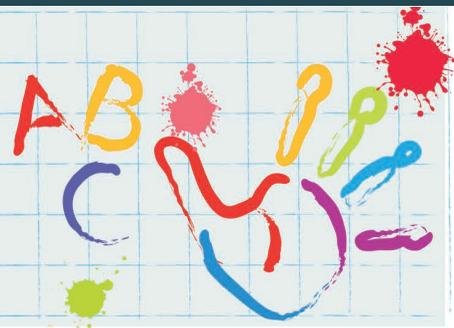
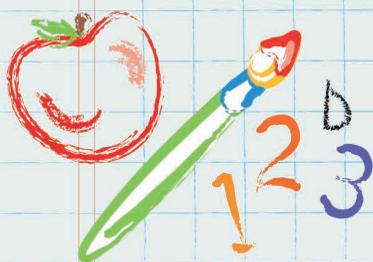


SHIATSU & BAMBINI

una iniziativa nella Scuola Primaria

di Antonio Santoro e Giuseppina Agostino



attività divulgative

Il progetto "*Shiatsu & bimbi*" è stato proposto dal 2014 per 3 anni consecutivi presso la Scuola primaria Sant'Alessandro di Caronno Pertusella (VA) e, dal 2017, anche presso la Scuola primaria Salvo D'Acquisto dell'Istituto comprensivo Fabrizio De Andrè di Rho (MI), come laboratorio di Shiatsu durante il normale orario di lezioni. I laboratori sono stati tenuti dagli Operatori Shiatsu Antonio Santoro e Giuseppina Agostino, entrambi iscritti alla FISieo.

Si è scelto di presentare un laboratorio di Shiatsu a bambini di questa età, in quanto si è pensato che in questa fascia scolare (8-10 anni) vi fosse un giusto mix di "esperienza di vita ed innocenza", "terreno" ideale per una pratica come lo Shiatsu.

Il progetto, svolto totalmente in forma gratuita senza nessun onere per scuola e famiglie dei bambini, ha avuto una durata di circa 3 mesi per ogni anno scolastico e gli incontri si sono susseguiti a cadenza settimanale della durata di circa un'ora e mezza.

L'obiettivo principale del progetto "*Shiatsu & bimbi*" è stato quello di promuovere nella scuola, situazioni di benessere, spinta motivazionale e capacità di "prendersi cura" del proprio simile, che si traducevano in comportamenti maggiormente consapevoli e responsabili da parte dei bambini.

E' risaputo che con lo Shiatsu, si possono ridurre alcuni tratti negativi della personalità ed in particolare: l'ansia, l'eccessiva tensione, irritabilità ed impulsività. Mentre aumenta l'attenzione, l'energia e l'entusiasmo, il benessere fisico e mentale, si hanno

miglioramenti della propriocezione, si acquisisce maggiore consapevolezza e, soprattutto, capacità di "prendersi cura" del compagno.

Ad una fase di iniziale stupore, per questa novità lontana dal loro modo di interagire con i propri compagni, i bambini si sono sempre adattati in modo veloce a quanto loro proposto, superando facilmente le difficoltà dovute ad un nuovo modo di usare il loro corpo.

Ossia i bambini hanno imparato a relazionarsi in un modo nuovo con i loro compagni e ad accettare le differenze; riconoscere il proprio corpo ed "usarlo" a beneficio altrui; hanno imparato a concentrarsi nelle difficoltà in presenza di una novità/difficoltà; sono riusciti a rilassarsi e cercare una condizione di benessere; hanno preso coscienza che esiste un approccio di dare/avere con il proprio compagno e quindi sono stati invitati a tirar fuori il meglio di sé.

L'esperienza dei laboratori di questi 4 anni, ha dimostrato anche un maggior consolidamento della coesione tra compagni di classe, diminuito i conflitti all'interno della stessa e l'entusiastico coinvolgimento dei genitori in questa nuova attività proposta.

Coinvolgimento dei genitori, che ha fatto sì, che il *Laboratorio di Shiatsu*, non si esaurisse all'interno delle mura della scuola ma, continuasse in quelle domestiche, con i bambini che dopo aver fatto Shiatsu tra di loro a scuola, lo facevano ai propri genitori a casa quotidianamente.

fit rouge

Sin dai primi incontri, si è cercato di far interagire tra di loro i bambini dal punto di vista tattile, tenendo in considerazione:

- la loro maturità sensoriale;
- la fase di sviluppo motorio che caratterizzava il loro presente con le loro ovvie diversità;
- questa nuova modalità di contatto/esperienza nell'interagire tra loro.

