

Progetto Acquarone

Una stagione di Shiatsu al Centro Benedetto Acquarone di Chiavari

a cura di **Elga, Renata, Giuseppe, Gianluca, Marcello**
Associati allievi del 3° Percorso di Genova

Il "progetto Acquarone" nasce sull'onda dell'entusiasmo generato dal seminario di Pratica Professionale a Lamoli, durante l'estate 2018. Il clima di condivisione delle esperienze e l'incontro con così tante realtà piene di fermento ha generato in noi fin da subito il desiderio di metterci in gioco e provare a costruire nel nostro piccolo qualcosa che potesse contribuire alla diffusione dello Shiatsu nel campo del volontariato. Inizialmente l'ambiente di Chiavari ci era parso offrire poche possibilità, diversamente da quello che può presentare una grande città ricca di enti, istituzioni e opportunità. Nei fatti però non ci abbiamo messo molto a focalizzare la nostra attenzione e intenzione verso la struttura del *Centro Benedetto Acquarone*. Questo Centro si trova nella periferia Est di Chiavari, occupa un'area notevole e offre ai cittadini servizi di tipo sportivo, ludico e ricreativo. La sua missione è quella di accogliere temporaneamente o permanentemente disabili fisici, psichici, anziani a ridotta autonomia o altre situazioni di particolare disagio.
Sembrava proprio quello che stavamo cercando: un banco di prova enorme, pieno di potenzialità e sfide. Ci siamo incontrati un paio di volte tra di noi per mettere a fuoco le nostre intenzioni e per definire come avremmo voluto presentarci. A quel punto forti di un contatto che avevamo all'interno, abbiamo chiesto un appuntamento e la Direttrice ha risposto positivamente alla nostra richiesta.





UNA REALTÀ DI FRONTIERA

Ci siamo incontrati una mattina di ottobre nell'ufficio della dottoressa Serenella Orsini, responsabile sanitaria della struttura, alla presenza anche di Simone Sturla responsabile degli operatori. Abbiamo raccontato cos'è lo Shiatsu, qual è la nostra formazione, le nostre esperienze e perché eravamo intenzionati a proporre questo progetto così ambizioso.
Ci hanno accolto subito molto bene. Si sono rivelati incuriositi nei confronti della disciplina che non conoscevano e relativamente alle potenzialità di accompagnamento che essa offre ai fini del miglioramento della qualità della vita di chi riceve i trattamenti, oltre di chi li fa.
Fin dalle prime battute dell'incontro è parso chiaro che esporci con i ragazzi ospiti della struttura rischiava di essere prematuro: ben venga l'entusiasmo, ma per un simile percorso è certamente richiesta più esperienza e forse anche maggiori conoscenze tecniche.
In poche battute e grazie alla grande disponibilità di Simone e della dottoressa Serenella abbiamo corretto il tiro immaginando un percorso di trattamenti regolari agli operatori che lavorano su turni con i ragazzi ospiti.
A noi piaceva molto l'idea di poter entrare in contatto con una realtà delicata e di frontiera come quella del Centro Benedetto Acquarone, e ci piaceva ancora di più l'idea di poterci affiancare agli operatori così impegnati e talvolta provati nella gestione delle problematiche che un lavoro simile può comportare.
Dal punto di vista dell'esperienza strettamente rivolta alla formazione accademica era decisamente entusiasmante l'ipotesi di poter stabilire un rapporto continuativo con uke che non conoscevamo e vedere l'evoluzione del rapporto tori-uke in un tempo definito.
Nel giro di poche settimane Simone aveva già reclutato diversi operatori disposti a farsi trattare a fine turno in sale messe a nostra disposizione all'interno della struttura. Abbiamo creato un gruppo di whatsapp e la risposta è stata immediatamente entusiasta. Stabiliti tre giorni a settimana abbiamo dato il via alle prenotazioni: due sedute al pomeriggio alle 14 e una alla sera alle 21.

