Corso all'UNITRE

di **Marcello Sapino**

Carissimi lettori e lettrici, sono un operatore Shiatsu, nato a Torino e residente a Nichelino (TO). Ho frequentato i corsi di Shiatsu presso l'Accademia Italiana Shiatsu Do di Torino. Da sempre le persone si avvicinano alle discipline del benessere e c'è un continuo incremento di un pubblico sempre più attento alla ricerca delle tecniche che promuovono il benessere e l'equilibrio dello spirito e del corpo.

Dedico il mio tempo libero al volontariato principalmente in due strutture. La prima ospita persone disabili mentali gravi, caratterizzate da disturbi del comportamento a volte ascrivibili all'area autistica. La seconda è una comunità terapeutica volta al recupero di persone che hanno problemi di alcolismo e di droga.

Nel 2013 ho iniziato a fare l'assistente nei corsi di Shiatsu nella sede di Torino. Alla fine dello scorso settembre ho iniziato a fare l'insegnante del corso di Shiatsu Amatoriale proposto per l'anno accademico 2013/2014 dall'Università delle Tre Età di Nichelino (UNITRE). Il corso sta volgendo al termine in un'esperienza che si è trasformata in una bellissima avventura.

L'UNITRE di Nichelino è un'Associazione di Promozione Sociale basata sul volontariato, e nell'anno 2013/14 vi si sono svolti oltre 40 corsi. È nata ventiquattro anni fa e consente la partecipazione a chiunque sia maggiorenne, indipendentemente dal titolo di studio; è sufficiente una quota associativa annuale che consente l'accesso a tutti i corsi disponibili. I corsi, dai temi molto diversificati, sono rivolti a giovani e meno giovani compresi i pensionati anche se residenti in altre città.

SHIATSU AMATORIALE

L'attività dell'UNITRE ha permesso nel corso degli anni un cammino comune che ha consentito il senso della condivisione, della solidarietà, del creare cultura in simbiosi con studenti e docenti, costruire amicizie valide e resistenti nel tempo. Per me è stata una bellissima avventura, un'esperienza indimenticabile.

All'inizio dell'anno c'erano oltre sessanta partecipanti al corso di Shiatsu Amatoriale. Siccome ci si può iscrivere a più



corsi e la quota associativa è sempre la stessa, molti s'iscrivono per provare, poi strada facendo si scelgono i corsi più appropriati al proprio modo di essere. Alcuni hanno difficoltà a frequentare con costanza tutti i corsi scelti e alla fine rinunciano a quelli più impegnativi. Molte persone si sono iscritte al corso di Shiatsu per curiosità, ma alcune poi si sono ritirate alle prime difficoltà che hanno incontrato (anche per problemi fisici dovuti all'età), per esempio quando ci si mette in posizione gatto, seiza o seiza puntato per qualche minuto per apprendere alcuni passaggi palmari. Dopo le feste natalizie, ripreso il corso di Shiatsu amatoriale, i corsisti "affezionati" si sono confermati poco più di una ventina e hanno proseguito fino alla fine dell'anno.





Il corso è indicato a tutte le persone che vogliono conoscere questa tecnica e superare la paura del tocco: noi siamo poco abituati ad avere un contatto da una mano sapiente, come un padre o una madre quando prendono in braccio il proprio bambino.
Ho guidato gli "allievi" affinché imparassero dove appoggiare le mani, eliminando paure e tensioni, facendo capire che quando si crea una pressione bella, avvolgente, non facciamo del male. La sensazione prevalente è assolutamente rilassante e distensiva.
La superficie della mano, molto ampia rispetto a un pollice, distribuisce tutto il nostro peso su tutto il palmo, comprese dita ed eminenze tenar e ipotenar. Questa tecnica, la pressione palmare, non è da sottovalutare. Lavorando su tutto il corpo andiamo a conoscerlo e approfondendo lo strumento del palmo, tanto prezioso, scopriamo che ha delle grosse potenzialità, un'immensa concentrazione di recettori sensoriali capaci di percepire stimoli tattili, la pressione, le variazioni della temperatura e il dolore.

DARE E AVERE

Lo Shiatsu è una relazione tra chi porta le pressioni e chi le sostiene, e garantisco che il trattamento amatoriale è straordinariamente rilassante. Uke si sente seguito e accolto da queste mani così avvolgenti, calde e morbide.
L'esperienza proposta da questo corso è stata molto positiva per tutti, corsisti e istruttore.
I praticanti hanno approfondito una tecnica abbastanza semplice nella sequenza,mentre io, in qualità di conduttore, ho implementato le mie capacità comunicative, ripassato la tecnica e migliorato la mia energia vitale.
Durante il corso ho distribuito un piccolo manuale, predisposto anche con l'ausilio di Paolo ed Enrico dell'Accademia Shiatsu Do di Torino. Le lezioni sono state arricchite con proiezioni volte a raccontare le origini dello Shiatsu, fornire alcuni cenni sulla Medicina Tradizionale Cinese e altro. I partecipanti sono stati molto soddisfatti di questo corso e ognuno di loro mi raccontava le esperienze fatte trattando amici, conoscenti, parenti.
Quando ho percepito che la volontà di imparare era tanta, ho fatto una dimostrazione usando la stessa tecnica (palmare) con Uke seduto su una sedia anziché a terra: questa evoluzione è stata proposta perché alcuni anziani avevano difficoltà a stare in posizione prona e su un fianco.
La gioia si sprigionava in ognuno di loro; proprio un bellissimo gruppo che ha tanta voglia di fare e donare un po' di tempo alle altre persone. Ho fatto i complimenti alla loro costanza e impegno avuti durante l'anno ed ho aggiunto che tutti possono diventare degli ottimi operatori Shiatsu, se veramente appassionati e determinati, continuando la frequenza magari con altri corsi professionali: insomma questo corso UNITRE è stato il loro trampolino di lancio!
È finita così questa esperienza che ho trovato particolarmente avvincente e arricchente e che spero di poter proporre per il prossimo anno accademico. Ora ci attende la festa di fine anno con i saluti e gli auguri di buone vacanze estive. Intanto la macchina dell'UNITRE non si ferma e iniziano i preparativi per il prossimo anno. *Gasho... Marcello*

