

Shiatsu a scuola

Un progetto per introdurre una nuova metodica di relazione tra i bambini, per favorire il benessere psicofisico, stimolare gli aspetti motivazionali aiutandoli ad incanalare il loro potenziale di intelligenza e creatività verso il raggiungimento degli obiettivi scolastici

di **Diego Fumagalli**, ideatore e coordinatore nazionale del progetto

Il progetto *"Lo Shiatsu tra i bambini nella scuola"*, condiviso dal C.O.S. - Coordinamento Operatori Shiatsu, vuole essere propedeutico all'insegnamento dello Shiatsu ai bambini, quale mezzo utile a stabilire attraverso il "contatto", il superamento di barriere fisiche, emozionali nonché culturali, etniche e generazionali.
Vuole essere un primo seme che possa far crescere l'interesse per questa arte e stimolare sia i genitori, facendo sperimentare loro lo Shiatsu come un nuovo mezzo per un profondo scambio di attenzioni con i loro figli, sia gli insegnanti, aiutandoli a sperimentare una nuova metodica relazionale quale valido supporto per il raggiungimento degli obiettivi in ambito scolastico.
L'idea nasce da un'esperienza fatta con mio figlio Michele Shanti, da una ricerca di contatto che va oltre la fisicità, da un dialogo non verbale che ci unisce l'un l'altro.





Da circa trent'anni pratico lo Shiatsu e da venti lo insegno nel mio ente di formazione e in diverse regioni d'Italia e ora più che mai l'insegnamento di questa disciplina ha trovato in me la sua massima espressione nell'approccio al mondo dei bambini, soprattutto se praticato in ambito famigliare e in ambito scolastico. Lo Shiatsu ha cambiato profondamente la mia vita nei suoi diversi e variegati passaggi, ma devo confessare che solo ora mi accorgo che la sta di nuovo cambiando radicalmente e che devo cominciare, o meglio, ricominciare tutto daccapo: devo ricominciare da loro, i bambini, e dalla loro insaziabile voglia di contatto d'amore. Mi auguro che non solo i genitori ma anche le Istituzioni e per prime le Scuole aiutino tutti coloro che con serietà vogliono mettere a disposizione le loro esperienze e la loro voglia di cominciare o ricominciare tutto daccapo, per creare un nuovo mondo di "mini mani" immensamente sensibili.

IL PROGETTO

Lo Shiatsu introduce nella scuola una nuova metodica di relazione tra i bambini, la quale favorendo il benessere psicofisico, stimola gli aspetti motivazionali dell'alunno aiutandolo ad incanalare l'infinito potenziale di intelligenza, creatività, energia e vitalità che di natura possiede, verso il raggiungimento degli obiettivi scolastici. Lo Shiatsu nella scuola coinvolge anche educatori, insegnanti e genitori che interagiscono col progetto creando un'importante sinergia d'intenti.

Finalità. Il progetto intende promuovere lo Shiatsu tra i bambini nella scuola come mezzo utile a stabilire attraverso il "contatto", un colloquio non verbale, indispensabile al superamento di barriere fisiche ed emozionali nonché culturali, etniche e generazionali.

Migliorare il rapporto relazionale tra i bambini mantenendo vivi sani valori quali l'amicizia, la collaborazione, l'accoglienza ed il rispetto per l'altro utilizzando un contatto che non è solo fisico ma che avviene attraverso il fisico eliminando automaticamente il fenomeno del cosiddetto "bullismo" e l'emarginazione. Inoltre il progetto vuole supportare, seppur indirettamente, gli educatori: gli insegnanti della scuola nell'impegnativo raggiungimento dei loro obiettivi e i genitori fornendo loro un nuovo mezzo per un profondo scambio di attenzioni con i loro figli.

Obiettivi. Innanzitutto favorire lo sviluppo cognitivo ed emotivo e migliorare le capacità di scambio e di comunicazione attraverso la conoscenza del proprio corpo, l'ascolto di sé e delle proprie emozioni. Migliorare il rispetto per sé e per gli altri, l'agire con calma e dolcezza superando gli atteggiamenti di competitività, egocentrismo ed esibizionismo, orientando l'aggressività verso modelli





