

## Shiatsu al SERT

“Alla **Ri**-scoperta del proprio corpo”

Riflessioni su un'esperienza di Shiatsu e automassaggio in un Servizio per le tossicodipendenze

DI NICO ALAMPI

Il progetto **Alla ri-scoperta del proprio corpo** nasce da una collaborazione attiva da anni tra i SERT dell'ASL 2 di Torino e l'Associazione Hakusha.

Dopo un'intensa attività di volontariato, fin dal 1995, si è deciso con il responsabile e gli operatori del SERT, nell'ottica della continuità, dell'integrazione e della diversificazione delle offerte terapeutiche, di presentare questo progetto utilizzando i contributi previsti dal fondo nazionale per la lotta alla droga (legge 309/90). Il finanziamento ha riguardato gli anni dal 1997 a tutt'oggi.

L'idea del corpo da ri-scoprire nasce dall'esperienza e dalle riflessioni di chi da anni si occupa di persone che il proprio corpo lo maltrattano.

L'uso di sostanze stupefacenti mette in evidenza disagi legati alla scarsa coscienza e percezione del proprio corpo, ma non solo, perché sul piano emotivo emergono la paura del cambiamento, l'ansia e la difficoltà nella relazione interpersonale.

Su tali aspetti si è cercato di incidere attraverso questa esperienza.

L'attività prevede un laboratorio settimanale di gruppo e un'intervento individuale con trattamenti di Shiatsu.

Il progetto si fonda sull'integrazione di tecniche diverse quali il Do-in, l'automassaggio e lo Shiatsu; grazie al loro intreccio i partecipanti acquisiscono degli strumenti per migliorare il proprio benessere e partecipare al processo di scoperta e conoscenza di se stessi e del mondo che li circonda.

Il progetto è rivolto a tutti gli utenti dei Sert dell'ASL 2 sia in fase di trattamento farmacologico sia in fase riabilitativa e di reinserimento.

Per gli utenti in fase di trattamento farmacologico si è principalmente lavorato per aiutarli a gestire la paura del cambiamento e gli stati di ansia; mentre con gli utenti in fase di riabilitazione si è supportata la persona nella ricerca di un nuovo equilibrio con se stessa ed il mondo esterno.

Le persone coinvolte dal '97 ad oggi sono state circa 90.

Tutto il progetto è monitorato da un sistema di valutazione che prevede un questionario da compilarsi a cura dei partecipanti ad inizio e fine percorso di gruppo, oltreché una scheda di osservazione per misurare i cambiamenti avvenuti a diversi livelli:

- nella durata della respirazione, nella maggior elasticità e nella migliore percezione del proprio corpo,
- nella aumentata capacità di gestione dell'ansia, della paura, dell'aggressività,
- nella crescita sul piano della comunicazione e della relazione col mondo esterno.

Dai colloqui con le singole persone sono emersi alcuni stati emotivi quali ansia, paura, indecisione, mancanza di volontà, incapacità a gestire la rabbia associati a sintomi come respiro affannoso, tachicardia, mani sudate, insonnia, mal di schiena, dolori alle spalle.

Dalla valutazione energetica effettuata durante i trattamenti i Meridiani che più di altri risultavano squilibrati nella maggioranza dei casi erano:

- I Meridiani del cuore/ministro del cuore
- Il Meridiano di fegato/cistifellea
- Il Meridiano del rene-vescica
- Il Meridiano del polmone

## TESTIMONIANZE

*“Personalmente non conoscevo su cosa si basassero i massaggi shiatsu. Seppur scetticamente, decisi di provare.*

*Sdraiata sull'enorme tappeto e con una musica di sottofondo, ho lasciato che facesse ciò che doveva fare, man mano mi sentivo scivolare all'interno di quei suoni, perdendomi sempre più in una quiete che a volte mi portava ad addormentarmi.*

*Queste sensazioni non mi venivano portate dalla musica, o non solo, ma dal modo in cui il massaggio riusciva a farmi rilassare, nonostante io sia una persona molto tesa e nervosa”.*