Riguardo lo sviluppo motorio, che riporta il bambino dal primo gattonare, successivamente alla posizione eretta e di nuovo a terra (anche se in modalità e fini diversi), per effettuare un trattamento, è stato fatto un lavoro accurato e rispettoso nelle diverse difficoltà proprie di ogni bambino in questa fase evolutiva della sua vita.

Dall'inizio è stata proposta ai bambini una nuova cognizione dello stare su un piano orizzontale; cosa a loro nota sin dopo i primi mesi dalla nascita, ma in modalità diversa. Sono stati invitati ad imparare da soli a "giocare col proprio peso", sbilanciarsi per "cercare la perpendicolarità", correggere la propria postura, mantenere sì la "perpendicolarità del gesto tecnico" ma rilassarsi nella sua esecuzione.

Ossia lavorando sulla propriocezione sia in fase dinamica che statica.

Molta attenzione è stata posta, sia all'inizio del laboratorio, sia durante lo svolgimento dello stesso, che alla fine, sulla respirazione ed il rilassamento. Sono stati proposti piccoli esercizi e tecniche al fine di ottenere un maggior rilassamento che ha accompagnato i bambini lungo tutto l'arco dei laboratori. Condizione di rilassamento, che ha permesso loro di esser maggiormente disinibiti nell'eseguire quanto proposto e raggiungere i risultati voluti.

Dopo aver preso confidenza con la sequenza di trattamento loro proposta, si è cercato di indirizzare l'attenzione dei bambini verso la "consapevolezza dell'ascolto".

Quindi, una volta acquisita una buona tecnica e consapevolezza del trattamento, si è loro proposto, come Masunaga insegna, di fare a meno delle *capacità epicrotiche* e concentrarsi su quelle *prototatiche*. Lavoro questo, reso maggiormente possibile data l'età e le peculiarità dei bambini di questa fascia di età.

Sono stati quindi invitati a praticare, secondo tecniche apposite, su alcune zone del corpo "su quello che non si vede ma si sente" e quindi imparare a comunicare attraverso il contatto. Si è quindi cercato di passare da una *comunicazione unidirezionale* iniziale, ad una *bidirezionale* dove, ad uno stimolo pressorio corrispondeva una risposta ed un adattamento.





Soprattutto nel laboratorio di 3 anni consecutivi nella stessa classe di bambini nella scuola di Caronno Pertusella, si è avuta la possibilità di approfondire oltre alle tecniche di base dello Shiatsu, anche quelle più avanzate. Infatti dopo aver assimilato, e fatto proprio, il trattamento eseguito con il palmo della mano nella sequenza proposta, si è proposto un'esperienza in alcune zone del corpo con il pollice ed il gomito, eseguito sia in posizione prona che sulla sedia.

"Momento finale" al termine di ogni laboratorio annuale, il "saggio" durante il quale i bambini hanno effettuato un trattamento completo ai propri genitori, invitati per l'occasione, e davanti al personale docente.

Dall'estratto della relazione di fine laboratorio:

"L'esperienza dello Shiatsu a scuola ha avuto un riscontro positivo; anche se lontana dalle nostre abitudini e dalla nostra cultura, ha permesso di migliorare la relazione tra i bambini, provando che la comunicazione e lo scambio delle emozioni avviene e deve avvenire attraverso la corporeità per poter poi esser veicolato alle parole, alle idee e agli atteggiamenti in generale." (Adelaide Pascotto - Insegnante della Scuola Salvo D'Acquisto di Rho)

Il progetto "Shiatsu & Bimbi", dopo le positive esperienze e l'entusiasmo riscontrato, proseguirà nelle due scuole anche negli anni futuri.

Operatori FISieo interessati a proporre e sviluppare il progetto "Shiatsu & Bimbi", all'interno di Istituti scolastici della zona di residenza, possono contattarci e fornire tutto il supporto necessario.

I riferimenti per chi fosse interessato:
Antonio Santoro toni.santoro@gmail.com