# Una settimana vissuta intensamente

**Nell'ambito del progetto Erasmus+ "Keep in Touch" si è riunito a Genova un gruppo motivatissimo. Ciascuno dei partecipanti aveva uno scopo: portarsi a casa delle abilità immediatamente spendibili nel proprio lavoro con bambini autistici, con disabilità, profughi o con difficoltà relazionali**

di **Guido Bagni***



Due anni di studio, preparazione, scrittura del progetto. Sei mesi di organizzazione, contatti, conferenze Skype, cura dei dettagli. Tre settimane di ansia e trepidazione prima dell'inizio. Centinaia di chilometri macinati in poco tempo, venti ore di sonno in otto giorni. Venticinque persone, cinque Paesi e tre aeroporti. Una settimana di assoluta e impagabile meraviglia. Questi sono, in sintesi, i numeri del progetto *Erasmus+ "Keep in Touch"*. Sono ancora numeri parziali a cui dovremo aggiungere le ore di Shiatsu che i partner stanno facendo presso le proprie organizzazioni e scoprire così in che modo questa disciplina ha avuto un impatto nelle loro vite. Per quest'ultima parte, ci sentiremo il prossimo autunno, quando avremo i risultati del follow-up del progetto. Per ora restiamo sazi di soddisfazione a gongolare sull'esperienza fatta, ripensando alla qualità delle relazioni intessute e al clima stupendo che abbiamo respirato in questi otto giorni assieme. Quando abbiamo approcciato il tema della formazione Shiatsu abbinato ai metodi di educazione non formale previsti dalla Comunità Europea per i progetti *Erasmus+*, ci siamo trovati ad analizzare che cosa facciamo di solito nei nostri corsi. Abbiamo scoperto che lo Shiatsu adopera un metodo che più formale di così non si può: l'istruttore mostra e spiega, gli allievi imitano e ripetono. Sembrerà un abominio sentirselo dire ma, ragazzi, è esattamente come imparare le declinazioni in latino o i paradigmi greci. Questo è stato il primo scoglio da superare.

## UNA PIATTAFORMA COMUNE

L'apporto che ha cambiato le regole del gioco è stato dato da Lucia Tringali della *Cooperativa Librotondo*, che ha scritto il progetto, esperta in educazione non formale, formazione, facilitazione e progettazione. Non di Shiatsu, ma meglio così. I metodi da lei introdotti, riguardo alla negoziazione degli obiettivi, la facilitazione del gruppo e l'organizzazione dei tempi del corso ci hanno portato a risultati imprevedibili e la sede di Accademia Italiana Shiatsu-Do di Genova non è mai stata così incasinata: cartelloni, disegnati appesi ovunque, foto sparse per terra, fili di lana che giravano per la stanza... Che c'entra con lo Shiatsu? Niente? O forse tutto? Devo ancora capirlo fino in fondo, ma per parafrasare una battuta di Cary Grant in Operazione Sottoveste: "non indagare il metodo e goditi i risultati".

Il secondo scoglio da affrontare è stata la barriera linguistica. I partecipanti arrivavano da Grecia, Italia, Polonia, Portogallo e Romania, la lingua comune era l'inglese ma, non essendo nessuno madrelingua, il rischio di equivoci o di utilizzare termini che alcuni non conoscevano era notevole. Chi sa come si chiama il polpaccio in inglese? La risposta è "calf", pronunciato [ka:f] che, però, vuol dire anche "vitello", ma non è questo il punto. Occorre stabilire una piattaforma comune di conoscenze. L'attività guidata da Lucia ha portato ottimi risultati, una certa dose di ilarità e i poveri Andrea e Vera tappezzati di Post-It in inglese su ogni parte del corpo. Nessuno dei due ci ha denunciato per bullismo.

Riguardo la parte strettamente legata allo Shiatsu, all'inizio la mia idea era quella di fornire una formazione semplice, basata sul solo contatto palmare e riconducibile ad una forma di trattamento più o meno codificata. Come avviene spesso, citando un proverbio ebraico, o forse è masai, "l'uomo fa progetti e Dio ride". Il gruppo arrivato a Genova era motivatissimo. Ciascuno dei partecipanti aveva uno scopo: portarsi a casa della abilità immediatamente spendibili nel proprio lavoro con bambini autistici, con disabilità, profughi o con difficoltà relazionali. Per la prima volta insegnavo Shiatsu a persone che avevano già in testa nome e cognome del bambino con cui avrebbero praticato. E tutto è cambiato. Ma quindi, in definitiva, cosa abbiamo fatto? Tecnicamente, abbiamo mostrato e praticato assieme un ampio ventaglio di tecniche di palmo, organizzate secondo le posizioni assunte da Uke: prona, fianchi e supina. E la sequenza? Abbandonata dopo due ore di pratica. Ci siamo concentrati sull'attenzione ad Uke, sulla qualità del contatto e della pressione, lasciando all'operatore la possibilità di scegliere al momento la tecnica migliore da usare, la successione delle pressioni e la durata del trattamento. Capirete bene che risultava difficile proporre qualcosa di tradizionalmente strutturato, quando le domande dei partecipanti erano riferite ai trattamenti che avrebbero fatto al piccolo affetto da paralisi cerebrale o alla bimba autistica che non accetta alcun contatto.





