Delicatamente **differenti...**



Dodici anni di "Shiatsu Do Onlus", ovvero l'arte dell'incontro

A cura di **Rosina Bagnato**

Le esperienze vissute, nello spirito dello Shiatsu Do hanno dato la forte motivazione per poter presentare e strutturare un altro ambizioso progetto strettamente legato al Sociale a favore del Volontariato, volto a migliorare le relazioni e alla condivisione di momenti di vita.
Il Progetto sperimentale di Shiatsu Do Onlus, ***"Premiamo il Sociale: le discipline Bio Naturali in ambito Sociale"***, ha inizio nell'aprile scorso. Prevede la specializzazione di una ventina di Operatori Shiatsu con già almeno 500 ore di formazione certificata dalla Scuola, attraverso un corso che li porterà ad operare in differenti condizioni di lavoro, di crescere apprendendo specifici strumenti che li potranno aiutare nella ricerca di altre modalità di lavoro per poter trattare al meglio persone con differenti capacità motorie, forse allettate o comunque impossibilitate a distendersi su di un tatami.
A ciascuno di noi era già accaduto di praticare assieme ad uke speciali, ***"delicatamente diversi"***, e per questo la proposta ci è apparsa una grande opportunità. Abbiamo lavorato in aula, ritrovandoci per sei fine settimana con istruttori esperti come Claudio e Carlo che, grazie alla loro grande disponibilità ed esperienza nel settore, hanno permesso la piena riuscita degli obiettivi, accompagnandoci per mano anche tra dubbi e scoramenti, sostenendoci e incoraggiandoci.
Ciascun Operatore, spesso con l'assistenza di un tutor, ha individuato la struttura dove poter praticare. La ricerca della giusta struttura per la realizzazione della pratica, l'utilizzo di differenti approcci di contatto, insieme al naturale porsi, hanno creato le basi per rapporti sereni e collaborativi.
Con le persone coinvolte abbiamo reso compatibili gli spazi di lavoro, con e per le differenti disponibilità di utenti e operatori, ricercando le opportune modalità di lavoro. ***La pratica, completamente gratuita svolta durante il percorso di studio, ha consentito di offrire ad anziani, ragazzi in comunità protette e ai loro familiari, più di mille ore di trattamenti Shiatsu in un percorso personalissimo, attento e diversificato nel rispetto della propria attuale condizione in postazioni create permanentemente e adeguatamente attrezzate.***
... quanti nuovi Amici abbiamo incontrato...



> LEI HA DODICI ANNI; SPONTANEA E FRESCA, VITALE E CORAGGIOSA. HA SAPUTO PARLARE IN ALMENO CINQUE DEI DIALETTI DEL CHIAPAS, IL CASTELLANO A CUBA E IL PORTOGHESE DI BRASILIA. *STÀ GUAGLIUNELLA* NON POTRÀ PERDERSI: LA STRADA CHE SEGUE È LA STRADA CHE IL CUORE LE INDICA

mani iniziano il trattamento seguendo l'istinto, nulla di programmato, nulla di prestabilito, nessun protocollo, solo le mani che si fidano di sè stesse, come a volte accade le mani diventano estensioni del cuore o, meglio dire, estensioni dell'anima stessa. E così il trattamento diventa un comunicare da Cuore a Cuore". ***(Massimo)***

"Per ultimo non posso certo dimenticare quel giorno che il ragazzo autistico ed epilettico era sull'orlo di una crisi pronto per esser sedato con una dose di farmaci, io gli porgo la mano invitandolo per il trattamento, il suo saluto è una felina strisciata delle sue unghie sulla mia spalla... La sua tensione è veramente alle stelle... Non si può certo scherzare. Si sdraia supino, prendo contatto e immediatamente inizio a inspirare ed espirare profondamente e sonoramente. Con meraviglia noto che lui imita ciò che sto facendo, iniziando così a praticare una respirazione lenta e profonda ... e nuovamente le acque si calmano".

