

Shiatsu, un percorso evolutivo

Il progetto “De Angeli” si rivolge a scuole di ogni ordine e grado e si sta diffondendo a macchia d’olio in varie zone, adattando i contenuti dello Shiatsu alle diverse età

di **Simona Magna Detto Calcaterra**

Sono Simona, da 28 anni insegnante nella scuola dell’Infanzia e karateka da quando ne avevo 8. Da due anni sono operatore Shiatsu professionista per passione e ho iniziato la mia formazione cinque anni fa quando sono entrata in questo mondo meraviglioso che mi ha cambiato la vita.

Dopo un periodo di crisi in cui mi sono chiesta quale potesse essere il mio sbocco nello Shiatsu, l’intuizione mi è arrivata da Sandro, un caro amico anch’egli operatore e gran bella persona che, conoscendomi, mi ha suggerito di mettere insieme le mie due passioni: lo Shiatsu con il lavoro di insegnante di scuola. “Tu devi lavorare con i bambini!”.
D’improvviso mi si accende una lampadina, vedo la via, e mi accorgo con sorpresa che è sempre stata lì, davanti, ma non riuscivo a vederla. Lui mi ha aperto gli occhi e da allora è apparso tutto più chiaro. Così è nato il mio progetto “De Angeli”, che gli ho voluto dedicare perché in qualche modo ne fa parte.
Il primo passo è stato tenere un mini corso di Shiatsu patrocinato dal Comune di Marcallo C/C (MI) per i neonati e le loro mamme su spinta di Laura Pagani, con la quale collaboro nel suo Centro Zen di Magenta e che ha sempre creduto in me lasciandomi carta bianca a qualunque iniziativa. Nonostante fosse il mio primo corso, con l’ansia e il timore della prima volta, è stata davvero un’esperienza meravigliosa.

Ma il sogno era di portare lo Shiatsu a scuola. Nella "mia" scuola.
Impresa abbastanza ardua ma sono convinta che quando credi veramente in qualcosa e fai di tutto per realizzarla, alla fine ci riesci.

OLTRE LE ASPETTATIVE

Sono partita con il mio progetto carica di entusiasmo, ho esposto alla dirigente scolastica le motivazioni che mi hanno portata a credere che lo Shiatsu possa dare un contributo molto valido alla scuola; lei ha dato il consenso per attuarlo, in via sperimentale nella mia classe, durante il mio orario scolastico.
Ho iniziato a proporre il progetto prima alla collega di classe e poi ai genitori e tutti hanno accolto subito l'iniziativa con interesse e curiosità.
Siamo partiti con il gruppo di 5 anni e, pur sapendo che sarebbe piaciuto, il risultato ha superato qualsiasi aspettativa, non avrei mai immaginato un riscontro così!
L'appuntamento bisettimanale dell'ora di Shiatsu era atteso con grande eccitazione e tutti hanno partecipato dimostrando entusiasmo e dedizione tanto da non voler smettere nemmeno a fine percorso.
I genitori hanno richiesto caldamente e all'unanimità di realizzare una lezione aperta in cui hanno potuto partecipare attivamente insieme ai loro bimbi.
È stato un vero successo, al punto che, tre di loro hanno desiderato iscriversi al corso propedeutico di Shiatsu che sarebbe partito di lì a poco nella nostra sede Shashin a Magenta, affiliata alla scuola 3Tantien di Milano.
Considerato il risultato ottenuto, ho proposto, sempre nella mia scuola, di attuare il progetto con quei bambini delle varie sezioni che presentano difficoltà relazionali e/o comportamentali segnalati dalle colleghe. Ho formato due gruppi: uno di nove alunni (tutti tra i 4 e 5 anni) e uno successivo di undici alunni, stessa fascia di età, tra cui un DVA (alunno diversamente abile, non sempre accompagnato da sostegno).

