I colori del volontariato



Aiutiamoli, centro che sostiene progetti di salute mentale, Residenza Saccardo, casa di riposo per anziani. Entrambe queste strutture si sono avvalse della collaborazione di volontariato di Shiatsu Do Onlus

A cura di **Rosina Bagnato**



Una pesante porta scorrevole si apre nel suo scivolìo, una vivace voce udibile chiaramente anche dalle mie orecchie e due occhioni spalancati che mi chiedono scusa per il ritardo "… **posso partecipare anche io? Ho saputo che qui possiamo imparare lo Shiatsu".** Mi alzo dal cerchio già composto dal gruppo, le vado incontro, ci salutiamo con un sorriso e la accogliamo nell'abbraccio del nostro gasshò. Continua così la pratica dello Shiatsu Do. Siamo a Milano nella sede di *Aiutiamoli*, un'associazione che sostiene progetti di salute mentale. Antonio ed io conosciamo il centro da alcuni anni, da quando abbiamo iniziato con loro una collaborazione di Volontariato per la pratica dello Shiatsu insieme alle persone che lo frequentano, familiari e loro sostenitori. Quando, come Shiatsu Do Onlus è capitato di presentare un progetto indetto dal "Settore famiglia e solidarietà sociale di Regione Lombardia", abbiamo subito pensato di proporre *Aiutiamoli* quale destinatario, insieme alla casa di riposo per anziani Saccardo.

L'ARTE DEL SOSTEGNO E DELL'INCONTRO

All'inizio di quest'ultimo autunno nelle due diverse realtà, sono iniziati i trattamenti agli utenti di *Aiutiamoli* e agli ospiti della *Residenza Saccardo*. Più di duecento ore spese nella pratica dei trattamenti, più di sessanta ore spese nei Laboratori Shiatsu. Ma ciò che più conta è la dedizione e l'amore dedicati alla riuscita del progetto: questo è il vero valore dell'iniziativa, un valore davvero non quantificabile.

Dai Laboratori

***(Francesco)**. Sono in ritardo e devo correre in palestra perché oggi è il primo giorno del corso di Shiatsu. Ho deciso di partecipare spinto dalla curiosità, non ho alcuna base in materia e non sono certo famoso per essere un bravo massaggiatore. "Ma non è assolutamente importante!", mi dissero quando mi iscrissi. E allora che vinca*

