Un progetto che funziona



a cura di **Milena Putelli***

Migliorare l'attività motoria, acquisire maggiore sicurezza, credere nelle proprie potenzialità: questi gli obiettivi del progetto Shiatsu, pensato per persone con lievi problematiche di disabilità

Prosegue con grande entusiasmo il progetto Shiatsu con i ragazzi diversamente abili. Partito nel 2005 (avviato dalla sottoscritta con la collaborazione del B*ody Mind Center* di Brescia e dell'*Accademia Italiana Shiatsu-Do*, sempre di Brescia), il progetto nasce con lo scopo di far conoscere lo Shiatsu a persone con lievi problematiche psico-motorie, al fine di aiutarle, attraverso esercizi fisici, giochi e attività attinenti allo Shiatsu, ad acquisire maggiore sicurezza di sé, migliorare l'attività motoria e accrescere la consapevolezza delle proprie potenzialità. La partecipazione de *Il Quadrifoglio Fiorito* (cooperativa di solidarietà sociale con sede a Ghedi che si propone di inserire nel mondo del lavoro le persone disabili) a questo progetto di Shiatsu continua dunque con ottimi risultati che, uniti alla richiesta degli allievi stessi di rinnovare il programma, mi ha consentito di passare ad una sequenza più complessa, con nuove posizioni e nuovi movimenti, e di introdurre la figura del samurai.

Inizialmente pensavo che non sarei riuscita a raggiungere l'obiettivo.

Il percorso è stato lungo e difficile, ma con mia e loro grande soddisfazione ce l'abbiamo fatta. Il lavoro ha richiesto molto tempo e molta pazienza. Talvolta li ho visti scoraggiati e ho pensato fosse meglio continuare a lavorare sulle cose già fatte, proponendo di tanto in tanto la nuova sequenza in samurai fino a quando non avessero familiarizzato con questa ulteriore difficoltà.

STIMOLARE L'ENTUSIASMO

È importante non forzarli mai e lasciare loro il tempo di appassionarsi aiutandoli a superare gli ostacoli gradualmente. Teniamo sempre presente che l'obiettivo non è insegnare la sequenza, ma attraverso essa e ogni altra cosa proposta, come gli esercizi posturali e i giochi, aiutarli ad acquisire maggiore sicurezza e fiducia in se stessi e negli altri.

Dobbiamo essere elastici, dare degli strumenti che li facciano sentire utili e fieri, stimolare il loro entusiasmo, proponendo nuovi giochi e nuove manovre di Shiatsu.

Sono tutti ragazzi molto affettuosi che ad ogni incontro mi lasciano un senso di gioia e una forte emozione.

Sono molto soddisfatta dell'entusiasmo che dimostrano e della loro volontà di imparare, nonostante le molteplici difficoltà.

Dopo ogni incontro mi sento arricchita interiormente, sentire il loro affetto e il loro coinvolgimento mi dà la forza di credere maggiormente in questo progetto che porto avanti da ben 10 anni.

È mio desiderio far conoscere anche

alle altre scuole per diversamente abili quanto ho sviluppato fino ad ora, per dare l'opportunità anche ad altri ragazzi di sperimentare lo Shiatsu come disciplina evolutiva.
Ogni anno vengo invitata a Chiarissima, Festival del Benessere che si tiene a Chiari presso Villa Mazzotti nel mese di maggio, per offrire uno spazio riservato ai ragazzi diversamente abili, invitando varie realtà a sperimentare questa disciplina che ha riscontrato grande interesse da parte dei partecipanti.

UN GIORNO PARTICOLARE

Inoltre quest'anno, ho avuto l'opportunità di fare una nuova esperienza con alcuni ragazzi della scuola Il Quadrifoglio Fiorito e della Fobap (Brescia). Siamo andati a Milano a girare un filmato: un'esperienza bellissima e indimenticabile per me e per i ragazzi che mi hanno accompagnata in questa fantastica avventura. Grazie anche alla gentilezza e grande disponibilità di chi ci ha offerto questa opportunità, i ragazzi sono rimasti estremamente entusiasti e hanno partecipato con piacere e interesse alla presentazione dell'esperienza che hanno fatto con lo Shiatsu in questi 10 anni con me.
Una giornata lunga e stancante, ma così ricca di eccitazione e calore che abbiamo girato dei filmati di Shiatsu meravigliosi. Hanno partecipato con me Giacomo e Roberto del Quadrifoglio Fiorito e Daniela, Katia, Marco e Paolo del servizio autonomia di Brescia. Tengo a precisare che Katia e Daniela, come pure Giacomo, loro malgrado, era da qualche anno che non avevano più avuto l'opportunità di praticare Shiatsu, mentre Paolo e Marco hanno fatto l'esperienza per la prima volta. Ma quel giorno i ragazzi erano tutti uniti come se il gruppo fosse consolidato da tempo, questo miracolo dello Shiatsu che crea aggregazione e spontaneità ci ha fatti sentire tutti gioiosi e ricchi dentro. Con occhi sognanti i ragazzi chiedono l'opportunità di partecipare al corso di Shiatsu, ed è con grande gioia che mi sono attivata per poterli unire tutti in un unico gruppo. Siamo speranzosi che le scuole ci diano l'ok per realizzare questo gruppo a partire dal prossimo gennaio 2016.

