

Shiatsu Do
tra i banchi di scuola

di **Elisea Meri Pischedda**

Lunedì 5 febbraio 2018 si è concluso un Progetto Sperimentale Shiatsu che ha visto coinvolti sette alunni portatori di disabilità mentale del Liceo Artistico "Ciardo Pellegrino" di Lecce. Nel laboratorio di sostegno, durante le ore curricolari, con la guida della docente referente prof.ssa Anna Nuzzo e degli esperti Shiatsu Elisea Pischedda e Danilo Tafuro, i ragazzi hanno vissuto l'importante esperienza di ampliare la conoscenza della percezione del sé e dell'altro. In modo differente, tutti gli allievi hanno sviluppato alcune capacità: conoscenza del proprio corpo, coordinazione oculo-manuale, mobilità articolare, coordinazione motoria generale ma, soprattutto, sono riusciti ad "entrare in contatto con gli altri", uscendo fuori dal loro guscio e dalle individuali titubanze.
È stato emozionante il momento conclusivo, in cui i ragazzi hanno ricevuto l'attestato di partecipazione. Alle domande della dirigente scolastica, prof.ssa Tiziana Paola Rucco che ha partecipato all'ultima lezione, su quello che più li ha colpiti del percorso svolto, gli alunni hanno risposto con entusiasmo e naturalezza che il progetto ha permesso loro di rilassarsi, di scoprire alcune parti del corpo e di stare vicini ai compagni.
Anche noi adulti, come ha notato un esperto, abbiamo imparato molto da tale coinvolgente esperienza; attraverso la semplicità e la genuinità di approccio relazionale che caratterizza questi alunni, abbiamo consolidato un importante insegnamento: senza timori e pregiudizi si è in grado di comunicare con tutti, non si evidenziano le difficoltà di linguaggio, ma si parla solo con l'espressività del corpo che, sicuramente, è la più sincera.

Le parole dell'insegnante Shiatsu.
"In questi anni, praticando lo Shiatsu da operatore ed istruttore, mi sono dedicata alla diffusione di questa 'magica' arte all'interno di contesti scolastici, ottenendo dei risultati gratificanti e spesso sorprendenti. Uso termini come 'magico' e 'sorprendente' perché è proprio questo che avviene durante un laboratorio Shiatsu: non finirò mai di sorprendermi per la naturalezza con cui avvengono alcuni cambiamenti personali e relazionali tra i partecipanti che seguono un percorso di forma-

tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34









zione Shiatsu. In questa esperienza tale cambiamento è stato ancora più sorprendente: abbiamo potuto lavorare con ragazzi con serie difficoltà di coordinazione e controllo dei propri pensieri, gesti e parola, ma il sano contatto dello Shiatsu è riuscito ancora una volta a catturare per qualche minuto in più la loro attenzione, su se stessi, sulle pressioni che ricevevano e quelle che riuscivano a dare, e sulla fiducia a lasciarsi 'toccare' esprimendo brevi concetti o a volte solo un'unica parola sulle sensazioni positive che stavano vivendo.
Un obiettivo arduo da raggiungere è stato il rimanere in silenzio per un po'... Oggi sorrido al pensiero dei 'momenti di panico' vissuti ad ogni inizio lezione: inizialmente sembrava impossibile riuscire a catturare l'attenzione dei ragazzi, così presi dal loro mondo interno... che sembra tanto lontano dal nostro. Ottenere anche solo una mezz'ora di silenzio 'produttivo' per la pratica è stata - per noi e per loro - una grande vittoria!
Un ringraziamento speciale sentiamo di rivolgerlo alla dirigente scolastica, Professoressa Tiziana Paola Rucco, che ci ha accolto fin da subito con tanta fiducia".