la curiosità! Entro in palestra, in ritardo, e sono già tutti seduti sui tappetini (tatami, pardon) impegnati a presentarsi e a spiegare i motivi che li hanno spinti a partecipare al corso. Mi levo le scarpe e mi siedo anch'io. "Cos'è il contatto per noi?"
Io ci lavoro con il contatto - mi viene da pensare - non quello fisico certo; ma la comprensione e l'empatia non sono in fondo modi di cercare il contatto? Ascolto quello che viene fuori della discussione di gruppo e mi rendo conto che in fondo contatto fisico e mentale non sono poi così distanti come pensavo. Di solito per entrare in confidenza con una persona le accarezzo la spalla dopo averla salutata o prima di lasciarla. È un gesto semplice, ma nella sua semplicità nasconde una certa intimità.
Alle volte, alle persone anziane con cui sono in confidenza, do una veloce carezza sulla guancia per dimostrare il mio affetto. Sono brevi forme di contatto fisico, che sottendono la finalità di rafforzare la fiducia, la sicurezza, la tranquillità nell'altra persona.
In una parola sola, il benessere. Lo stesso benessere, in fondo, che è lo scopo di questo corso. Bene, le premesse sono buone! Gli esercizi che seguono non fanno che confermare quanto immaginato. Un gruppo di colleghi, esercizio dopo esercizio, ha iniziato a lasciarsi andare e a conoscersi tramite il contatto fisico. Io mi sono sentito impacciato all'inizio e timoroso di invadere la privacy dell'altro, ma piano piano mi sono lasciato andare. E poi... poi..."Devo far rotolare il mio corpo sopra quello di un'altra persona?" A questo non ero preparato. Ci sono alcune barriere, anche culturali, che rendono un esercizio del genere difficile da mettere in atto con qualcuno di sconosciuto.
Ora capisco un'ora di esercizi sul contatto fisico. Ci eravamo già un po' abituati alla vicinanza degli altri e alla fine, nonostante un certo imbarazzo, siamo riusciti a muovere il nostro peso sulla schiena, i glutei e le gambe del nostro Uke. Per la prima volta ho "Devo provare ad essere un Tori. La sensazione contraria, quella di essere Uke, è stata invece molto rilassante e per niente dolorosa, al contrario di quanto pensavo".
A questo punto ci siamo addentrati nelle basi dello Shiatsu in due. Utilizzare il proprio peso per fare pressione sul corpo dell'altro. Muoversi "come un gatto" partendo dai piedi, risalendo per tutto il corpo, fino alle mani. Mi sento già più a mio agio, inizio a capire il senso della manipolazione, l'attenzione di mettere le mani nei punti giusti e di fare pressione. Lo capisco ancora meglio quando a fare l'Uke sono io!
Infine l'ultimo passo per oggi: utilizzare le mani nel modo giusto, avvolgendo la parte del corpo che stiamo pressando, "come una mamma abbraccia un bambino". L'imbarazzo ormai è quasi completamente andato e sono in grado di fare l'esercizio tranquillamente, concentrandomi su ciò che riesco a trasmettere all'altra persona. La mano da rigida, lentamente avvolge la coscia, il ginocchio, la spalla e il braccio, adattandosi alla conformazione del corpo. Sento che adesso il contatto c'è ed è un contatto che cerca di trasmette qualcosa, proprio come dicevamo



Un altro importante riconoscimento

Il desiderio di portare fuori dalle palestre il nostro Shiatsu Do ci ha spinto ad aderire con slancio all'annuncio lanciato dal Comune di Milano nella campagna 2012 "Volontario per un giorno". Alla campagna hanno partecipato più di 155 Associazioni di Volontariato del territorio milanese e più di 1600 persone di tutte le età hanno avuto la possibilità di essere coinvolte nei vari progetti utili alla propria città. Persone che non conoscevano lo Shiatsu ci hanno chiamato, abbiamo incontrato altri compagni di viaggio, insieme abbiamo costruito nuove modalità di lavoro. Shiatsu Do Onlus, nella bellissima Sala Alessi di Palazzo Marino, ha ritirato l'Attestato di Merito conferitogli dalla commissione Comunale per essersi distinta durante la campagna, per numero di incontri on-line "matching" e per la qualità della nostra proposta. Nel caleidoscopio gigante, opera realizzata da Nuova Accademia di Belle Arti di Milano (NABA), tutte le persone che sono intervenute hanno inserito un pezzetto del colore e della forma scelta a rappresentare i Valori e i Colori del proprio contributo. Ritrovandoci ancora nella nostra pratica, quei colori e quelle forme mescolate assumono ogni giorno nuove forme e sfumature inaspettate. Il nostro contributo al Mondo è anche nel cammino nello Shiatsu Do.

all'inizio della lezione. Questo in fondo è uno strumento per imparare a conoscere il proprio corpo e quello degli altri, attraverso, ancora una volta, il contatto. Le tre ore sono finite decisamente in fretta. Esco dalla palestra più rilassato e disteso. La curiosità di saperne di più è aumentata: in fondo il nostro corpo è la prima cosa con cui ci presentiamo al mondo e tecniche di questo tipo ci aiutano a conoscerlo meglio e a saperlo curare. Sono passi importanti per stare meglio anche dentro, in quei posti sicuramente meno accessibili agli altri, ma altrettanto importanti per raggiungere il benessere individuale e sociale.