## IL RAPPORTO TORI-UKE

Tutto il lavoro si è quindi spostato focalizzandosi sul rapporto tra Tori e Uke, sull'amorevolezza del contatto, sul *prendersi cura*. Dopo due giorni sui tatami, si è andata sempre più sviluppando l'empatia tra i partecipanti, l'attenzione di ciascun Tori al proprio Uke. È stato emozionante vedere i progressi così rapidi di persone che, fino a qualche giorno prima, non avevano mai neanche ricevuto un trattamento Shiatsu; il superamento dell'imbarazzo del contatto è stato quasi immediato e molti di loro hanno compreso in maniera profonda quello che diciamo da sempre: lo Shiatsu è una disciplina evolutiva per entrambe le persone coinvolte nel trattamento. I gesti sono diventati più spontanei, le posture più armoniose ed eleganti, il contatto sempre più gradevole. Vedere i volti distesi dopo la pratica ci ha dato profonda soddisfazione, ovviamente condivisa con tutti i partecipanti.

Ogni progetto ha un giorno che ne determina la svolta in termini qualitativi. Per noi quel momento è stato la visita al Polo Didattico di Quezzi, a Genova, nell'ambito del progetto "Shiatsu e Integrazione" di cui più volte si è parlato in questa rivista. La Prof. Luana Valle (operatrice Shiatsu e insegnante di sostegno della Scuola Secondaria Cambiaso) e Giampaolo Baranzini (responsabile del gruppo di volontariato di Shiatsu-Do Onlus a Genova) hanno condiviso con i 26 partecipanti del *"Keep in Touch"*



la mattinata di trattamenti con i loro ragazzi. Qui, ogni venerdì, si può assistere ad un piccolo miracolo: alcuni studenti della scuola media praticano Shiatsu con i loro compagni, alcuni con disabilità molto gravi, seguiti dal Polo. Al termine, i ruoli si invertono e, quelli che sono in grado di farlo, restituiscono il trattamento ai compagni. Abbiamo visto molti occhi lucidi. O almeno ci è sembrato, perché anche la nostra vista si è appannata per qualche istante. In quelle due ore c'è stato tutto quello di cui avevamo bisogno: dal vedere applicate, da alcuni ragazzini, le tecniche Shiatsu che avevamo fin lì praticato, fino al più profondo significato di contatto e di prendersi cura dell'altro, passando per quello che la portoghese Vera Dias, dell'Obra Social Silvia Cardoso, ha chiamato "il mio momento wow!".

## QUANTE POSSIBILITÀ...

Assistere a quell'evento eccezionale nella sua semplicità, ha aperto un mondo di possibilità agli occhi dei partecipanti al *"Keep in Touch"*, che hanno compreso il senso dello Shiatsu così come lo pratichiamo noi, hanno osservato come i rapporti tra Tori e Uke possono svilupparsi attraverso vie impensate, hanno rimosso la paura dell'essere inadeguati per praticare in simili circostanze, all'apparenza così complesse ma, in fondo, più semplici di altre. Sì, più semplici perché tutta la sovrastruttura che ci capita di vedere applicata a un certo tipo di pratica, sparisce. Non ci sono aspettative, da parte di Uke, spesso difficili da essere soddisfatte. Non ci sono strategie o elucubrazioni teoriche, da parte di Tori, che possono essere frustrate da una non corrispondenza tra intenti e risultati: questo meridiano serve per stimolo, questo punto perché così poi... Esiste solo il contatto nella sua semplice e ricchissima amorevolezza.

Su questo ha scritto bene Francesco Contino nel suo libro *"Incontrare il Tao a L'Havana"* descrivendo lo "Shiatsu-Onda" e lo "Shiatsu-Particella", concetti presi in prestito dalla fisica quantistica: entrambe le forme di trattamento sono vere e presenti sempre e contemporaneamente, fino al momento in cui ti fermi a guardarle.

Non è mia intenzione denigrare o elogiare un determinato approccio alla pratica a spese di un altro metodo. Esistono entrambi gli aspetti, entrambi utili, entrambi con una propria profonda dignità e un proprio valore. Semplicemente è liberatorio e consolante sapere che possiamo, quando vogliamo, scegliere tra questi due mondi senza rinnegare altri aspetti della disciplina.

I feedback lasciati al termine del progetto sono stati illuminanti. Uno per tutti, che sintetizza il pensiero espresso da quasi tutti i partecipanti: "Siamo venuti per imparare delle tecniche da usare e invece abbiamo imparato a costruire relazioni. Lo Shiatsu non è solo una disciplina, ma è un atto d'amore".

Mentre leggete queste righe, la pratica continua: proseguiamo a tenerci in contatto tramite Skype e attraverso la speciale sezione dedicata al *"Keep in Touch"* che Accademia Italiana Shiatsu-Do ci ha regalato all'interno del proprio sito di E-Learning. Stiamo pensando a come poter proseguire questa esperienza e valutando la possibilità di scrivere assieme altri progetti, magari più lunghi e ricchi di contenuti.

Abbiamo, però, fatto anche dei danni. Nella fattispecie, l'orgia di carboidrati: pizza, pasta, focaccia genovese e abbondanti razioni di pesto a cui sono stati sottoposti i nostri partner ha rafforzato gli stereotipi riguardo al cibo che gli altri Paesi hanno nei nostri riguardi. Non è colpa nostra: ci siamo comportati da mamme italiane. Ma al prossimo progetto, miglioreremo: riso integrale, tofu, soia... e... no, vabbè, dai...

## L'autore

***Claudio Bagni, operatore professionale e istruttore, pratica Shiatsu dal 2003. Si è formato presso Accademia Italiana Shiatsu Do, della quale è membro del Consiglio Direttivo Nazionale e presidente della sede di Genova.**
**Dal 2011 insegna ai Primi Percorsi Professionali. Collabora con Lucia Tringali, Presidente della Cooperativa Librotondo, nell'organizzazione e nella gestione di progetti europei.**