il loro contributo a questo articolo a tre mani, e mi sento decisamente incapace di sfiorare la loro sensibilità e la poesia delle loro parole che, insieme all'esperienza che abbiamo vissuto con i miei alunni, sono uno tra i più preziosi "regali" che ho avuto nella mia vita lavorativa.

Ecco perché ho deciso per un taglio un po' più tecnico e da verboso mestrino, ma di questo, più o meno, sono capace …

Prima di lasciare i lettori all'umanità e alla freschezza delle parole di Anna e Luciana, voglio ancora aggiungere qualche riflessione in ordine alle motivazioni del perché fare Shiatsu con bambini della scuola elementare … pardon, primaria!

Secondo la mia personale esperienza di studente che ha terminato il secondo percorso professionale, lo Shiastu è una via … ma anche una sfida **… un'occasione per prendere contatto con un sé più profondo; è imparare ad ascoltarsi e ascoltare, controllarsi, concentrarsi e centrarsi; è**

attenzione a sé e all'altro; è dialogo non verbale, contatto, calore; cura di sé e dell'altro. E' riappropriarsi del piacere di toccare ed essere toccato in un mondo che sembra avere sempre più paura della fisicità di un abbraccio, che trova più rassicurante tutto ciò che è asettico. **Possono bastare come ragioni per proporre a dei bambini in formazione un laboratorio di Shiatsu?**

Stefano Bertora

"Mamma mia!"

Mi aveva avvertito il mio amico Stefano, "Dobbiamo dividerli altrimenti non ce la caviamo" Ed io, "Ma figurati, degli angioletti così piccoli, non sarà poi così difficile!!!"
Un'orda di piccoli vocianti bambini che in rapido ordine sparso si dirigevano verso di me e il tatami che speravo si trasformasse in tappeto volante e mi riportasse a casa dalla mamma. Lo shiatsu, proprio lui mi aveva portato li, di nuovo con i bambini, i ricordi all'altro momento precedente, 32 anni fa, con i bambini di un Istituto, li ero giovane facevo la vigilatrice e non conoscevo lo Shiatsu



Lo shiatsu che amo e che vorrei trasmettere a loro.
Eh si, quando ho parlato con Stefano Bertora del mio progetto eravamo all'Unità locale di Genova dell'Accademia Italiana Shiatsu Do; lui era studente del primo Percorso Professionale, io dovevo dare l'esame di abilitazione per l'insegnamento dello Shiatsu. Si è subito rivelato entusiasta e come maestro elementare si è dato da fare parlandone con il dirigente scolastico della sua scuola che evidentemente, uomo illuminato e convinto dalle sapienti parole di Stefano ci ha dato il permesso.
E' incominciata così quest'avventura, una classe di ventitré bambini tra gli 8 e i 9 anni che, divisi in due gruppi, per dieci incontri settimanali si sono avvicinati allo Shiatsu.
Qualcuno con fatica, la fatica di stare fermo e concentrarsi anche solo per pochi minuti, la fatica di abbandonarsi, di lasciarsi andare. Bambini tesi, bambini chiusi, bambini iperattivi, bambini gioiosi, bambini curiosi. Tutti si sono impegnati ad avvicinarsi al compagno con dolcezza e ad avere fiducia in lui. I giochi che li hanno aiutati in questo sono stati molto apprezzati e richiesti a tutti gli incontri; è piaciuto soprattutto bendarsi e accompagnare il compagno nella palestra tra birilli colorati cerchi e altro materiale che hanno formato un percorso ad ostacoli. Lo aiutavano con piccoli movimenti delle mani a superarli senza inciampare e poi, aiutandoli portando le loro mani sul viso e sul corpo, cercavano di farsi riconoscere
"Ho fatto lo Shiatsu a mio fratello che dopo mi ha detto, però mica male per una sfigato come te" "Ho fatto lo Shiatsu a mia mamma e a mia sorella" "Ho fatto lo Shiatsu alla mia bambola" "Mi sono fatto fare lo Shiatsu dalla mia tartaruga che andava leeentaaa" e così Stefano si è inventato il *gatruga* gatto/tartaruga leeentooo.
Di importanza fondamentale la mia amica e collega di Shiatsu, la piccola grande Luciana Testa, che nonostante la salute in questo periodo non troppo stabile si è prodigata a calmare gli scatenati ad ogni inizio lezione con esercizi di rilassamento e Qi Gong prestandosi come uke quando qualcuno mancava e aiutando i più ostici nelle pressioni e negli spostamenti. Stefano è stato molto bravo nel gestire le lezioni e soprattutto i genitori dei futuri Shiatsuka, ha richiesto ed