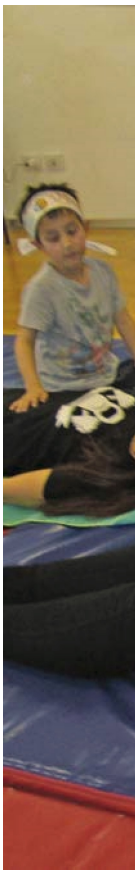


Una vera sfida per me. Sola, ma determinata, almeno a provare.
Con mia grande sorpresa e commozione è piaciuto a tutti e, nonostante la fatica di riuscire ad attirare l'attenzione di un gruppo così vario, sia i più timidi e chiusi sia gli iperattivi hanno interagito benissimo tra loro e si sono fidati di me senza conoscermi.

I CONTENUTI DEL PROGETTO

Il progetto "De Angeli" nasce dalla mia esperienza e dal percorso personale di formazione e crescita nello Shiatsu, ma non solo... Nell'età dell'infanzia per conquistare l'interesse degli alunni è necessario utilizzare strumenti che siano divertenti e stimolanti ma soprattutto la base per poter lavorare con loro deve sempre essere il gioco. Per questo, inizialmente, mi sono avvalsa del supporto dei libri della collana *Shiatsu Minimani* di Diego Fumagalli; utilizzando la sua storia come sfondo integratore da cui partire, per poi invitarli a seguirmi nell'avventurosa "ricerca del Maestro Ki".
Ho iniziato con incontri di biodanza per dare la possibilità a tutti, attraverso la musica e giochi divertenti, di conoscersi e integrarsi nel gruppo favorendo i primi contatti (muovendosi liberi nella stanza, primi con-tatti dallo sguardo all'abbraccio). Un susseguirsi di proposte tra cui il camminare insieme legati per una parte del corpo, condurre nella stanza il compagno bendato, muoversi in sincronia di coppia come se fossimo allo specchio, il gioco delle macchinine che vanno all'autolavaggio, l'abbraccio liberatorio al-





la stazione dopo la lunga attesa di una persona cara. Un momento più intimo e delicato è quello invece dedicato al gioco della crema dove i bambini liberamente la spalmano sul proprio corpo (braccia, mani, viso e piedini), e poi su quello dei compagni. È l'occasione migliore per osservare il carattere di ogni bambino che, reagendo a modo proprio di fronte a questa proposta, inconsapevolmente evidenzia la propria predisposizione nei confronti dagli altri. Non è un caso, infatti, che coloro che si sono rifiutati di spalmarla ai propri compagni e di farsi spalmare, sono quelli che faticano di più a socializzare.

Nell'infanzia il lavoro con il corpo è fondamentale perché è da lì che parte l'esperienza, perciò non manca l'incontro con i *Do-In* e i *Makko Ho*, proposti come gioco dei supereroi per richiamare la loro energia. Un altro gioco che piace molto è l'imitazione del gatto che "gattona" sul tatami e viene a prendersi le coccole quando è rilassato, e invece, la sua schiena si incurva quando vede un cane che lo insegue. Così come la scoperta della propria pancia che si trasforma in un palloncino rosa che si gonfia e si sgonfia quando si respira.

Tutti questi giochi possono essere proposti singolarmente oppure in coppia, è interessante vedere come cambia l'atteggiamento del bambino quando lavora da solo piuttosto che in coppia; diventa uno spunto importante per gli educatori che hanno modo di osservare atteggiamenti comportamentali in un contesto diverso da quello abituale.

Da ultimo si arriva alla pratica Shiatsu vera e propria, con la proposta di una breve sequenza prima in supina e poi in prona. Ad ogni incontro viene dedicato un momento finale di verifica e confronto verbale che aiuta a capire cosa è piaciuto e cosa no e per quali motivi, e si invitano i bambini a riproporre la tecnica imparata nel corso dell'incontro, a casa con i loro famigliari e amici.