Laura

*“Sensazioni nuove, sicuramente piacevoli ! la notte successiva al trattamento dormo come un masso e mi risveglio la mattina molto riposato”.*

Angelo

*“È la prima volta che mi capita di dare le spalle a una persona e fidarmi”.*

Alessandro



*"Quando mi distendo e comincio a rilassare tutto il corpo, sentendo il mio respiro che diventa ritmico e profondo, quando sento la mia mente che a poco a poco si libera da tutti i pensieri della giornata, comincio ad essere consapevole del mio corpo. Sento le mani del "maestro" toccare punti "dimenticati" ed è una sensazione meravigliosa che mi porta addirittura a sentire il calore delle sue mani anche quando la seduta è già terminata".*

Adriana

*"Dormo meglio e mi sento più allegro".*

Andrea

*"in questo periodo mi sento più tranquillo"*

Claudio

su alcuni casi si è riscontrato un comportamento più stabile e una riduzione dei disagi provocati dalle alternanze di aggressività e depressione che spesso accompagnano le fasi della disintossicazione dall'uso di sostanze stupefacenti.

Con altre persone i trattamenti hanno portato a controllare la liberazione della rabbia e/o dell'ansia e a incanalare l'energia in eccesso in modo che questa si potesse esprimere senza diventare uno strumento di pericolo per sé o per gli altri.

Su alcuni soggetti in fase depressiva, che avevano perso la capacità di reazione e sviluppato apatia, i trattamenti Shiatsu, stimolando e aumentando il livelli di energia vitale, hanno prodotto un rinforzo della volontà e dell'autodeterminazione.

Tra le persone che hanno ricevuto i previsti trattamenti Shiatsu alcuni, hanno constatato un repentino cambiamento nella percezione del proprio benessere psico-fisico e della consapevolezza del proprio corpo e hanno richiesto di poter usufruire di altri trattamenti.

**Dopo questi anni di esperienza possiamo affermare che il progetto nel suo insieme ha contribuito a:**

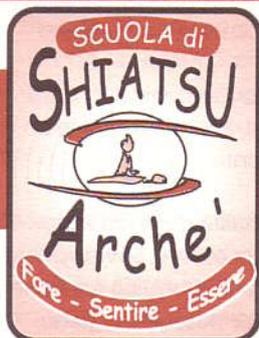
- Aumentare il benessere e la salute dei partecipanti
- Stimolare la capacità di autoguarigione
- Migliorare la qualità della vita

e-mail: [nico.alampi@tiscali.it](mailto:nico.alampi@tiscali.it)

## Riflessioni sui risultati ottenuti

I dati sulla partecipazione, soprattutto ai trattamenti di Shiatsu (il 90% ha usufruito dei trattamenti a disposizione), pur in presenza di soggetti che di solito faticano a mantenere gli impegni presi, dimostrano l'apprezzamento, la "tenuta" nel mantenere l'impegno, l'assunzione di responsabilità (avvisavano se erano in ritardo o non riuscivano a venire)

## Ass. Direzioni Armoniche



Responsabili didattici: Liliana Chiesa e Claudio Micalizzi

La scuola triennale di shiatsu per lo studio e la ricerca del pensiero del M° Masunaga

PER FARE - SENTIRE - ESSERE

**PROPONE**

### Shiatsu sul lettino

Imparare a fare un trattamento shiatsu sul lettino, con tecniche specifiche, mantenendo la qualità e l'attenzione.

### Massaggio sensibile

Verranno proposte tecniche di massaggio, utilizzando la sensibilità naturale e l'approccio empatico, per sciogliere tensioni e aumentare la percezione di sé.

### Seminario esperienziale sulle "5 Trasformazioni"

Dove le parole simbolo dei movimenti energetici, come: ritmo, confini, fluidità, emozioni, shen, ecc... vengono vissute dentro di noi per integrarle nel lavoro.

### Serate aperte:

a tutti gli studenti/operatori shiatsu per promuovere lo scambio e l'arricchimento personale. il Venerdì dalle 20.30 alle 23.30

Torino: Via Vanchiglia, 30 - Tel. 011.8178100 - 011.210422

Rivoli, Via Pasteur, 20/c