UN IMPATTO GRATIFICANTE

L'idea iniziale era di riuscire a incontrare per un periodo continuativo lo stesso uke smontante di turno di settimana in settimana. Siamo riusciti a rimanere abbastanza fedeli a questa intenzione, al netto di influenze, cambi turno, ferie, straordinari e impegni personali.
Le sale a nostra disposizione sono molto più che accoglienti e spaziose.
Al pomeriggio occupiamo una palestrina nell'ala del centro adibito a Centro sportivo. Alla sera possiamo utilizzare una sala nominata "Ricomincio da me" di giorno usata per le attività dei ragazzi più gravi. L'ambiente è ideale: raccolta, accogliente, fornita di materassi e con un impianto luci cromoterapico che contribuisce a creare un'atmosfe-

tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34



ra estremamente rilassante se non addirittura magica.
Così ai primi di novembre siamo partiti, con un gruppo iniziale di una dozzina di uke e quattro operatori. Nel giro di un paio di settimane gli uke sono raddoppiati e per fortuna un altro compagno di corso ci ha dato la disponibilità a venire a trattare il mercoledì sera.
L'impatto con gli operatori è stato da subito molto buono e gratificante. Praticamente nessuno di loro aveva mai ricevuto un trattamento Shiatsu: c'era molta curiosità nei nostri confronti. Molti operatori hanno aderito alla proposta per cercare una forma di rilassamento. I più, gli OSS, ovvero coloro che lavorano a contatto diretto coi ragazzi ospiti, erano alla ricerca di qualcosa che alleviasse la loro fatica fisica: la schiena dolente e le spalle contratte. Qualche uke appartenente al reparto amministrativo o in posizioni di responsabilità traeva invece maggior soddisfazione dal rilassamento mentale che procurava ricevere un trattamento Shiatsu.
In entrambi i casi abbiamo notato un'enorme differenza tra lo stato in cui uke arrivando si sdraiava sul tatami (teso, contratto, "tirato") e lo stato con cui si alzava e se ne andava dopo aver ricevuto un trattamento: sollevato, rilassato, con i tratti del viso più distesi.
Qualcuno ci ha addirittura raccontato di aver iniziato un percorso alla scoperta di se stesso, di acquisizione di maggior consapevolezza a partire dal proprio corpo per andare più a fondo. Qualcun altro ci diceva di finire il trattamento con la piacevole sensazione di aver recuperato energia e di sentirsi più tonico e motivato a riprendere la giornata lavorativa dopo il trattamento.
Tutti noi Tori confrontandoci alla fine della seduta abbiamo anche riscontrato una maggior apertura al dialogo, la voglia di scaricare anche verbalmente le tensioni, di aprirsi e lasciarsi andare a qualche confidenza. Quasi come se, alla fine del trattamento, ci fosse più voglia di confronto più che di scontro, tentativi di conciliazione, di dialogo, anche relativamente alle problematiche lavorative.
Riteniamo interessante a questo proposito riportare qualche commento scritto sulle schede dai nostri uke.
Riccardo: *"Per tutta la seduta ho trovato delle mani amiche che mi hanno trasportato a maggior consapevolezza del mio corpo. Ancora grazie al mio operatore".*
Nicoletta: *"Un altro trattamento super terapeutico. Andare al lavoro dopo risulta più leggero!"*
Giulia: "Il feeling Tori-Uke aumenta di volta in volta, la mia tori è molto delicata e riesce sempre a riequilibrarmi dopo giornate di lavoro lunghe e stressanti. Questa sera mi sono rilassata e distesa moltissimo. Grazie!"
Tiziana: *"Sono arrivata con un discreto mal di testa. Sono riuscita a rilassarmi, alla fine molto meglio. Trattamento fantastico." "Pieno relax. Riesco a far scivolare via i pensieri"*
Nadia: *"Arrivo al trattamento con dolore alla schiena e molta tensione muscolare. Durante le pressioni sulla schiena avverto scricchiolii e la sensazione è di un groviglio che si distende. A fine trattamento il dolore è molto diminuito e mi sento rilassata e sciolta. Grazie."*
Nel complesso possiamo dire di aver vissuto un'esperienza estremamente positiva, gratificante e che ha permesso a tutti noi di mettersi alla prova e di crescere come operatori Shiatsu oltre che come persone.
Un caloroso ringraziamento ad Anna e Guido che ci hanno sostenuto in questa avventura. A tutti gli operatori del centro Acquarone che si sono prestati alle nostre pratiche... e soprattutto ai compagni Shiatsuka che hanno reso possibile la realizzazione di questo progetto: Giuseppe, Renata, Gianluca, Marcello ed Elga.