Sostenere uno sviluppo armonico

"Qui e Ora, Shiatsu e DBN nelle scuole primarie" è un progetto sostenuto e finanziato dall'Assessorato alle Politiche Giovanili del Comune di Cesenatico, che ha consentito a 160 bambini di sperimentare l'Arte del Contatto Shiatsu



di **Maurizio Cioria**

Capita a volte di ritrovarsi al centro di qualcosa che ti cresce attorno e assume dimensioni del tutto sorprendenti, così è stato per me lo Shiatsu con i bambini. Senza aver meriti speciali, anno dopo anno è semplicemente accaduto.
Sono operatore e insegnante Shiatsu e come tale svolgo la mia attività professionale presso *Il Giardino Interiore* a Santarcangelo, nel cuore della bella terra di Romagna, e presso lo stesso Centro faccio formazione. A volte è capitato di trattare bambini, ma non è mai stata una consuetudine. Sono papà di due piccole meraviglie di nome Celeste e Ada: Ada ha 2 anni ed è ancora troppo piccola per apprezzare consapevolmente queste cose, ma Celeste, che di anni ne ha 6 anni, non c'è giorno che passi senza che mi chieda di farle Shiatsu. Soprattutto la sera prima di addormentarsi, lo Shiatsu è diventato il nostro rito della buonanotte, un modo che abbiamo per comunicare con un linguaggio tutto nostro, di fare le "magie", come a volte le chiama quando avverte che un dolorino le passa, ed ha una sorprendete capacità di sentire quali punti vuole che prema. Per lei è normale parlare di "Sentire". A parte questo, non ho mai pensato che nel tempo lo Shiatsu rivolto ai bambini mi avrebbe coinvolto così tanto, fino a viverlo come una sorta di "servizio" al quale si è chiamati.

UN PROGETTO RIUSCITO

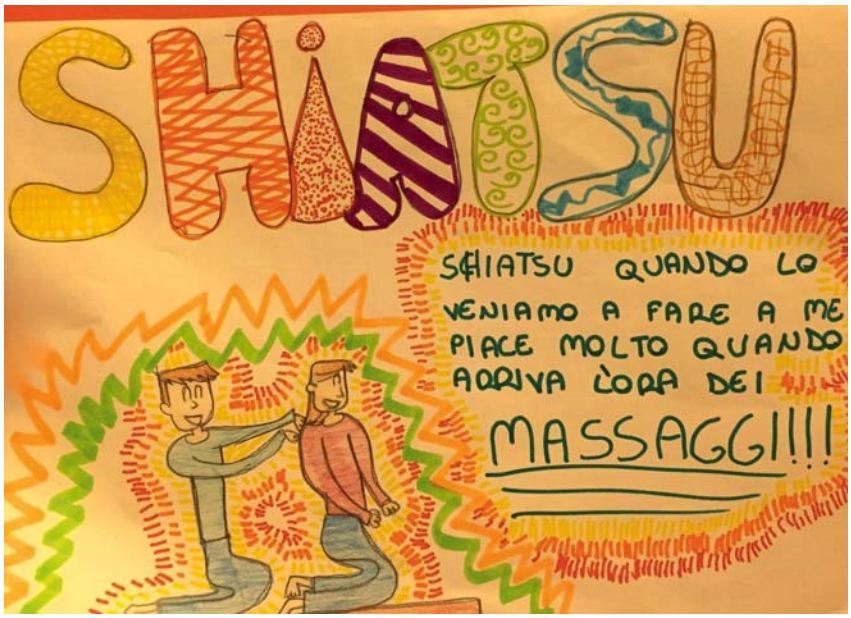
Tutto ha avuto inizio nel 2013 nell'ambito di un progetto di psicomotricità presso la Scuola Elementare L. Da Vinci di Cesenatico, dove la responsabile Emanuela Giunchi ci ha chiesto di svolgere un corso sperimentale con una quinta elementare. Si trattava di fare un ciclo di 4 lezioni a cadenza settimanale, ed essendo lo Shiatsu non proprio in linea con la classica visione occidentale di "attività motoria", abbiamo accettato mossi più dalla curiosità di vedere come poteva essere percepito dai piccoli, che dalla pretesa di "insegnare" loro qualcosa.
Tale è stato il riscontro delle lezioni che l'anno successivo abbiamo deciso di alzare il tiro e assieme a Cristina Onofri, operatrice e assistente Shiatsu, nel 2014 abbiamo presentato "*Qui e Ora, Shiatsu e DBN nelle scuole primarie*": progetto sostenuto e finanziato dall'Assessorato alle Politiche Giovanili del Comune di Cesenatico. Così, tra quarte e quinte elementari e prime medie, 160 bambini hanno potuto sperimentare l'*Arte del Contatto Shiatsu.*
Poi, indipendentemente dai finanziamenti, si sono sviluppate sinergie con alcuni docenti particolarmente colpiti dal potenziale educativo di questo singolare approccio didattico. Ad esempio, grazie al professor Mauro Altini, nella Scuola Media Dante Arfelli abbiamo dato seguito alle lezioni anche negli anni successivi, avendo la possibilità di seguire gli stessi ragazzi anno dopo anno e



