

Shiatsu nella scuola primaria

di **Antonio Santoro** e **Giuseppina Agostino**

L'obiettivo principale del progetto "Shiatsu & bimbi" è stato quello di promuovere situazioni di benessere e capacità di prendersi cura del proprio simile, che si traducessero in comportamenti maggiormente consapevoli e responsabili da parte dei bambini

Il progetto *"Shiatsu & bimbi"* è stato proposto dal 2014 per tre anni consecutivi presso la Scuola primaria Sant'Alessandro di Caronno Pertusella (VA) e, dal 2017, anche presso la Scuola primaria Salvo D'Acquisto dell'Istituto comprensivo Fabrizio De Andrè di Rho (MI), come laboratorio di Shiatsu durante il normale orario di lezioni. I laboratori sono stati tenuti dagli Operatori Shiatsu Antonio Santoro e Giuseppina Agostino, entrambi iscritti alla F.I.S.I.eO.

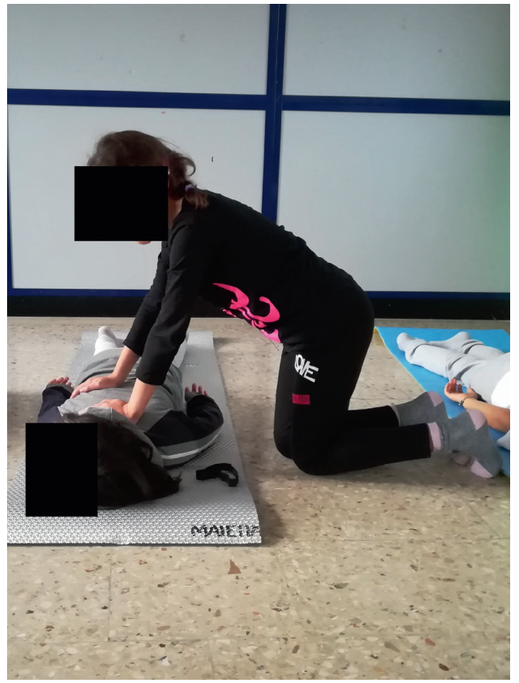
Si è scelto di presentare un laboratorio di Shiatsu a bambini di questa età, in quanto si è pensato che in questa fascia scolare (8-10 anni) vi fosse un giusto mix di "esperienza di vita ed innocenza", "terreno" ideale per una pratica come lo Shiatsu. Il progetto, svolto totalmente in forma gratuita senza nessun onere per scuola e famiglie dei bambini, ha avuto una durata di circa 3 mesi per ogni anno scolastico e gli incontri si sono susseguiti a cadenza settimanale di circa un'ora e mezza. L'obiettivo principale del progetto *"Shiatsu & bimbi"* è stato quello di promuovere nella scuola situazioni di benessere, spinta motivazionale e capacità di "prendersi cura" del proprio simile che si traducessero in comportamenti maggiormente consapevoli e responsabili da parte dei bambini. È risaputo che con lo Shiatsu si possono ridurre alcuni tratti negativi della personalità e, in particolare, l'ansia, l'eccessiva tensione, l'irritabilità e l'impulsività. Mentre può aumentare l'attenzione, l'energia, l'entusiasmo e il benessere fisico e mentale; si hanno miglioramenti della propriocezione, si acquisisce maggiore consapevolezza e, soprattutto, capacità di "prendersi cura" del compagno.