***(Claudio)**. Ho avuto la fortuna di poter partecipare a una serie di incontri amatoriali Shiatsu presso la struttura Aiutiamoli in Corso di Porta Romana a Milano. Come sempre, il modo più semplice, diretto ed efficace di diffondere e far conoscere quello che proponiamo, è stato il praticarlo!*
Fin dal primo incontro, dopo esserci disposti sul pavimento, ci siamo messi a coppie sui tappetini e ci siamo trattati a vicenda. Non è, e non voleva essere, un primo incontro di un percorso professionale, ma la curiosità e la voglia di apprendere una nuova tecnica erano uguali. Credo che questa esperienza sia applicabile in svariate situazioni e contesti e dia la possibilità, in un momento tra l'altro particolarmente difficile (dal lavoro ai rapporti umani), di trovare la voglia di comunicare e incontrarsi, in un modo semplice ed efficace, cercando stimoli e risorse sia personali, sia collettive. Buon Shiatsu e buona continuazione.

***(Elena).** Sono venuta a conoscenza del progetto grazie a "Volontari per un giorno", campagna a sostegno del libero Volontariato sostenuto, tra gli altri, anche dal Comune di Milano. Personalmente ho fatto diverse esperienze di volontariato, molte delle quali a contatto con persone disagiate. Ma, grazie allo Shiatsu, ho sperimentato il vero contatto: un contatto non solo fisico, ma anche emotivo, in cui Uke e Tori invertono i propri ruoli per scambiarsi non solo trattamenti, ma veri e propri gesti di ascolto e di attenzione. Non ho solo imparato delle tecniche preziose, ma principi universali di vita.*

***(Sabrina).** Il gruppo è composto da fisioterapisti, Asa, Oss, uno psicologo e animatrici di ogni nazionalità, per questo molto ampio e con varie sfumature nelle domande e nell'approccio all'altro. Trovo che sia un'esperienza molto coinvolgente, siamo ora a circa metà del nostro progetto e le persone hanno già cambiato atteggiamento: all'inizio stanchi e stufi della settimana di lavoro si approcciavano all'incontro un po' passivamente e come gruppo non molto affiatato. Ma ora arrivano sorridenti, si mettono più volentieri in seiza e ancor più si fanno trattare da tutti. Sono molto attenti (il loro lavoro con gli anziani li porta a prestare sostegno e rinforzo), e hanno mani caldissime e portano pressioni profonde: da un arrivo alla spicciolata, a seiza e respiro che ci introducono più facilmente alla pratica. Ritengo molto arricchente questa relazione-laboratorio anche perché, come sempre, è uno scambio: scopriamo il loro mondo che, pian piano, esercizio dopo esercizio, fiducia e abbandono sempre più evidente, sboccia come un fiore. Inoltre i ragazzi sono abituati a lavorare con persone bisognose, e certe loro attenzioni sono ricche esperienze anche per noi. Interessante la tipologia di lavoro nella struttura, può aprire delle porte in aziende anche di altro tipo, per rilassare gli animi e creare gruppo, con complicità e affiatamento, limando asperità caratteriali e sociali dei singoli e accomunandoli in una esperienza toccante, sotto tantissimi punti di vista.*



Dai trattamenti

***(Luisa).** Come operatori di Accademia Italiana Shiatsu Do, abbiamo avuto l'opportunità di offrire trattamenti Shiatsu all'interno di un'Associazione onlus per la salute mentale, trovando fondamento teorico nei bisogni di contatto sia emotivo che fisico degli utenti. Gli utenti hanno avuto una buona rispondenza che ci ha permesso di sottolineare e condividere alcuni aspetti dello Shiatsu importanti!*
I primi contatti con alcuni comportavano un po' di impaccio, poi si tranquillizzavano: qualcuno si prendeva cura di loro, per alcuni era un momento di coccole... È stata un'esperienza molto interessante anche per noi. Ci siamo adeguati a loro modificando schemi e usando anche il nostro istinto. I trattamenti hanno avuto un bel successo tra gli utenti. Chi chiedeva spiegazioni, chi indicava la zona da trattare, chi si addormentava, chi lasciava un commento…