"La mia avventura prosegue ancora presso I Miei Ragazzi... riservando ogni volta ad ogni trattamento ciò che lo Shiatsu riesce a darci... Un comunicare senza barriere, da cuore a cuore, fiducioso di donare a loro quell'affetto che la vita non ha saputo riservargli. Grazie a voi Ragazzi Miei". ***(Massimo)***

"...mi è molto servito il corso. Quando si opera nel sociale lo Shiatsu diventa quasi un pretesto per dare quello di cui queste persone hanno più bisogno: cura, attenzione, comprensione e affetto... Solo così si crea quell'osmosi magica per cui si dà e si riceve". ***(Serenella)***

La condivisione dei momenti vissuti è il valore aggiunto. È qui che la qualità delle nostre relazioni migliora, consapevoli del meraviglioso miracolo avvenuto ancora una volta, e mi sento serena come quando ritorno alla mia terra natia tra le braccia genitrici.
È in quest'ottica di condivisione che riporto di seguito gli stralci di alcune esperienze che ritroverete in versione integrale nel nostro blog www.artedelloshiatsu.wordpress.com.

ESPERIENZE VISSUTE

" ...è stato come bussare ad una casa di estranei. Settimana dopo settimana si instaura un rapporto di profonda e reciproca fiducia. Il mio primo contatto mi rimanda l'impressione di un "mare in burrasca", socchiudo gli occhi e le mie





"... molti riposano il corpo durante il trattamento, e io credo anche quella mente che va svuotandosi e che si perde tra realtà e qualcosa che non conosciamo... Di cuore, di tocco materno, di sinergia placida abbiamo parlato e parliamo sempre perché, in ogni shiatsuka, attraverso la pratica arriva qualcosa che ti lascia le mani calde, non solo di lavoro. Ed ecco 'la saggia risposta vitale' che fa capolino, sotto la pelle sento quei '12 fiumi della terra' - So Wen...". ***(Alessia)***

"Così, nel tempo, il nostro corpo perde significato e decade in una struttura sempre più precaria, diventiamo materia e materiale fragile, ma quella perdita di confini..., di 'presenza' nel mondo, viene ***richiamata*** dalla pressione dello Shiatsu, dalla stimolazione dei canali e dei punti.
Non smetto mai di ripetere che mio padre, anche nella sua triste morte, mi ha regalato qualcosa: allungava le mani cercando le mie senza parlare, le stringeva forte e le portava al viso... Oggi so che semplicemente cercava il ***contatto*** inteso come ***profonda forma di scambio energetico***, come 'trattenersi' ancora un poco là dove conosciamo o crediamo di conoscere o dove semplicemente amiamo. Noi, certo, non dobbiamo trattenere nessuno, dobbiamo solo esserci e far sentire, fintanto che l'energia ce lo permette e lo permette all'altro, che anch'egli c'è ancora con tutto il suo corpo. Con noi nel qui e ora". ***(Alessia)***

Abbiamo vissuto insieme ancora tante preziose opportunità per verificare, con Operatori Sanitari o di Sostegno Sociale, come lo Shiatsu possa offrire reali occasioni di potenziamento del benessere e di movimento delle condizioni vitali di tutte le persone coinvolte.

LE DBN IN AMBITO SOCIALE

Il progetto di ***"Shiatsu Do Onlus-Accademia Italiana Shiatsu Do"***, partito a maggio dell'anno scorso presso il Centro Diurno Integrato dell'Istituto "Don Gnocchi - Palazzolo", è terminato il 10 gennaio 2012.
La prima parte ha visto coinvolti la maggior parte degli anziani del nostro servizio; si è poi pensato nell'ultimo periodo di trattare la stessa persona per almeno tre volte, in modo da avere una ricaduta e un riscontro più approfondito.
Si sono subito riscontrati nelle persone: ***positività, buon umore ed entusiasmo, perché nella maggior parte dei casi l'anziano ama che qualcuno si "prenda cura" di lui con delicatezza, gentilezza e armonia***. Le quattro persone che hanno svolto il progetto presso il nostro centro hanno saputo instaurare un rapporto di fiducia, che ha permes-