ottenuto che versassero una piccola quota in favore dei nostri progetti di volontariato, splendidi genitori che hanno capito l'importanza del contatto, della comunicazione non verbale, dell'ascolto silenzioso dell'altro.
Ultima lezione, i bimbi sono tranquilli, si posizionano a coppie (stranamente non chiedono questo o quel compagno). Stupore e meraviglia, eseguono il kata fino in fondo, in silenzio, con precisione e con un filo di orgoglio ringraziano il loro compagno.
Luciana, Stefano e Annamaria si guardano e sorridendo pensano che la loro esperienza è stata proprio bella!

C'è una bellissima affermazione di Platone che dice: "Per insegnare c'è bisogno di "eros". E noi il nostro amore, la nostra passione ce l'abbiamo messa tutta.
(Annamaria Butera)

“Quando gli Angeli non hanno le ali...”

Mi viene chiesto se voglio scrivere due righe sull’esperienza SI! LO VOGLIO SICURAMENTE! L’esperienza è stata bella e, al tempo stesso, importante.
Ma che dramma… la penna si impunta… non scorre; la testa è confusa… e poi le cose che vorrei esprimere sono tante… e temo di annoiare.
Anna, persona davvero unica e speciale, un bel giorno mi propone di assisterla in questo Laboratorio: “Ti va di venire con me a far conoscere lo Shiatsu ai bambini di una scuola elementare?”. La cosa mi ha dato uno stimolo ed una gioia enorme. Primo, perché io ho sempre adorato i bambini. Secondo, perché potevo finalmente “riannusare” lo Shiatsu che ero stata costretta ad abbandonare. Terzo, perché Anna, in questo modo, mi ha dato l’opportunità di riavvicinarmi gradualmente ad una vita “normale”: dopo l’iter dei passaggi obbligati da seguire e, soprattutto, con il calvario degli effetti collaterali che la chemioterapia comporta, il “cercare di avvicinarsi alla normalità” è il più bel regalo che si possa ricevere. E, come dice Gabriele Salvatores in un suo film: TUTTO ACCADE!
Dunque cominciamo!



ANNA - è una di quelle persone belle fuori ma soprattutto belle dentro!
Sono parecchio fortunata perché sono davvero rare a trovarsi.
L’ho conosciuta qualche anno fa in occasione di un trattamento alla Fiera Primavera. Mi corico… pochi passaggi… e subito realizzo che, dopo anni di indomita ricerca, ho finalmente trovato “le mani giuste”, quelle che mi danno “qualcosa in più”, ciò che ho sempre cercato e che le altre mi hanno sempre negato. Da lì, una serie di trattamenti e un suo invito a partecipare alle prime 12 ore di corso. Beh… per farla breve, ho realizzato da subito che apprendere e praticare questa “arte” sarebbe stato per me un cammino di cui non potevo più fare a meno.

STEFANO - un vero fuoco d’artificio che si espande in tutte le direzioni !
Colsi le sue potenzialità durante l’assistenza al suo 1° Percorso. Lui è sempre dinamico, attento, allegro, simpatico, entusiasta, propositivo, disponibile, impegnato, aperto, tenace, cordiale, spiritoso e… fantasticamente genuino!
Le sue qualità le diffonde non solo come shiatsuka, “suda magliette” per raccogliere fondi per il volontariato – ma anche come ottimo maestro elementare, che ho avuto modo di apprezzare ammirando alcuni lavori svolti dai suoi alunni.

I BIMBI – i veri protagonisti della storia! Ventitré piccole, deliziose, amorevoli (e non) pesti scatenate e che ancora rivedo, se chiudo gli occhi...