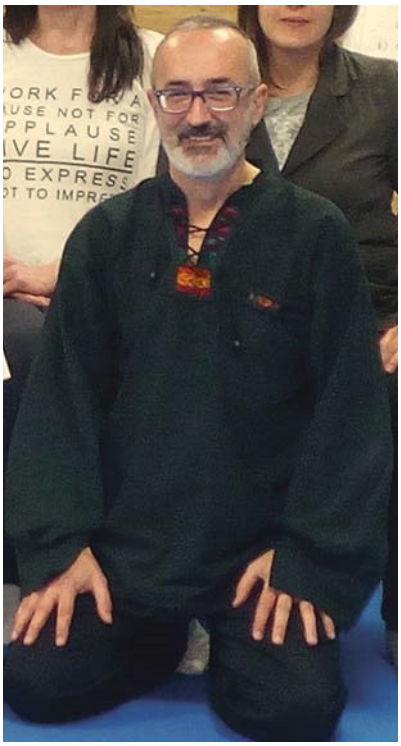
comportamentali socialmente accettabili e favorendo spirito di collaborazione ed interazione con gli altri. Migliorare la fiducia tra bambino ed insegnante sviluppando capacità di ascolto, concentrazione e attenzione. Apprendere una nuova modalità di sviluppo percettivo, più creativo e diverso da quello proposto da una moderna comunicazione prettamente visuale (videogame, film, televisione e computer).
Ridurre le tensioni fisiche e psichiche e il continuo stato di contrazione a cui il bambino è continuamente sottoposto dai ritmi frenetici della nostra società (accumulo di tensioni che si manifesta soprattutto a livello del tessuto muscolare). Sviluppare la percezione dello spazio attraverso esercizi e giochi di gruppo o di coppia finalizzati a verificare ed eventualmente a migliorare la capacità di coordinamento dei movimenti uniti ad una corretta respirazione.

LE METODOLOGIE

La metodologia di ogni incontro segue i dettami della didattica classica dello Shiatsu adattata ai bambini, e varia in base alle classi e quindi all'età utilizzando la componente gioco in forma più o meno accentuata. Il lavoro viene supportato da libri, videoproiezioni in pwp e altri supporti didattici.
Il C.O.S. attraverso gli insegnanti di Shiatsu associati, terrà opportuni corsi Base e Avanzati ai docenti delle scuole i quali potranno così interagire con gli alunni delle classi, acquisendo loro stessi conoscenze per dare continuità tra l'esperienza propriamente educativa scolastica e gli incontri dedicati allo Shiatsu. Vengono proposti:

- esercizi semplici e divertenti di automassaggio, respirazione e coordinamento dei movimenti (Do-In, Qigong, Makko-Ho) che risvegliano la consapevolezza del corpo e della sua relazione con lo spazio, con l'ambiente e con gli altri;
- l'acquisizione di posture e posizioni utilizzate nello Shiatsu (Seiza, Gatto, Arciere) attraverso divertenti esercizi di sperimentazione sul materassino (Tatami) con gli appositi supporti e cuscini (Neckroll);
- momenti di silenzio e rilassamento (Gassho) con momenti di unione in cerchio dove l'insegnante racconta storie in tema o informa sulle origini, lo sviluppo dello Shiatsu e sulle sue peculiarità;
- momenti dedicati all'attenzione verso il bambino, promuovendo il confronto verbale tra gli allievi, favorendo l'ascolto dei loro racconti e delle loro esperienze sul lavoro svolto anche attraverso un "diario dello Shiatsu" personale da compilare e commentare a loro cura;
- sperimentazione a coppie (mai fisse) del contatto con le mani, attraverso sequenze di lavoro predefinite (kata) rispettando tempi e ritmi opportuni delle pressioni. Sporadicamente gli allievi potranno sperimentare pressioni istintive per favorire la percezione e la creatività intuitiva. I kata saranno semplici ed adeguati all'età degli allievi.

Al termine del corso i bambini potranno sostenere un saggio di pratica ricevendo ognuno un Attestato di Partecipazione al loro primo corso di Shiatsu.



L'autore

Diego Fumagalli è autore di libri per bambini e ragazzi, ed è operatore Professionale di Shiatsu, Shin Tai e Tuina. Conoscitore di numerose tecniche di massaggio, da un trentennio si occupa di Medicina Tradizionale Cinese e di Arti Orientali e, dal 1995, insegna Shiatsu e Tuina nell'ambito della formazione professionale. È Presidente e direttore didattico della Scuola di formazione A.I.F.O. Asd - Accademia Italiana Filosofie Orientali e Olistiche.
Da qualche anno si è fatto promotore dell'inserimento dello Shiatsu e delle Arti Orientali nella scuola. Ha ideato la "Collana Mini Mani", un progetto editoriale per introdurre allo Shiatsu, rivolto ai bambini, ma anche a insegnanti e genitori, e ha pubblicato dei manuali illustrati: "Lo Shiatsu tra i bambini in famiglia e nella scuola", volumi 1 e 2, e "Il Do-In tra i bambini in famiglia e nella scuola", tutti con Edizioni Youcanprint.
Scrive inoltre degli educational volti a stimolare, sensibilizzare e incuriosire il bambino a temi di attualità come le cosiddette "buone pratiche etiche e sostenibili", l'ecologia e le fattorie didattiche, la sana alimentazione, l'educazione civica e il rispetto e l'amore per l'uomo, gli animali e la natura in tutte le sue innumerevoli forme. È autore del libro per bambini/ragazzi: "Il mondo di Florafauna" Ed. Youcanprint.
Per informazioni più specifiche sul progetto e lo zainetto Kit Shiatsu Mini Mani: shiatsu.minimani@gmail.com