

A cura di **Miriam Casiraghi**

La vitalità di bimbi speciali

Un progetto per piccoli uke bisognosi di ricostruire un terreno affettivo. Questo l'obiettivo perseguito attraverso un percorso che ha portato a definire una modalità di contatto e pressione a misura dei bambini

Il progetto "*Tutti giù per terra*" è stato effettuato con sette bambini in affido (allontanati dalle loro famiglie) ospiti di una casa-famiglia nella provincia di Milano, di cui non citiamo nome e luogo per tutela della privacy dei nostri piccoli uke. Abbiamo pensato che attraverso lo Shiatsu si poteva dare un altro strumento di sostegno ai bambini-ospiti che, grazie all'aiuto della struttura competente, hanno la primaria necessità di ricostruire un terreno affettivo. Ho imparato e potuto sperimentare che quando si lavora con i bambini è bene fare tesoro degli insegnamenti di *Elisa Rossi*, e cito dal libro *'La Medicina Cinese e la Pediatria'*: "Il tempo dell'infanzia corrisponde alla primavera, allo yang che cresce: una caratteristica dei bambini è quindi la rapidità del cambiamento, sia verso la guarigione, sia verso l'aggravarsi della patologia. I bambini sono delicati: il *qi* difensivo è fragile e i fattori patogeni invadono facilmente gli strati esterni, si trasformano in Calore e penetrano rapidamente negli strati più interni. Gli organi sono soffici il qi facilmente abbandona la strada".
Gli operatori Shiatsu coinvolti nel progetto hanno avuto alcune linee guida basate su questi principi e, con la collaborazione degli operatori della casa-famiglia, è stata redatta una scheda-energetica di ogni piccolo-uke prendendo in considerazione i ritmi primari e l'espressione di vitalità.
Abbiamo potuto osservare come il cambio di ritmo e di attività (Shiatsu = quiete) possono influenzare in modo positivo il bagaglio emotivo dei nostri piccoli uke.

IL PROGETTO

L'iniziativa era rivolta a sette bambini tutti connotati da un disagio affettivo, di cui cinque maschietti e due bambine dai 3 ai 5 anni di età ospiti presso la Comunità-Casa Famiglia. Hanno lavorato sette operatori Shiatsu (diplomati presso la Scuola Shiatsu del Centro di Yoga Integrale di Cernusco S/Naviglio). Questi gli obiettivi principali del progetto:

- dare sostegno nel percorso di crescita;
- coniugare gioco-pressione Shiatsu: passare dal gioco allo Shiatsu;
- lavorare sulla capacità di affidarsi e costruire una relazione con un adulto che propone una manualità di contatto-pressione;
- armonizzare il loro bagaglio energetico: prendendo in considerazione i loro ritmi primari (come e quanto mangia, evacuazione, sonno) e quanto *qi* consuma e ricostruisce;
- come si esprime l'energia: iper-attività, ipo-attività come si evidenzia *yin* e *yang*;
- come si relaziona: apertura o chiusura, sbalzi emotivi. Il cuore è sede degli *shen*, *shen* è la forma più sottile di qi e la sua radice è il *jing* se il *qi* è insufficiente il *jing* non è stabile, le emozioni (movimento del qi e sangue) diventano disordinate e colpiscono all'interno; se manca lo *yin* lo *shen* non trova dimora, vaga irrequieto e instabile,
- momento di verifica : quali cambiamenti? Hanno riconosciuto "il momento-Shiatsu"?

UNA GRANDE FAMIGLIA

Uno dei momenti più belli, ben preparato dagli operatori della comunità, è quando andiamo ad incontrare tutti i bambini nella loro casa. Ci aspettano nella sala gioco, dove siamo accolti con gioia e allegria: "sono arrivati, è arrivato lo Shiatsu!". Ci abbracciano ci portano a vedere tutta la casa: la cucina, la sala da pranzo, le loro camerette; ci hanno accolto nella loro casa, ci hanno subito fatto giocare con i loro giocattoli. Abbiamo sentito il calore di una grande famiglia: tutti i bambini con i loro pigiami erano pronti per andare a dormire, così li abbiamo accompagnati al loro sonno fantasioso e... gioioso. Questo primo incontro conoscitivo ha dato modo agli operatori-Shiatsu di conoscere i loro piccoli-uke, di entrare nel luogo-cameretta dove avrebbero fatto i trattamenti.
L'allegria e l'entusiasmo dei bambini ci aveva contagiato e tutti siamo partiti carichi di aspettative, ma consapevoli che sarebbe stata un'esperienza che richiedeva molta flessibilità, ma soprattutto che il nostro Shiastu, finora strutturato per adulti, avrebbe dovuto trovare una dinamica, una pressione, una relazione, una sensibilità, un ascolto del tutto nuovi.