riuscendo ad impostare una didattica in divenire. Alla fine abbiamo fatto un vero e proprio Corso Introduttivo, con tanto di Attestato riconosciuto dalla nostra scuola.
Altre esperienze sono nate "per caso", come nel Comune di Borghi. Durante un ciclo d'incontri serali, alcune mamme non sapendo dove lasciare i loro piccoli li avevano portati con sé, così è partito un vero e proprio corso di Shiatsu tra "genitori e figli". Quest'anno, oltre alla Scuola Arfelli, in cui la bravissima Cristina Onofri si è occupata anche di debuttare come docente, abbiamo ricevuto inviti in altri comuni della Romagna e addirittura, mi è stato richiesto dalle maestre della scuola materna che frequenta la mia Celeste, permettendoci di scoprire che con i giusti accorgimenti si può lavorare anche con bimbi molto piccoli.

LE LEZIONI NELLO SPECIFICO

Da un punto di vista didattico le lezioni sono prima di tutto gioco, l'obiettivo è alleggerire i ragazzi e non fargli vivere l'esperienza come una materia obbligatoria. Specifichiamo loro che non c'è voto e che sono liberi di non partecipare, questo li responsabilizza e dal momento che restano sul tatami accettano volentieri le regole del gioco. Cominciamo in cerchio, ci mettiamo in Seiza, ci prediamo del tempo per chiudere gli occhi e, ascoltando il proprio respiro, entriamo nel "qui e ora".
Giungendo le mani ci diamo il benvenuto con il Gasho, poi chiediamo loro come stanno, come si sentono, cosa li rende felici, o cosa sognano di fare da grandi, e... ascoltiamo quel che hanno da dire. L'attività vera e propria comincia con una sequenza di riscaldamento, cose semplici, giusto per muovere le articolazioni e attivare il corpo. Ovviamente non mancano i lavori a coppie per "massaggiarsi" reciprocamente i trapezi e



le spalle: sono così piccoli e già carichi di pesi e "compiti". Poi sempre a coppie li facciamo distendere sul tatami e dopo aver accuratamente sistemato il proprio compagno, i nostri piccoli Tori prendono "contatto" con Uke e... comincia lo Shiatsu. Stiramenti della colonna, passaggi palmari sui paravertebrali, in alcuni casi i pollici, e lezione dopo lezione, in modo progressivo, arrivano a eseguire la passeggiata palmare "a pancia in giù": come chiamano loro la "prona". Infine, con un confronto sull'esperienza, si chiude il cerchio salutandoci con il Gasho.
Questo a grandi linee è la didattica di base dei quattro incontri che, secondo l'età, il numero o perché no la "posizione di Saturno" (a volte capita che sia "contro" e allora bisogna sapersi inventare qualcosa), va adattata al contesto del momento. Scherzi a parte, i bambini vanno anche "conquistati", ma essendo curiosi per natura, basta farli meravigliare con qualche piccola "magia". Il segreto è tutto qui.

PENSARE CON IL CUORE E AGIRE CON LA TESTA

L'insegnamento convenzionale della scuola di oggi è molto focalizzato sulla formazione della razionalità e lascia in secondo piano lo sviluppo dell'intelligenza intuitiva, dote sempre più rara ma fondamentale per decodificare la "realtà del mondo esperienziale": una parte di ciò che osserviamo va compreso razionalmente, un'altra parte va percepita intuitivamente, o "sentita con il cuore", come si dice all'interno dei nostri percorsi.
Lungo la strada che conduce alla felicità e alla realizzazione personale dell'Essere Umano, il "cuore" deve sentire quali progetti sono più in linea con la sua vera natura interiore e in secondo luogo la "testa" deve lavorare per creare i presupposti affinché questi progetti si realizzino.
La sfida principale era capire se attraverso lo Shiatsu era veramente pos-

