

Le potenzialità delle DBN

di **Marco Ricci**, segretario APOS

Parte da questo numero una nuova sezione dedicata a bambini e adolescenti, una fascia di età di cui non si parla spesso relativamente alla pratica delle discipline bio naturali, discipline che invece possono offrire un aiuto di tipo educativo-preventivo, finalizzato alla piena espressione della vitalità di ogni individuo in tutte le fasi della propria vita

Presentare una nuova rubrica, che si svilupperà nei prossimi numeri della rivista, è sempre un momento particolare e speciale. A maggior ragione quando il tema è di attualità e ricco di spunti di interesse, come quello legato al benessere dei bambini. Da questo numero, infatti, *DBN Magazine* si occuperà di esplorare le tante sfaccettature che stanno arricchendo il mondo delle Discipline Bio Naturali rivolte ai più piccoli, ai bambini e agli adolescenti. Le DBN, per loro natura, sono discipline che promuovono stili di vita più sani e rispettosi della persona e dell'ambiente, non hanno finalità terapeutiche e non si pongono mai in alternativa alle pratiche di tipo sanitario. Offrono, comunque, un valido supporto in una infinità di situazioni dove lo scopo non sia la cura diretta di una particolare patologia, ma semmai un aiuto di tipo educativo-preventivo, finalizzato alla piena espressione della vitalità di ogni individuo in ogni fase della propria vita. Le iniziative, in questo settore, sono numerose e hanno diversi obiettivi. Offrire strumenti di crescita armoniosa e in sintonia con l'ambiente è sicuramente uno dei più importanti, una sorta di filo conduttore che unisce le varie proposte.
Ben venga dunque questa iniziativa, che mira a promuovere e far conoscere che non esiste solo un bambino sano o malato, ma un bambino, unico e irripetibile, che può essere aiutato in un momento particolare della sua crescita, oppure, semplicemente, un bambino che può attingere in maniera naturale, a nuove e piacevoli esperienze come singolo o come parte di un gruppo.

UN PERIODO EVOLUTIVO

L'età dell'infanzia e dell'adolescenza, o "età evolutiva" come viene definita in ambito scientifico, offre una finestra aperta sullo sviluppo del bambino, in quanto rappresenta l'età delle conquiste, delle scoperte, delle acquisizioni e delle relazioni. Si parla di un arco di vita che inizia con i primi vagiti e si conclude indicativamente con la maggiore età. Non è un momento che può essere ingabbiato entro rigidi confini temporali; per molti studiosi l'età evolutiva non finisce mai, ed anche questa può essere una valida chiave interpretativa, non si smette mai di crescere... per



fortuna. È un periodo della vita che racchiude importanti, profonde evoluzioni, che avrà un sicuro impatto sulle fasi successive dell'esistenza.
È necessario, fondamentale, che i bambini possano avere stimoli adeguati in un giusto ambiente per poter crescere armoniosi e sereni.
La realtà, molte volte, ci mostra un mondo poco a misura dei più piccoli, che, loro malgrado, si trovano a vivere in ambienti non adatti.
Abitudini alimentari sbagliate, scarso movimento, uso o più spesso abuso di computer e altri apparecchi come la televisione, i video game etc. possono essere a volte solo alcune delle cause che portano ad uno sviluppo disarmonico. Le statistiche, effettuate dai più importanti paesi industrializzati, sono impressionanti. Stime recenti parlano di 5 ore al giorno passate sui social network da adolescenti!
L'obesità infantile, solo per fare un esempio, è in costante e preoccupante aumento, legata all'utilizzo dei cosiddetti cibi spazzatura, ricchi di zuccheri o grassi, ma attraenti e pubblicizzati amabilmente; con numeri in crescita costante soprattutto nelle fasce di popolazione meno colte o meno abbienti. I video game e gli apparecchi elettronici vengono visti come strumenti dove "parcheggiare" i bambini, che non acquisiscono così le necessarie competenze psicomotorie.
Dall'altro lato della medaglia, bambini, spesso più occupati dei loro genitori, tra corsi, attività, impegni di vario tipo, costretti a correre in maniera frenetica da una proposta all'altra e che spesso usano farmaci al solo scopo di poter "andare avanti".
I segnali di disagio nell'età evolutiva sono molteplici, alcuni di competenza medica che richiedono diagnosi e percorsi terapeutici individuali. Altri sintomi, sfumati o poco visibili, sono il più delle volte ignorati dalla famiglia, ma anche dall'ambiente scolastico e non sempre regrediscono con il crescere dell'età.