Il mio intento è quello di lasciare dei messaggi mirati al rispetto dell'altro, che possano essere chiaramente recepiti con serenità e possano durare nel tempo, il prendersi cura delle altre persone, portare l'attenzione ai propri gesti, la delicatezza del tocco, la presenza, l'accettazione di sé e dei compagni. Per fare questo ho seguito l'esempio del mio maestro (che ringrazio): Yugen Valter Umelesi è solito regalare, ad ogni incontro, dei piccoli doni a noi allievi e così ho voluto fare io con i miei.

E così, per esempio, la farfallina di origami ci ricorda di usare delicatezza quando entriamo in contatto con il compagno, in segno di rispetto, come quando lei si posa delicatamente su un fiore; e le sue ali ci portano a volare lontano, in alto, verso un mondo da esplorare. Il cuore nelle mani ci ricorda che il nostro tocco è sempre portato solo per fare del bene.

Una grande soddisfazione! Oltre all'entusiasmo dimostrato dai bambini stessi, che mi fermano tuttora nei corridoi dicendomi: "Ciao! Tu sei quella che fa Shiatsu! Quando andiamo ancora?", alcuni genitori sono venuti a riferirmi che sono stati







piacevolmente trattati dai loro figli e che il progetto è piaciuto molto, ma soprattutto, il feedback delle colleghe, che hanno riscontrato cambiamenti positivi negli alunni partecipanti al progetto.

TUTTI UGUALI

La gestione dei due gruppi più "problematici" non è stata sempre facile per la varietà dei caratteri degli alunni, ma nel complesso anche in questo caso la pratica si è rivelata vincente. Quando si è arrivati alla tecnica vera e propria con la sequenza di Shiatsu i gruppi si sono completamente trasformati. Tutti hanno accettato di scambiare la pratica, il clima si è calmato e disteso e, con mia grande meraviglia, anche chi era restio al contatto si è lasciato andare al tocco, sia come ricevente che come praticante.
Non c'è stata alcuna difficoltà nello scegliere il compagno con cui praticare che ogni volta doveva essere diverso. Una grande e piacevole sorpresa è stato notare, come a volte, molti di loro trovavano naturale "inventare" tecniche che non avevano mai visto e che io non avevo mai spiegato, ma che in realtà esistono davvero nella pratica di un operatore. Mi chiedevano: "Simona ma se faccio così va bene?" ..."Certo che sì!" Tanti di loro hanno provato, sperimentato ed esplorato il proprio ricevente mostrando sempre rispetto per la sua persona. Qualcuno si è rilassato talmente tanto, quasi da addormentarsi. Qualcun altro ha preferito ricevere piuttosto che praticare o viceversa ma alla maggior parte sono piaciuti entrambi i ruoli.
Un particolare entusiasmante riguarda l'alunno DVA (soggetto autistico) visibilmente a disagio durante alcune proposte, che dimostrava girando intorno all'aula, ma durante la pratica è stato sufficiente appoggiare la mano in ascolto su hara per calmarlo e non farlo più muovere dal tatami godendosi per intero il trattamento praticato dal/la suo/a compagno/a; poi ha eseguito perfettamente in maniera egregia tutte le tecniche da me indicate sul suo ricevente. Questa cosa mi ha commosso, perché dimostra che lo Shiatsu ci rende tutti uguali!
Per me è stata un'esperienza bellissima che non vedo l'ora di ripetere. Per il prossimo anno scolastico le colleghe vorrebbero che il progetto venisse riproposto e allargato, al momento stiamo lavorando per proporlo così com'è alle colleghe stesse, come corso di aggiornamento, per vivere su loro stesse ciò che sarà poi proposto ai loro alunni. Un po' come tornare bambini e beneficiare dell'occasione per fare gruppo e collaborare in team, rafforzando relazioni e rapporti.
Il progetto "De Angeli" si rivolge a scuole di ogni ordine e grado e si sta espandendo a macchia d'olio in varie zone (ovviamente adattato alle diverse età). Il mio desiderio è che possa diffondersi il più possibile perché una cosa è certa: lo Shiatsu fa stare bene, e se non si sta bene in un ambiente come quello scolastico, dove si trascorre la maggior parte del tempo in giovane età, non c'è didattica che tenga!