Infine, ringrazio vivamente Giuliano Zeni, responsabile della scuola "Il Quadrifoglio Fiorito", Silvia Bergamini, responsabile del servizio autonomia di Brescia, e i genitori degli allievi per aver dato ai loro ragazzi la possibilità di partecipare a questa esperienza e speriamo anche l'opportunitàdi portare avanti questa attività di Shiatsu.

I SOGGETTI COINVOLTI

Ecco qualche impressione espressa direttamente dallo SFA (Servizio Formazione Autonomia) Fobap onlus di Brescia e dalla cooperativa Il Quadrifoglio Fiorito di Ghedi (Brescia) sui benefici che i trattamenti Shiatsu hanno determinato nei ragazzi coinvolti nel progetto.
Servizio Formazione Autonomia (SFA) Fobap onlus. Per diversi anni,







a partire dal 2005, le ospiti dello SFA della Fobap hanno usufruito dell'opportunità di partecipare al corso di Shiatsu con Milena Putelli. Il buon esito dell'iniziativa ha permesso all'equipe dello SFA di valutare in seguito la partecipazione anche di altre ospiti, che ne avrebbero tratto beneficio.
Per buon esito intendiamo l'aver riscontrato nelle ospiti una maggiore tranquillità, generalizzata anche in altri momenti della loro vita, una maggiore consapevolezza del proprio benessere/malessere interiore e una maggiore coesione fra il gruppo di partecipanti. Le ragazze tornavano entusiaste della mattina trascorsa e condividevano i risultati raggiunti sia con gli educatori che con i compagni. Tali importanti esiti di miglioramento della qualità della vita, hanno stimolato una nuova riflessione all'interno della nostra equipe.
Dopo esserci consultati con la maestra di Shiatsu Milena Putelli, rispetto ad alcune problematiche relative ad altre ospiti, il corso è stato proposto.a persone con difficoltà di controllo motorio per ipercinesi o per rigidità muscolare, oltre che a persone che necessitano di aiuto nel passaggio da stati emotivi ansiosi ricorrenti a stati di tranquillità psico-fisica. La valutazione in itinere e il prezioso monitoraggio di Milena Putelli hanno dimostrato la valenza del percorso anche in senso terapeutico e l'equipe ne terrà costantemente conto per future collaborazioni mirate.
Il Quadrifoglio Fiorito. Il nostro Servizio ha iniziato a frequentare il corso di Shiatsu nel gennaio del 2007; da allora la collaborazione si è sempre più rafforzata, grazie anche alla competenza, alla simpatia e alla sensibilità dimostrate dall'insegnante Milena Putelli. Il segno più evidente della buona riuscita di questo progetto sta nel fatto che il gruppo dei partecipanti sia arrivato al numero di otto; ciò è da considerarsi un ottimo risultato, soprattutto per l'iniziale diffidenza di molte famiglie nei confronti di una disciplina nuova e poco conosciuta.
Non meno importante, nel valutare la positività di questo corso, è il grado di soddisfazione dei ragazzi e l'entusiasmo col quale affrontano le varie attività.
In questi anni abbiamo potuto appurare come, attraverso il tocco e la pressione esercitata con le mani, lo Shiatsu valorizzi le risorse vitali della persona, permettendone la migliore espressione secondo le potenzialità, i tempi e le modalità peculiari di ciascuno. I benefici dello Shiatsu per questi ragazzi sono davvero notevoli, sia a livello fisico che cognitivo: oltre a svolgere una salutare attività fisica e di stretching, compiono infatti un ottimo esercizio mnemonico e di concentrazione, dal momento che devono imparare delle sequenze di movimenti. Lo Shiatsu permette inoltre di avere una maggiore consapevolezza e percezione del proprio corpo, aiutando a migliorare la coordinazione dei movimenti e favorendo il rilassamento muscolare.
Ma importanti sono anche i risvolti nella sfera sociale e in quella emozionale, dal momento che lo Shiatsu promuove l'ascolto e il rispetto dell'altro, in modo da poter dosare correttamente la propria pressione, e aiuta nella gestione della propria emotività. In definitiva, sino ad ora lo Shiatsu si è dimostrato un ottimo strumento per migliorare e valorizzare le risorse vitali sia di chi lo pratica che di chi lo riceve. Pur non trattandosi di un'attività mirata alla cura delle patologie, anche sul piano sintomatico e fisico sono stati riscontrati dei miglioramenti non indifferenti in chi riceve i trattamenti; ciò è probabilmente frutto di un naturale processo di consapevolezza connesso al generale miglioramento del rapporto col proprio corpo, ma anche ad una maggiore attenzione alla propria salute e alle sue dinamiche: si diviene infatti più coscienti dei propri blocchi, siano essi di origine fisica, mentale o emotiva.
In definitiva, grazie a questo corso, abbiamo capito che lo Shiatsu non è curare la disabilità in senso prettamente fisico, ma aiutare a prevenire un disagio, una difficoltà di integrazione e di inserimento nella società. È un processo di armonizzazione col proprio corpo e con i suoi limiti, è la capacità di avvicinarsi in modo globale alla persona disabile per scoprirne bisogni, sogni, aspettative e potenzialità.

***Milena Putelli, Operatrice Shiatsu certificata C.O.S. (Coordinamento Operatori Shiatsu). Nel sito www.shiatsucultura.it troverete fotografie, disegni, relazioni e dichiarazioni dei ragazzi**