SHIATSUBIMBI

Attraverso il tramite del tocco e del contatto, è possibile aiutare il bambino ad affrontare in maniera armoniosa le naturali tappe evolutive. Il contatto è pressione, scambio, relazione, ed è la prima esperienza che il neonato fa al momento della nascita. Il parto è un momento nel quale il bambino incontra per la prima volta, prima di nascere, la pressione. Ne conosce e riconosce il movimento ritmico e pulsante. In seguito conoscerà un'altra "pressione" quella atmosferica che lo accompagnerà nelle sfide per crescere.
Attraverso lo *Shiatsubimbi*® si crea un contatto fisico che ricorda l'imprinting ricevuto nei primi istanti della nascita, con il risultato di promuovere una naturale sensazione di benessere.
Namikoshi, uno dei padri fondatori dello Shiatsu lo descrive così: "lo Shiatsu è l'abbraccio della madre che sostiene il bambino".
Lo Shiatsu viene praticato su persone vestite, senza utilizzo di olio o creme, generalmente su un futon (materasso giapponese) oppure, a seconda delle esigenze, su lettino o sedia ma anche in braccio alla mamma. Il trattamento *Shiatsubimbi* è indicato per bambini da un anno fino ai dodici ed è estremamente delicato e personalizzato a seconda del bambino. I genitori, generalmente, rimangono nella stanza con il bambino.



COME NASCE

Personalmente ho iniziato la pratica dello Shiatsu nel 1995, mi sono laureato in tecnica di riabilitazione neuro psicomotoria nel 2008, ed ho lavorato per oltre cinque anni, "sul campo", ossia in stanza di psicomotricità, fianco a fianco con bambini di tutte le età, ognuno portatore di un disturbo o una disabilità più o meno importante. Bambini tutti diversi, ciascuno con la propria vita, la propria personalità, la propria famiglia. Ogni incontro una storia unica e irripetibile, un contatto con le peculiari modalità espressive e relazionali, che hanno depositato dentro di me un piccolo frammento, fatto di conoscenza ed emozioni, in un percorso nutrito di vita e di esperienze. Il metodo nasce in seguito ad un particolare e unico percorso di vita e di ricerca. La conoscenza e la successiva applicazione delle tecniche di riabilitazione neuro psicomotorie, hanno ampliato e formato un modo "nuovo" di fare Shiatsu con i bambini, oltre che con gli adulti, integrando e fondendo in un unico percorso le due tecniche o discipline (Shiatsu e neuro psicomotricità); di fatto rivoluzionando lo Shiatsu per adulti adattandolo ai più piccoli.
Ma c'era bisogno di questo metodo? Di un altro metodo? Sono giunto a questa riflessione dopo un lungo cammino. Chi ha la competenza e la sensibilità per interagire con i bambini? Mi sono reso conto che, al termine del percorso formativo universitario, le conoscenze erano tante ma l'esperienza legata alla sensibilità e alla conoscenza del proprio corpo "strumento di lavoro" non era stata assolutamente sviluppata e neanche presa minimamente in considerazione. Questa condizione è ben sviluppata dall'operatore Shiatsu, che ha potenziato l'uso del respiro, la percezione, la conoscenza del proprio corpo, il tatto, la presenza. E potrei elencare tante altre caratteristiche presenti e vive negli operatori Shiatsu e invece un po' più nascoste negli studenti di medicina. L'operatore Shiatsu è carente però degli strumenti teorici, delle "cornici" che gli possono permettere di esprimere la propria sensibilità nella relazione con il bambino, sfruttandole al massimo. Ecco il motivo di questo metodo.
I bambini, nel loro percorso evolutivo hanno un bisogno esagerato di conoscere e sperimentare il proprio corpo e il mondo che li circonda, spesso incontrando molte difficoltà, manifestando disturbi che, se non adeguatamente presi in considerazione, possono causare problematiche anche molto serie nell'età adolescenziale o adulta.
La famiglia molto spesso ha bisogno di un sostegno, di un orientamento, di conoscere il proprio bambino, di essere rassicurata, e in questo percorso, un valido aiuto può essere fornito dall'operatore *Shiatsubimbi*.

IL CAMPO DI INTERVENTO

Lo *Shiatsubimbi* è rivolto a tutti i bambini, dai pochi mesi di vita fino all'adolescenza. In questa fase ci sono grandi cambiamenti e "aggiustamenti" che riguardano l'ambito fisico (un corpo che cresce), ma non solo. Il bambino si trova a vivere esperienze nuove di relazione con altri bambini, con le regole della scuola, con ritmi di vita che non sempre sono consoni ai suoi. Altre cause possono andare a disturbare il processo armonico di crescita, basti pensare, per esempio, al tempo passato davanti al computer. Si possono manifestare una serie di piccoli disturbi, il più delle volte sottovalutati dalla famiglia (che avverte che "c'è qualcosa che non va", ma non li sa riconoscere), ma anche molto spesso ignorati dagli operatori del servizio scolastico che non sono adeguatamente formati in questo compito. Altri ambiti di intervento sono quindi individuati in una serie di "piccoli" disturbi; citandone alcuni per grandi aree, disturbi o difficoltà relazionali, di comportamento, di apprendimento, psicomotorie, di iperattività. DBN