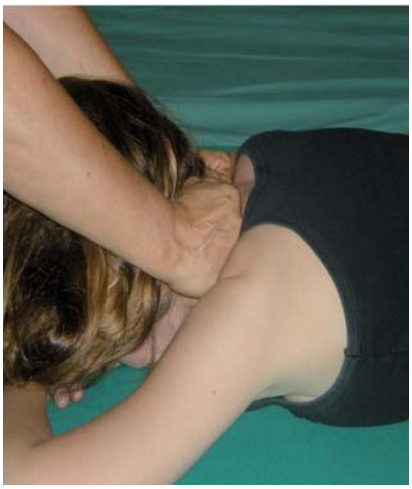
SHIATSU E VITALITÀ FLUIRE DEL "QI" O SOFFI VITALI

- **La pressione**
- **Attiva la circolazione in tutto l'organismo**
- **Scalda: promuove una corretta termoregolazione del corpo**
- **Sostiene tutti i processi metabolici e organici**



VITALITÀ, FLUIRE DEL QI = BENEFICI

- **Alza le difese del nostro organismo**
- **Trasporta e diffonde in tutto il corpo le sostanze vitali**
- **Amplia il respiro**
- **Amplia la propriocezione del corpo**



NUOVO EQUILIBRIO ENERGETICO

Dalla disarmonia si trova un nuovo equilibrio che permette un cambiamento, un rinnovamento e nuova consapevolezza del nostro benessere



STRATEGIE E MODALITÀ DI LAVORO

Ogni operatore ha cercato una strategia per entrare in relazione con il suo uke-bambino:

- nei primi incontri hanno scoperto i ritmi dei loro uke, senza attenersi a schemi precisi; hanno dato spazio a gioco, contatto, ascolto per poi passare alla pressione su tutto il corpo e sui canali energetici;
- tutti gli operatori hanno messo in campo sensibilità, fantasia, intuizione, autorevolezza, capacità di unire il momento-gioco-Shiatsu, ma anche di scindere i due eventi;
- la capacità di contatto e ascolto dell'uke è stata la linea guida di questa esperienza;
- tutti gli operatori hanno imparato nuove strategie, soprattutto hanno preso forza dalla loro terra: cercando centratura, stabilità ed equilibrio. La terra è associata all'idea di nutrimento e trasformazione e tutti alla fine di queste esperienza ci siamo sentiti più ricchi.

Gli operatori hanno cercato di lavorare insieme, a gruppi di due o tre in modo che non fosse un singolo bambino a ricevere, ma un piccolo gruppo. Questo ha dato più valore al momento-Shiatsu e maggiore sostegno agli operatori che hanno potuto condividere e aiutarsi a vicenda durante i trattamenti. Tutti hanno tenuto un diario degli incontri: sappiamo bene che quando facciamo Shiatsu, tra tori-uke nasce uno scambio profondo, certe volte difficile da raccontare; su questo gli operatori hanno cercato di tradurre sensazioni e manualità applicate.

Vediamo ora quali sono state le varie fasi del progetto:

1° fase. Conoscenza della struttura e dei bambini.

2° fase. Operativa: si è stabilito un giorno fisso per il trattamento con cadenza settimanale (periodo da maggio a inizio luglio 2011).

3° fase. Raccolta di modalità di lavoro dell'esperienza e restituzione agli operatori della Casa-Famiglia.







Tre disegni scelti tra quelli fatti dai bimbi: in tutti c'è sempre la casa in primo piano

RISULTATI

Possiamo sintetizzare in sei punti i principali risultati ottenuti nel lavoro svolto nell'arco di tempo indicato.

1 Tutti i bambini hanno riconosciuto il "momento-Shiatsu", parola nuova per loro alla quale è però seguita un'esperienza: una persona adulta si è dedicata a loro con una manualità di contatto, calore, presenza-pressione.

2 Sono stati rispettati i loro tempi nel passare dal gioco allo Shiatsu. Ogni operatore ha trovato una via di comunicazione più consona al soggetto per costruire una relazione di fiducia, la capacità di affidarsi si è mantenuta per tutta la durata del progetto.

3 Si è passati da più tempo per il gioco a più tempo per lo Shiatsu. Gli operatori hanno saputo cogliere la dinamica yin-yang iper-ipo attività: i bambini hanno aumentato lo loro propiocezione del corpo richiedendo contatto e pressione su alcune zone, intese per loro piacevoli e rilassanti.

4 Gli operatori della Casa-Famiglia hanno riscontrato alcuni cambiamenti nei loro ritmi primari: alimentazione, sonno, evacuazione.

5 Tutti gli operatori Shiatsu hanno dovuto gestire gli sbalzi emotivi dei loro piccoli-uke, che si sono manifestati in alternanza a momenti di apertura e chiusura, gioia, capricci e, anche se per brevi periodi, di quiete, di silenzio, di ascolto.

6 Gli operatori hanno messo in gioco tutte le loro emozioni: ma soprattutto hanno vissuto questi incontri con un atteggiamento di qui-e-ora.

Per riprendere la premessa che cita le parole di *Elisa Rossi*: "… il *qi* facilmente abbandona la strada", pensiamo, sebbene per brevi momenti, che il *qi* possa aver travato la sua via, le emozioni-lo *shen* la quiete e un po' di stabilità.

Coordinatori del Progetto

- **Dr.ssa Claudia Zappa, Psicopedagogista-Operatrice nella casa famiglia**
- **Miriam Casiraghi, Insegnante e Operatore Shiatsu - Scuola di Shiatsu - Centro di Yoga Integrale con sede a Cernusco S/Naviglio - Scuole di Shiatsu Associate**

Il progetto è stato svolto da sette Operatori - Scuola Shiatsu del Centro di Yoga Integrale: Andrea Capra, Fabio Colombo, Valentino Riva, Eliana Biffi, Claudia Galimberti, Ernesto Menta, Montse Perez-Martinez

Esperienza presentata al Convegno: "I Benefici dello Shiatsu nel disagio Psicologico". 1 giugno 2012 - IX edizione di Armonia, Castello di Belgioioso