Shiatsu e integrazione

Lo Shiatsu come strumento di integrazione nella scuola media. Progetto realizzato presso l'I. C. "Quezzi" di Genova dall'insegnante di sostegno Luana Valle con la collaborazione di Gian Paolo Baranzini, entrambi hanno completato il Percorso Formativo presso l'Accademia Shiatsu-Do di Genova

di **Luana Valle**

A Genova, l'Istituto Comprensivo "Quezzi", Scuola Secondaria di Primo Grado, è sede di un Polo con risorse educative specializzate che consente agli alunni con disabilità gravi e complesse di accedere al diritto costituzionale all'istruzione. Il Polo ospita sette alunni e per loro viene formulato un piano di lavoro settimanale che prevede l'ingresso al Polo degli alunni delle classi per attività di laboratorio allo scopo di realizzare momenti di integrazione, scambio e confronto fra alunni disabili e non. Il laboratorio di Shiatsu è stato realizzato per la prima volta quest'anno.

Il progetto, approvato dal Dirigente e dal Collegio dei docenti, è stato attivato ai primi di novembre. Gli incontri si sono tenuti due volte alla settimana per la durata di tutto l'anno scolastico. Fin dai primi incontri i ragazzi hanno stabilito buone relazioni con gli operatori e hanno imparato ad accettare il contatto. Dapprima non tutti erano disposti a coricarsi per ricevere trattamenti, perciò si è cominciato a lavorare da seduti mentre i ragazzi erano intenti in altre attività.

Piano piano gli alunni hanno percepito il benessere e il rilassamento generati dallo Shiatsu e hanno cominciato a gradire trattamenti sempre più lunghi e accurati, e alcuni di loro, non appena vedevano arrivare gli operatori, si mettevano coricati, si levavano le scarpe e li accoglievano con un sorriso. Anche gli alunni più irrequieti hanno imparato a stare fermi e tranquilli e a godere del beneficio dei trattamenti. Dopo qualche mese di lavoro, alcuni ragazzi si sono spontaneamente offerti



tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34

di ricambiare e hanno praticato alcune manovre, imparate per imitazione e poi perfezionate, agli operatori e ai compagni. Questo è stato un passaggio fondamentale: i nostri alunni erano pronti per poter scambiare trattamenti coi loro compagni delle classi.
Così sono stati scelti sei alunni di terza media che sono stati formati in modo da saper praticare un semplice trattamento di pressioni palmari e di pressioni col pollice sulla schiena da seduti. Julia, Simona, Camilla, Angie, Ludovico e Mongkhon, dopo un po' di teoria, dapprima si sono esercitati ricevendo e trattando gli operatori, poi tra di loro e infine hanno trattato e hanno ricevuto dai loro compagni del Polo: Erika, Ida, Filippo, Mirco, Guido, Erika e Zaccaria, che li hanno accolti con entusiasmo.







UN AIUTO PREZIOSO

I contatti dapprima imbarazzati e impacciati sono diventati sempre più spontanei e naturali, i trattamenti sempre più di buon livello e lo scambio fra tori e uke divertente e arricchente per entrambi. Si può sicuramente affermare che in questo tipo di attività, in cui si agisce sul corpo con le mani, con la tecnica della pressione, le differenze sono quasi azzerate.
Le finalità del progetto sono state tutte conseguite perché, per alcuni alunni, sono diminuite le difficoltà di controllo motorio, per tutti è aumentato lo stato di benessere ed è migliorata la capacità di relazione tramite il contatto, che è diventato più leggero e controllato, la percezione e la consapevolezza del corpo si è accresciuta e le tensioni muscolari sono diminuite con un generale miglioramento della coordinazione motoria. Inoltre, per alcuni ragazzi, i trattamenti sono stati un aiuto nella gestione dell'emotività favorendo il passaggio da stati ansiosi ricorrenti a stati di tranquillità psicofisica.
Ma la cosa più bella è stata veder nascere simpatie, disponibilità, gentilezze, affetti e amicizie che solo il linguaggio del corpo, che è universale, può generare.