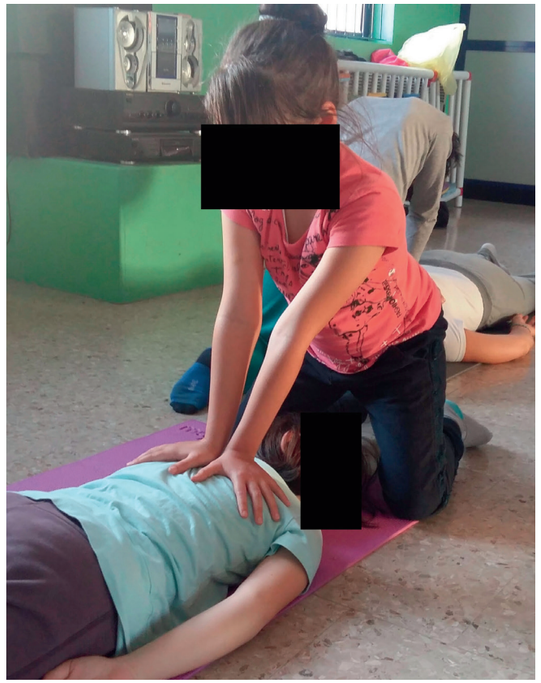
UNA NOVITÀ ASSIMILATA IN FRETTA

Ad una fase di iniziale stupore, per questa novità lontana dal loro modo di interagire con i propri compagni, i bambini si sono sempre adattati in modo veloce a quanto loro proposto, superando facilmente le difficoltà dovute ad una diversa maniera di usare il loro corpo. Ossia i bambini hanno imparato a relazionarsi in un modo nuovo con i loro compagni e ad accettare le differenze; riconoscere il proprio corpo ed "usarlo" a beneficio altrui; hanno imparato a concentrarsi nelle criticità in presenza di una novità/difficoltà; sono riusciti a rilassarsi e a cercare una condizione di benessere; hanno preso coscienza che esiste un approccio di dare/avere con il proprio compagno e quindi sono stati invitati a tirar fuori il meglio di sé.

L'esperienza dei laboratori di questi quattro anni ha evidenziato anche un maggior consolidamento della coesione tra compagni di classe e una diminuzione dei conflitti all'interno della stessa, accompagnate dall'entusiastico coinvolgimento dei genitori in questa nuova attività proposta.

Il coinvolgimento dei genitori ha fatto sì che il *Laboratorio di Shiatsu,* non si esaurisse all'interno delle mura della scuola ma continuasse in quelle domestiche, con i bambini che dopo aver fatto Shiatsu tra di loro a scuola, lo eseguivano ai propri genitori a casa quotidianamente.







Sin dai primi incontri, si è cercato di far interagire tra di loro i bambini dal punto di vista tattile, tenendo in considerazione:

- la loro maturità sensoriale;
- la fase di sviluppo motorio che caratterizzava il loro presente con le ovvie diversità;
- la nuova modalità di contatto/esperienza nell'interagire tra loro.

Riguardo allo sviluppo motorio, che riporta il bambino dal primo gattonare alla posizione eretta e di nuovo a terra (anche se in modi e fini diversi) per effettuare un trattamento, è stato fatto un lavoro accurato e rispettoso nelle diverse difficoltà proprie di ogni bambino in questa fase evolutiva della sua vita.

Dall'inizio è stata proposta una nuova cognizione dello stare su un piano orizzontale; cosa a loro nota sin dopo i primi mesi dalla nascita, ma in modalità diversa. Sono stati invitati ad imparare da soli a "giocare col proprio peso", sbilanciarsi per "cercare la perpendicolarità", correggere la propria postura, mantenere sì la "perpendicolarità del gesto tecnico" ma rilassarsi nella sua esecuzione. Ossia lavorando sulla propriocezione sia in fase dinamica che statica.

RESPIRO E RILASSAMENTO

Molta attenzione è stata posta, sia all'inizio del laboratorio, sia durante lo svolgimento dello stesso, che alla fine, sulla respirazione e il rilassamento. Sono stati proposti piccoli esercizi e tecniche al fine di ottenere un maggior rilassamento, che li ha accompagnati lungo tutto l'arco dei laboratori. Condizione di rilassamento che ha permesso loro di es-