L’obiettivo era far conoscere loro lo Shiatsu e, chissà, “se oggi seminiamo bene, domani…” Oltre a ciò c’è la speranza che i genitori collaborino con un’offerta per il Progetto FLY acquistando il CD dei loro piccoli protagonisti: abbiamo intenzione di organizzare una giornata invitando anche i genitori; i bimbi daranno una prova della loro bravura. **Consegneremo i “diplomini”.**

Siamo al primo incontro, seduti in cerchio, un giro di nomi, poi... provano a scrivere questa strana parola, e mentre cerchiamo di correggerla ecco che i più vispi si accorgono che è stampata sulla nostra maglietta e allora… è tutto facile! Addirittura un bimbo cinese si cimenta nello scriverla nella sua lingua. Sono Fantastici, non trovate? Anna sta raccontando loro la vita del Maestro

Namikoshi ed ecco che i bimbi, incuriositi, cominciano a quietarsi. Poi, sempre su indicazioni di Anna, che conduce il laboratorio, cominciamo a fare varie prove camminando: un po' normalmente… un po' sulle punte… un po' sui talloni… un po' all'interno… un po' all'esterno... E facciamo nuovamente cerchio. Le alzate di mano sono numerose e qualcuno ne approfitta per poter riuscire a parlare una seconda… ed anche terza volta!

Quindi lavoriamo un poco sul respiro, cerchiamo di capire cosa succede. Le indicazioni ed i suggerimenti giusti ci sono, ma alcuni non riescono a farli già propri e, con il sorriso nel cuore e nella penna, vorrei portarvi a vedere quelle immagini graziose e di una gustosa tenerezza: c'era chi continuava a tenere le sue manine sull'addome anziché spostarle dove richiesto; chi gli occhi chiusi e rilassati li teneva strizzati-strizzati per qualche secondo che pareva durargli un'eternità, per poi spalancarli di botto, vedere cosa succedeva intorno e ritornare a strizzarli; chi comunque fermo non riusciva proprio a stare e doveva muovere necessariamente almeno una parte del proprio corpo; chi talmente bravo da riuscire a "dare dei punti" a noi adulti!
Nessuno ha preso la cosa come un gioco. Man mano che gli incontri proseguivano, e le novità incalzavano, c'era fra i più la volontà e l'impegno di riuscire a fare del proprio meglio.



Ci raccontavano entusiasti di averlo fatto anche a casa: a genitori, fratelli, cugini, orsacchiotti di peluche (di necessità, virtù...); addirittura chi ha escogitato e trovato molto piacevole farsi trattare la schiena poggiandovi sopra la propria tartaruga che passeggiava moooooolto lentamente.
Sono sempre molto entusiasti ed irrequieti e riuscire a portarli alla calma non sempre è cosa facile.
Ce n'è per tutti i gusti! Dal frettoloso al pacato, dal timoroso di far male al più indifferente, dal curioso al meravigliato, dal pignolo, al concentrato al distratto... ma sono tutti una MERAVIGLIA! E poi ad ogni incontro "ti si appiccicano" e non ti mollano: ti buttano le braccia al collo, ti dicono che sono tristi perché l'incontro è già finito e aggiungono: "ci vediamo ancora vero?".
Sono Bimbi fortunati questi. Bimbi che hanno un Maestro che gli offre svariate opportunità per imparare, crescere ed arricchirsi attraverso metodi diversi. Passando dal libro di favole inventate e scritte da loro, di cui ci hanno fatto dono, per arrivare ad uno straordinario spettacolo teatrale, anche qui "tutta farina del loro sacco".

IMPORTANTE: Approfitto di questa occasione per portare un doveroso ma sincero ringraziamento a quanti di Voi (e per fortuna siete tanti!) hanno partecipato alla mia battaglia. Il sostegno ricevuto anche dal "mondo-shiatsu" è stato per me un aiuto davvero importante.
Vorrei Ringraziavi TUTTI, Uno ad Uno, a partire da Anna, passando dal mio Maestro Padre, dagli affezionati compagni di corso per arrivare a quanti si sono aggiunti strada facendo, sia a Genova che un po' da tutta Italia. Tutto il vostro amore, tutto il vostro "esserci" nelle forme più svariate è stato un aiuto fondamentale e, diciamolo pure, un lusso invidiabile! A Ciascuno di Voi auguro Buon Cammino ! Ah, scordavo: quando gli Angeli non hanno le ali… è perché si chiamano AMICI ! (Luciana Testa)