

A contatto con gli anziani

Un progetto per la diffusione dello Shiatsu con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita degli anziani a livello di salute sia fisica sia mentale, e ricostruire rapporti soddisfacenti fra gli individui avanti con gli anni

di **Aldo Elia**
Insegnante delle Scuole di Shatsu Associate

Il compito di una persona che è ormai giunta all'età della saggezza è quello di trasmettere le proprie conoscenze, i principi, i valori e le esperienze alle generazioni successive. Se ad un anziano non si permette di esercitare tale compito, si avrà un grave danno per le generazioni successive che, non conoscendo le proprie radici, si troveranno a vivere in una realtà caotica, frustrante, deprivata dei contenuti autentici che sono propri della società in cui si vive.
Si comincia ad invecchiare quando ci si accorge di cambiamenti sia esterni che interni della propria persona; quando si perde il proprio ruolo sociale e famigliare e si raggiunge il pensionamento; quando le persone significative nella vita di ognuno vengono a mancare, per cui subentra un senso di solitudine; quando diminuisce la capacità fisica e ci si sente inutili; quando, soprattutto, si inizia ad intravedere la morte con sentimenti alternati di accettazione, ansia o paura.
Tutto ciò si verifica in età molto diverse che variano da individuo a individuo, a seconda del carattere della persona e delle circostanze.
A questo punto la battaglia che bisogna combattere è quella per l'autosufficienza e l'autostima. Sedici anni fa decisi di realizzare un progetto che diffondesse lo Shiatsu fra persone comuni, avendo come obiettivo migliorare la qualità della vita delle persone anziane a livello di salute sia fisica che mentale e ricostruire rapporti soddisfacenti fra gli individui avanti con gli anni.
Ho iniziato questa esperienza in alcune associazioni di Milano, quali Unitre, Ute e Umanitaria che si occupano di creare condizioni favorevoli affinché le persone uscite dal mondo attivo del lavoro possano

incontrarsi e socializzare usando come strumento di coesione attività fisiche, ludiche e creative. Queste attività sono gestite da professionisti competenti, spesso anziani anch'essi che volontariamente ci si dedicano per pura passione.

INFONDERE FIDUCIA

Ho quindi lavorato con persone speciali avanti negli anni, vecchi ed anziani ricchi di esperienza, maestri di vita, con i loro limiti e i loro disagi, ma che vogliono sottrarsi all'ansia del rimpianto e della solitudine. Sono tante le persone che ho incontrato in questi anni, sia come insegnante sia come operatore Shiatsu, e ognuna di loro mi ha aiutato a comprendere cosa significhino in realtà salute, malattia o morte, ma soprattutto solitudine, indifferenza, inutilità.
In genere i miei allievi hanno un'età fra i 60 e i 70 anni e sono quindi già usciti dal mondo del lavoro. I loro visi mostrano i segni della fatica e del rimpianto per il tempo passato e si percepisce una certa diffidenza verso il mondo che si prospetta loro davanti e verso gli altri. Non c'è più il compito, il ruolo sociale e quindi subentra un profondo senso di solitudine ed abbandono che abbassa l'autostima e avvicina alla depressione.
Dalla mia esperienza ho tratto la conclusione che lo Shiatsu in una persona anziana, sia come ricevente che come operante, contribuisca a una migliore percezione della vita producendo maggiore sensibilità ed ascolto di se stessi e quindi maggiore cura della propria persona.
Ho proceduto con i miei allievi partendo da alcune indicazioni teoriche sullo Shiatsu, seguite da un approccio alla pratica graduale, diviso in tre fasi.

- **fase 1:** ho iniziato con l'autoshiatsu per imparare a sentire il proprio corpo, le tensioni, le zone morbide e provare i benefici del massaggio, del contatto e della pressione rivolti a se stessi come esperienza diretta del prendersi cura di sé. Questa prima fase è durata circa 24 ore.
- **fase 2:** sono poi passato allo Shiatsu, adattando posture e tecniche alla situazione del gruppo e alle condizioni dei singoli allievi, rispettando i principi della pressione. Le sequenze proposte sono la Prona, la Supina, sul Fianco e la Seduta semplificandole sia nei passaggi, sia nel tempo di esecuzione, cioè rendendoli più brevi e più facili da ricordare. Questa seconda fase è durata circa 70 ore.
- **fase 3:** in questa importante fase gli allievi anziani vengono trattati più volte da operatori Shiatsu professionisti, nel corso di eventi appositamente creati per completare questa esperienza.

ATTIVARE LA VITALITÀ

Possiamo quindi considerare il contatto e la pressione Shiatsu come il superamento del confine fra ciò che é dentro e ciò che è fuori, un ponte di comunicazione fra queste due componenti dell'essere umano, un mezzo che attraverso la mediazione del corpo sintonizza con chiarezza e delicatezza l'armonia delle emozioni e dei pensieri. Si ritrovano così sensazioni accantonate, lo spazio ed il tempo si fondono. Trovando se stessi si riscopre il mondo esterno e questo ha spesso rianimato i miei allievi i cui visi si sono riaccesi.
Posso quindi affermare che lo Shiatsu può rappresentare un mezzo efficace per comunicare, per instaurare nuovi rapporti autentici ed immediati, può permettere di rimettersi in gioco con i propri ritmi e le proprie risorse. È ovvio che le risposte sono soggettive, ma lo scoprire di essere ancora importanti per sé e per gli altri, di poter sostenere ed essere sostenuti, migliora ed alza l'umore e aiuta le relazioni interpersonali.
Una maggiore vivacità e lucidità mentale allenta le tensioni muscolari, soprattutto nei punti maggiormente colpiti: collo, spalle e schiena.
L'attivazione della vitalità porta ad avere maggiore energia e voglia di fare, il che rafforza le difese naturali dell'organismo, stimolando la capacità di auto-guarigione presente in ognuno di noi. Si migliora così anche la mobilità e la flessibilità del corpo e delle articolazioni.
Quindi, possiamo dire che la vecchiaia diventa una fase della vita più facilmente accettabile. Ringraziamo quanti si sono adoperati per realizzare a pieno questa esperienza tra operatori, persone avanti negli anni, collaboratori. Nella speranza che un giorno se ne possa parlare senza pregiudizi, ma con l'intenzione di migliorare l'esistenza di tutti.

Esperienza presentata al convegno: "I Benefici dello Shiatsu nel disagio Psicologico", IX Edizione d'Armonia - Castello di Belgioioso - 1 Giugno 2012

