

di **Elisea Pischedda**

Divulgare **nelle scuole**

Esperienze di trattamenti Shiatsu all'Istituto Alberghiero di Lecce

È passato un po' di tempo da quando ho iniziato a praticare lo Shiatsu e sicuramente nel corso degli anni sono cambiate diverse cose nella mia vita, come è anche cambiato l'approccio a questa disciplina. Dalla ragazza ancorata alle sue convinzioni, ma comunque sempre alla ricerca di qualcosa, alla donna che sono ora, aperta a qualsiasi possibilità mi si possa presentare e soprattutto aperta verso qualsiasi forma di pensiero altrui anche se molto lontano dal mio modo di essere, con la consapevolezza di poter a volte essere d'aiuto a qualcuno, attraverso lo Shiatsu e altre volte no. Però durante il mio percorso da Shiatsuka c'è qualcosa che non è mai mutato nel tempo, la convinzione che lo Shiatsu non si pensa, non si programma, non si racconta né si contempla, ma si fa. È come un treno in corsa che, tutte le volte in cui mi viene un'idea, mi invita a salir su velocemente senza darmi la possibilità di pensare se vale la pena affrontare il viaggio, perché so con certezza che raggiungerò dritto l'obiettivo.

Così è nata l'idea di divulgare lo Shiatsu nelle scuole, così è nato il "Progetto Shiatsu negli Istituti Superiori": il desiderio di far conoscere a ragazzi adolescenti o poco più, una disciplina per loro completamente nuova, che, oltre a poter diventare un'opportunità di lavoro, avrebbe soprattutto regalato loro un modo sano per condividere il tempo libero, dove il naturale contatto avrebbe dato l'opportunità di relazionarsi verbalmente e fisicamente lasciando cadere alcuni tabù intrinsechi nel modo di pensare di ognuno di noi. In un mondo dove attraverso i social network la violenza la fa da padrona, lo Shiatsu sicuramente è un modo che porta alle "sane" origini del "contatto", dove le "Sensation Seeking" tanto ricercate dai giovani, possono essere riscoperte attraverso una profonda e sana relazione che evidenzi l'aspetto salutare del contatto anziché quello distruttivo, e modifichi la percezione della noia e della mancanza di considerazione spesso da loro vissuta.

Di tutto quello che riguarda la nascita della mia idea, i ragazzi delle classi IV e V dell'Istituto Alberghiero di Lecce erano completamente all'oscuro. Lo Shiatsu è entrato a far parte del loro orario scolastico semplicemente come alternativa all'ora di Educazione Fisica, considerato il fatto che l'Istituto manca di una palestra che gli permetta di svolgere l'attività.

Per circa due mesi io e gli allievi del 3°PP di Lecce abbiamo seguito otto classi, vivendo sensazioni nuove e a volte difficili da gestire, dove l'aiuto della professoressa di Educazione Fisica è stato fondamentale. Man mano, nel corso delle settimane, l'atteggia-

tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34







mento dei ragazzi è cambiato, le battute maliziose e l'imbarazzo dei primi tempi hanno lasciato spazio a sguardi complici e gesti di gioiosa amicizia. Gli allievi del 3°PP che mi hanno accompagnato in questa avventura hanno espresso entusiasmo e meraviglia, sottolineando il palese cambiamento anche fisico di alcuni di questi ragazzi, la capacità di mantenere alcune posizioni che all'inizio erano quasi impossibili; la fortuna che hanno avuto in giovane età di approcciarsi ad una disciplina così costruttiva come lo Shiatsu; l'impazienza che molti ragazzi hanno mostrato nel voler iniziare la lezione.
Abbiamo osservato nel tempo i loro corpi lasciarsi andare al contatto e adattarsi con naturalezza alle posizioni da assumere per poterlo praticare sui compagni, riconoscendo ancora una volta il cambiamento che lo Shiatsu è in grado di produrre in entrambi i partecipanti: Tori e Uke. E ancora, la maggiore consapevolezza della percezione del proprio corpo nello spazio e la capacità di fermarsi ed ascoltarsi, di osservarsi sviluppando una percezione più cosciente della propria fisicità in un contesto privo di qualsiasi forma di giudizio e competitività.
Alla fine del percorso abbiamo chiesto agli studenti le loro impressioni.
Ecco come ci hanno risposto.

Bel clima, lo rifarei, mi è piaciuto molto. All'inizio non capivo la relazione con quello che sono i nostri studi poi invece l'ho trovato molto interessante e sono contenta d'aver conosciuto questo mondo. Ci ha aiutato a staccare dalle mille problematiche esistenti in questa scuola. ***(5°A Enogastronomia)***
Dobbiamo e vogliamo continuare a fare Shiatsu, specialmente qui che non c'è palestra, è utile per la postura anche perché in classe abbiamo dei posti a sedere molto scomodi. È un'ottima occasione per rilassarci e fare gruppo. ***(4°A Sala)***
Particolare, nuova, piacevole esperienza, un modo diverso per stare insieme Equilibrante, una maniera per star bene con se stessi. ***(5°C Enogastronomia)***
Ci ha fatto occupare in modo piacevole il tempo che perdevamo a star seduti durante l'ora di Educazione Fisica. Tutto ciò che c'è di bello. ***(5°B Enogastronomia)***
Abbiamo scoperto muscoli del corpo che non sapevamo di conoscere. ***(4°C Enogastronomia)***
Utile la conoscenza del corpo, interessante la tecnica che con delle semplici pressioni ti fa "viaggiare", tre volte bello. Purtroppo è durato poco tempo, è stato molto utile anche per la nostra stessa cultura e grazie a Dio abbiamo avuto ottime insegnanti, non perderemo l'opportunità di rifare un trattamento. ***(5°A Sala)***

Questi ragazzi hanno insegnato molto anche a noi, ci hanno donato l'energia della loro gioventù, l'entusiasmo e la semplicità con cui hanno appreso nuovi gesti e il rafforzare ancora una volta l'idea che lo Shiatsu abbatte le barriere tra le persone. Un pensiero comune che hanno espresso tutti i ragazzi è stato questo: ***"Lo Shiatsu è un modo diverso per stare insieme...".***
Direi che abbiamo raggiunto l'obiettivo.