La casa di Oz



Magia dello Shiatsu: bambini e fragilità

di **Marcello Sapino**
con la collaborazione di **Maurizio Gaido**

Mi chiamo Marcello Sapino, sono un operatore Shiatsu, sono nato a Torino e abito a Nichelino (To).
Ho frequentato i corsi di Shiatsu presso l'Accademia Italiana Shiatsu Do di Torino. Ultimata la mia esperienza lavorativa, ora dedico il mio tempo libero al volontariato.
Nel nostro territorio esistono molte comunità terapeutiche o strutture di accoglienza, ma questa che racconto è molto particolare, una casa dove i bambini e le loro famiglie giungono da tutta Italia per stare insieme, giocare, riposarsi, ma soprattutto vivere la normalità. È un luogo accogliente, fa sentire a proprio agio, qualunque sia la fragilità della persona. Presso l'Ospedale infantile Regina Margherita i bambini vengono per fare le loro terapie, poi possono trascorrere il pomeriggio in mezzo al verde con altri compagni per giocare, fare merenda e altre attività grazie a volontari, educatori e alle assistenti sociali. Ecco cosa abbiamo fatto:

- ci siamo incontrati tutte le settimane per un'ora e mezza da ottobre ai primi di giugno per giocare con lo Shiatsu, e il gruppo è via via cresciuto grazie all'arrivo di nuovi ragazzi;
- abbiamo sperimentato un modo diverso di stare insieme e un nuovo modo per entrare in contatto con noi stessi e con gli altri in un contesto sereno e piacevole e, a volte, ci siamo anche rilassati;
- abbiamo comunicato con gli altri bambini, con i genitori o gli educatori, attraverso il contatto con le mani;
- i bambini hanno trattato i loro genitori o educatori, con una breve sequenza di pressioni fatte con i palmi delle mani, un kata guidato verbalmente. Alla fine si sono scambiati i ruoli.

GIOCARE CON LO SHIATSU

I bambini, nella tenera età, hanno una grande capacità di apprendimento, con minor difficoltà nel relazionarsi. A volte basta un pallone tra le mani e un compagno che ti chieda: "mi fai giocare?"
Allora abbiamo proposto ai ragazzi di giocare con lo Shiatsu perché riteniamo sia un modo simpatico e divertente per avvicinarsi al contatto e alla pressione; questo coinvolgimento ci ha aiutato a relazionarci. Ci siamo anche messi seduti uno dietro l'altro e abbiamo fatto il trenino. Il bimbo dietro faceva pressioni palmari sulla schiena a quello davanti e quest'ultimo al successivo...
Giocando con lo Shiatsu, abbiamo sperimentato un metodo di relazionarci con semplicità; un gioco che dà molte possibilità di interagire con altre persone.

Le mani dell'amicizia. Grazie allo Shiatsu abbiamo scoperto le mani dell'amicizia: i bambini si sentivano avvolti, coccolati, sostenuti e stimolati intensamente; si è creata un'empatia profonda tramite il contatto. Tutto questo ci ha portato a percepire che:

- il palmo delle mani è un'estensione del nostro cuore e attraverso il con-



tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34





tatto possiamo trasmettere e ricevere calore, benessere e amicizia; per questo abbiamo concluso ogni incontro salutandoci seduti in cerchio tenendoci per mano, cioè con i nostri cuori vicini;
- con le mani possiamo dire e sentire molte cose;
- i bambini hanno imparato una breve sequenza di pressioni apportate con i palmi delle mani sopra i vestiti in modo simpatico e divertente.

Dalle mani al cuore. Ogni trattamento Shiatsu si è svolto con rispetto verso un Uke che non si è mai sentito abbandonato, bensì sicuro, a suo agio, come se fosse stato nella propria casa; sentire la nostra presenza, il nostro sostegno, il nostro calore attraverso le mani. Le mani, calde e avvolgenti, sono state rassicuranti e forti ma nello stesso tempo delicate; viene in mente una mamma quando prende in braccio il suo bebè, la testolina che tende a oscillare, mentre lei delicata ma decisa rassicura il piccolo avvolgendolo e sorreggendolo.
Le mani sanno ascoltare, percepiscono quel punto un po' dolente e con quel tocco profondo danno un enorme sollievo. Le mani esperte trattano nelle zone del nostro corpo e lo fanno con tanta passione.



CONCLUSIONI

I trattamenti svolti con bambini in situazione di sofferenza o con difficoltà a relazionarsi a causa dei problemi fisici o psichici hanno dato dei risultati più che soddisfacenti. Fin dall'inizio abbiamo cercato una sintonia tra i bambini e, dopo la presentazione dello Shiatsu, abbiamo messo tutti loro sul tatami con il genitore o l'educatore a fianco; un bambino voleva accanto a lui il suo fratellino, va bene... è importante metterli a loro agio!
C'era quello che guardava, quello che voleva giocare, alcuni parlavano in continuazione o dondolavano facendo sempre lo stesso movimento eppure... man mano che ci si trattava nasceva, tra noi, un pizzico di curiosità. Anche loro vedevano la reazione dei loro compagni che si rilassavano, smettevano di dondolare o di gridare nel momento che venivano trattati. Dopo poco tempo si era creato un legame affettivo; quando uno di noi mancava l'appuntamento i bambini si informavano sul perché dell'assenza e quando ci vedevano, all'appuntamento successivo, allungavano le loro piccole braccia, come se volessero dire: ben tornato!
La sensazione è molto appagante e mi conforta tantissimo proseguire nell'attività di volontariato nel mondo del sociale o strutture terapeutiche. La pratica dello Shiatsu, oltre a migliorare la qualità della nostra vita, se viene condivisa con dei bambini in situazioni di disagio e sofferenti ci riempie di gratitudine.