Shiatsu e integrazione **nella scuola media**

di **Luana Valle**

Progetto realizzato presso l'I. C. "Quezzi" di Genova dall'insegnante di sostegno Luana Valle con la collaborazione di Gian Paolo Baranzini e Gaetano Specchia, tutti diplomati presso l'Accademia Shiatsu Do di Genova

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 7 alunni e per loro viene formulato un piano di lavoro che prevede la partecipazione dei compagni delle classi ad attività di laboratorio allo scopo di realizzare occasioni di integrazione, scambio e arricchimento fra alunni disabili e non. Il laboratorio di Shiatsu è stato realizzato quest'anno per la seconda volta e si è avvalso della collaborazione di Gian Paolo Baranzini, già presente l'anno scorso, e di Gaetano Specchia con noi per la prima volta quest'anno.



Il progetto, approvato dalla Dirigente e dal Collegio dei docenti, è stato attivato ai primi di novembre. Gli incontri si sono verificati una volta alla settimana per tutto l'anno scolastico. Fin dalle prime sedute i ragazzi hanno stabilito buone relazioni con gli operatori e hanno imparato ad accettare il contatto.

Non tutti, però, erano disposti a coricarsi per ricevere trattamenti e in questi casi si è cominciato a lavorare da seduti sui i ragazzi 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, li accoglievano con abbracci e baci, si mettevano coricati e si levavano le scarpe. Anche gli alunni più irrequieti hanno imparato a stare fermi e a rilassarsi per quanto loro possibile durane i trattamenti.

Dopo qualche mese di lavoro, alcuni ragazzi si sono spontaneamente offerti di ricambiare

tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34

e hanno praticato alcune manovre, imparate per imitazione e poi perfezionate, agli operatori e ai compagni.

PRONTI ALLO SCAMBIO

Questo è stato un passaggio fondamentale: i nostri alunni erano pronti a scambiare trattamenti.
Così sono stati scelti cinque 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 e sulle braccia. Martina, Francesca, Giulia, Matteo e Nicolò, dopo un po' di teoria, dapprima si sono esercitati scambiando trattamenti con gli operatori, poi tra di loro e infine con i loro compagni del Polo: Ida, Filippo, Mirco, Guido, Daniele, Alessandro e Zaccaria, che li hanno accolti con entusiasmo.
I contatti dapprima un po' 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 azzerate. Le finalità del progetto sono state tutte conseguite perché per i nostri alunni 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 sono accresciute e le tensioni muscolari sono diminuite, inoltre, per alcuni ragazzi, i trattamenti sono stati un aiuto nella gestione dell'emotività, favorendo il passaggio da stati di ansia e agitazione a stati di tranquillità psicofisica.
Ma la cosa più bella è stata veder nascere sorrisi e simpatie, disponibilità e gentilezze, affetti e amicizie che solo il linguaggio del corpo, che è universale, può generare.