ser maggiormente disinibiti nell'eseguire quanto proposto e raggiungere i risultati voluti.
Dopo aver preso confidenza con la sequenza di trattamento proposta, si è cercato di indirizzare l'attenzione dei bambini verso la "consapevolezza dell'ascolto". Ossia, una volta acquisita una buona tecnica e consapevolezza del trattamento, come Masunaga insegna, si è loro proposto, di fare a meno delle *capacità epicritiche* e concentrarsi su quelle *protopatiche*. Lavoro questo, reso maggiormente possibile dalla peculiarità dei bambini di questa fascia di età.
Sono stati quindi invitati a praticare, con tecniche adeguate, su alcune zone del corpo "su quello che non si vede ma si sente" e quindi imparare a comunicare attraverso il contatto. Pertanto, si è passati da un'*iniziale comunicazione unidirezionale*, ad una *bidirezionale* dove, ad uno stimolo pressorio corrispondeva una risposta ed un reciproco adattamento.
Soprattutto nel laboratorio di tre anni consecutivi nella stessa classe di bambini della scuola di Caronno Pertusella, si è avuta la possibilità di approfondire oltre alle tecniche di base dello Shiatsu, anche quelle più avanzate. Infatti, dopo aver assimilato, e fatto proprio, il trattamento eseguito con il palmo della mano nella sequenza proposta, si è proposto un'esperienza in alcune zone del corpo con il pollice e il gomito, eseguito sia in posizione prona che sulla sedia.
"Momento finale", al termine di ogni laboratorio annuale, il "saggio" durante il quale i bambini hanno eseguito un trattamento completo ai propri genitori, invitati per l'occasione, e davanti al personale docente. Dall'estratto della relazione di fine laboratorio: *"L'esperienza dello Shiatsu a scuola ha avuto un riscontro positivo; anche se lontana dalle nostre abitudini e dalla nostra cultura, ha permesso di migliorare la relazione tra i bambini, provando che la comunicazione e lo scambio delle emozioni avviene e deve avvenire attraverso la corporeità per poter poi essere veicolato alle parole, alle idee e agli atteggiamenti in generale."* (Adelaide Pascotto, Insegnante della Scuola Salvo D'Acquisto di Rho).
Il progetto *"Shiatsu & Bimbi"*, dopo le positive esperienze e l'entusiasmo riscontrato, proseguirà nelle due scuole anche nel futuro, coprendo l'intero anno scolastico settembre-giugno. Operatori Shiatsu, eventualmente interessati a proporre e sviluppare il progetto *"Shiatsu & Bimbi"*, all'interno di Istituti scolastici della zona di residenza, possono contattarci e forniremo tutto il supporto necessario.

Gli autori

Giuseppina Agostino. Diploma di Operatore Shiatsu e attestato al corso di Riflessologia Plantare presso la scuola "L'Arte dello Shiatsu" di Rho (Mi). Assistente ai corsi professionali di Shiatsu dell'Associazione Tocchi di Shiatsu, Parabiago (MI).
Come operatrice Shiatsu ha partecipato al Progetto Discipline Bio-Naturali del Comune di Milano e al progetto sperimentale organizzato dalla scuola "L'Arte dello Shiatsu" in collaborazione con il Servizio di Oncologia della A.O. di Rho per favorire il rilassamento e il benessere dei malati oncologici in trattamento chemioterapico, alleviandone i disturbi psico-fisici correlati alle condizioni cliniche. Giuseppina è iscritta alla FISIeO (Federazione Italiana Shiatsu insegnanti e Operatori) e al ROS (Registro Operatori Shiatsu).
giuseppinaagostino@libero.it

Antonio Santoro. Dal 2014 diplomato Operatore Shiatsu presso la scuola "L'Arte dello Shiatsu" di Rho (MI); iscritto alla FISIeO e al ROS. Insegnante, nel 2018, nei "Corsi di Shiatsu per bambini", presso la Scuola Primaria statale di Rho e in precedenza presso la Scuola Primaria di Caronno Pertusella (VA). Coordinatore del progetto della VIS-FISIeO "Shiatsu & Bimbi".
Nel 2017 ha ricevuto dalla Regione Piemonte il 1° Premio nazionale per il progetto sulla "Centralità della persona", a seguito del "Progetto ConTatto", per trattamenti Shiatsu presso il Reparto oncologia dell'Ospedale di Rho (MI).
toni.santoro@gmail.com
www.thezenshiatsu.it