Testimonianze

Cristina Onofri. "I bambini possiedono un'innata capacità di vivere il momento presente in armonia con ciò che li circonda. Crescendo questa capacità diminuisce e iniziano a essere condizionati dall'ambiente sociale, che spesso chiede loro ritmi frenetici tra casa, scuola, sport, famiglia etc. L'intento del Progetto è fermarsi e prestare attenzione a cosa accade "qui e ora" in modo da conservare questa innata capacità. E dall'esperienza maturata negli anni, ho notato quanto sia importante iniziare gli incontri entrando in un clima di ascolto, poiché solo creando uno "spazio al di fuori dal tempo", li libera da aspettative e condizionamenti.
Gli incontri svolti quest'anno nella scuola media, su espressa richiesta dell'insegnante di Italiano Mauro Altini, hanno avuto durata di un'ora e trenta minuti, e la possibilità di avere un maggior tempo a nostra disposizione ha contribuito a render l'attività più serena e distesa.
Come istruttore Shiatsu ho potuto notare come sia importante la partecipazione attiva degli insegnanti delle classi agli incontri, l'attività si svolge in maniera più fluida e rilassata se l'insegnante in prima persona si mette in gioco, condividendo le proprie sensazioni e interagendo con i ragazzi e l'istruttore Shiatsu, praticando lui stesso la disciplina proposta".
Mauro Altini. "Personalmente non solo ho gradito praticare con i miei alunni, ma per quel che ho potuto osservare, ai ragazzi, il messaggio di "concentrarsi sul presente" è arrivato sia in forma teorica sia come proposito, in alcuni casi perfino come attitudine concreta, poiché gli esercizi sono stati recepiti dai ragazzi anche al di fuori delle ore del progetto. È capitato, prima di fare lezione, di rilassarci in classe chiudendo gli occhi per aumentare la concentrazione, o di vedere alunni in "seiza" durante la gita o in uscite didattiche, oppure di farsi il saluto a mani giunte, spinti da una assimilazione avuta durante le lezioni.
Alla fine del ciclo ho proposto loro un lavoro di report per sondare il grado di apprezzamento del corso, in modo da avere un feedback su tecniche, contenuti ed emozioni vissute e tutti e 24 gli alunni si sono definiti pienamente soddisfatti e desiderosi di farlo anche l'anno prossimo.
Ringrazio 'Il Giardino Interiore' e soprattutto Cristina Onofri e le sue assistenti, per la passione e l'impeccabile professionalità avuta nel lavorare con i ragazzi. Un'esperienza veramente bella".

sibile dare strumenti per aumentare la capacità di auto osservazione dei ragazzi ed educare a una maggior "presenza e ascolto di sé", in modo da favorire l'autostima e la capacità di concentrazione, il tutto ovviamente attraverso l'insegnamento di tecniche di "massaggio", di percezione attraverso il contatto, giochi ed esercizi per la promozione della salute. Strada facendo stiamo comprendendo l'enorme potenzialità di questi progetti nei delicati processi di crescita dei ragazzi. La sfida è ambiziosa, anche se esteriormente le nostre lezioni si vestono da semplice "tecnica di massaggio" con un nome dalla chiara provenienza esotica, cosa che non ha mancato di creare qualche sorriso divertito sui volti degli alunni.

Inoltre c'è la curiosità da parte nostra di relazionarci con dei ragazzi che, a differenza di normali studenti non hanno scelto di prendere parte alle lezioni, si ritrovavano a parteciparvi come a una delle tante attività del loro programma didattico e aldilà dell'entusiasmo che hanno dimostrato genitori e insegnanti, le domande alle quali cercavamo risposte erano: cosa ne pensano i ragazzi? Quanto gli rimane da questo tipo di attività? Quanto di ciò che facciamo ha realmente senso per la loro crescita?

La risposta a queste domande arrivava ogni volta che ci dicevano che a casa avevano fatto "il massaggio" alla mamma, al papa, al fratellino, a un compagno di classe; quando riferivano di aver fatto gli esercizi per rilassare il collo o la schiena; o quando, incontrando qualche genitore, ci confermavano l'entusiasmo con cui i loro piccoli ne parlavano, rimarcando l'importanza di queste esperienze nel loro percorso di crescita.

Quello che serve ora è valutare a lungo termine quanto progetti di questo tipo possano incidere nel riportare l'attenzione dei ragazzi a quello che succede "dentro" di loro, in un'epoca in cui la società li sovraccarica di "stimoli esterni". Imparare ad ascoltare i segnali del proprio corpo, le sensazioni, le emozioni e, attraverso piccole tecniche di respirazione o "contatto", imparare a interagire con se stessi e gli altri in un modo nuovo, il tutto solo ponendo piccoli "semi" in un terreno estremamente fertile, come sono i bambini in una fase così importante e delicata per il loro sviluppo.



Quest'articolo desidera raccontare la nostra esperienza, ma vuole anche essere di sprone ad andare nelle scuole e usare lo Shiatsu come pretesto per piantare dei semi, affinché gli uomini di domani non abbiano timore di pronunciare la parola "sentire". Sono orgoglioso di aver partecipato a questo progetto e ringrazio i ragazzi per quello che ci stanno insegnando, il mondo cambierà veramente solo quando ci saranno Esseri Umani in grado di "pensare con il cuore e agire con la testa".

L'autore

Maurizio Cioria. Operatore e Insegnante Shiatsu e DBN. Diplomato come Operatore presso la Scuola Nazionale Shiatsu Nima dove segue anche il percorso istruttori, consegue un secondo Diploma presso l'Accademia Meiso Shiatsu con il M° Yuji Yahiro. Specializzato in Tecniche Iokai con il M° Haruiko Masunaga, Shiatsu in gravidanza e Moxa è attualmente Responsabile Didattico della "Scuola Universale Shiatsu - Il Giardino Interiore".
www.ilgiardinointeriore.it