so agli utenti di sentirsi liberi, accolti ed ancora "proprietari" del loro corpo.
Dopo una certa età, è scientifico, il corpo umano cambia, si abbruttisce, invecchia, ci rallenta in tutto e noi ci sentiamo meno padroni, ce ne curiamo solo quando accusiamo dolori, allora interveniamo con farmaci o con trattamenti terapeutici professionali, ma molto mirati e localizzati al problema. La grande differenza di questa disciplina è che mira a farsi carico, attraverso l'operatore, di tutto l'insieme della persona dalla A alla Z. ***Ci si sente accuditi, curati, "toccati" e trattati con rispetto e con i propri tempi e questo è importante per il benessere globale della persona.***
Negli ultimi mesi sono state trattate anche alcune delle operatrici, che hanno beneficiato dell'iniziativa in armonia e hanno quindi fatto ricadere questa positività sul gruppo e sul loro operato. Sentirsi in armonia col proprio corpo crea armonia intorno a noi. Questi trattamenti hanno permesso a chi si trova a stretto contatto con i limiti e le sofferenze altrui, di "scaricare" le energie negative accumulate operando con soggetti fragili, e di mantenere l'equilibrio giusto per dare il massimo della propria professionalità all'utenza.
Curando il fisico si cura la mente o viceversa? *Giovenale* diceva che l'uomo non dovrebbe aspirare che a due beni soltanto: la sanità dell'anima e la salute del corpo (*mens sana in corpore sano*, mente sana in corpo sano).
Gli operatori si sono occupati dei nostri anziani, con grazia e competenza, hanno dato loro la possibilità di percepire il corpo nella sua interezza, forse dimenticando per un po' l'età anagrafica, gli acciacchi e i dolorini!
(Susanna Meroni)

I COMMENTI DEGLI 'OSPITI' DELLA RESIDENZA SACCARDO R.S.A.

Durante il periodo di trattamento Shiatsu gli ospiti coinvolti hanno dimostrato costanza nel presentarsi puntuali alle sedute. Per tutti loro dopo ogni singola seduta il tono dell'umore era particolarmente elevato, in particolare per la signora D.M. il trattamento ha determinato una stabilità nel tono dell'umore anche nel corso dei giorni.



C'è chi ha vissuto il periodo del trattamento come pura terapia fisica, sentendo così più leggero il peso dell'età; c'è chi invece, oltre a questi benefici, riconosce di aver migliorato anche la capacità di relazionarsi con gli altri.
Da sempre poco abituati al contatto con persone non familiari, seduta dopo seduta si sono lasciati andare, respirando una situazione di benessere, calma e serenità che gli ha permesso di vivere meglio il rapporto con gli altri ospiti, ma anche con l'educatore stesso. Alcuni hanno scoperto e apprezzato il piacere della lieve pressione della mano.
Ogni incontro, inoltre, è stato per gli ospiti un punto di riferimento, un valore di orientamento temporale.
A riguardo, alcuni di loro commentano: la signora D.M.: "Aspettavo con ansia il momento dello Shiatsu perché per me si trattava di un'ora di relax, in cui potevo permettermi di lasciar perdere la tristezza che mi opprime sempre. Trovo utile lo Shiatsu per rilassarsi".
La signora P.R. afferma: "Mi sono trovata molto bene, lo farei ancora. Mi rilassava, sentivo i nervi andare a posto, li sentivo belli rilassati. Anche il tono dell'umore era alle stelle."
Alla signora G.F. invece non è piaciuto perché non la rilassava e non è riuscita a trarre vantaggio del punto di vista fisico.
Il signor M.C. commenta: "Mi è piaciuto molto soprattutto perché c'era una bella donna che quando mi vedeva sorrideva. È stata una bella esperienza; mi ha aiutato molto e per quel poco che mi serviva a camminare mi ha alleviato i dolori. Il mio corpo si rilassava ed è stato un piacere fare questa esperienza che vorrei ripetere".
Infine la Signora M.M. aggiunge: "Sono stata soddisfatta perché avevo dei crampi alle gambe e allo stomaco e quando mi toccavano passava tutto. Sono stata proprio contenta e sarei disposta a farlo nuovamente. Mi sono trovata benissimo con entrambe le ragazze, come se ci conoscessimo da tanto tempo. Quando mi toccavano avvertivo la sensazione di respirare meglio. È stata una bella iniziativa. Sono stata contenta di essere stata coinvolta".
Sulla base dei commenti precedenti questa esperienza si è aggiunta a tutti gli aspetti positivi che, in una realtà come questa, ciascun operatore cerca di regalare ad ogni singolo ospite.
Molti di noi sono rimasti all'interno delle strutture continuando a far ardere il nostro amore per lo Shiatsu Do.

Il Progetto "Premiamo il Sociale" è stato finanziato dal bando della Regione Lombardia per le Associazioni di Volontariato 2010/2011