

# Lezioni di Shiatsu nelle scuole primarie



di Maurizio Cioria\*

## *Insegnare lo Shiatsu ai bambini di una quinta elementare: una sfida stimolante per un progetto che ha dato esiti veramente sorprendenti*

**N**el 2013, nell'ambito di un progetto di psicomotricità della Scuola Elementare Leonardo da Vinci di Cesenatico, ci è stato proposto di svolgere un corso sperimentale di Shiatsu con una classe di 25 bambini di quinta elementare. Superate le prime perplessità sulla possibilità o meno di insegnare fondamenti di Shiatsu a bambini così piccoli, abbiamo deciso di accettare la "sfida".

Come insegnante, la prima domanda che mi sono posto è stata: ma io a 25 piccoli "scatenati" che Shiatsu gli faccio fare? Unica certezza, la consapevolezza che comunque i bambini sono curiosi per natura e questo era sicuramente un punto da cui partire.

Le lezioni hanno avuto un tale riscontro positivo che alla fine le classi da una sono diventate tre, e dopo quel primo felicissimo esordio, l'anno

successivo l'esperienza si è trasformata in qualcosa di molto più ampio.

Nel 2014 il progetto, che ha preso il nome di "Qui e Ora - Shiatsu e DBN nelle scuole primarie", ha ricevuto il sostegno del Comune di Cesenatico ed è stato finanziato dall'Assessorato alle Politiche Giovanili, che ne hanno riconosciuto il potenziale formativo in una fase importante e delicata per lo sviluppo ed è stato esteso a tutte le scuole del territorio di Cesenatico.

### **IL POTENZIALE FORMATIVO**

E così circa 160 bambini suddivisi in sette classi si sono cimentati sul tatami a lezione di Shiatsu.

Un corso è composto di tanti ingredienti. Oltre ovviamente alla didattica, non deve mancare del movimento corporeo, tecniche per migliorare il respiro, esercizi di

rilassamento e infine tecniche di contatto, fondamentali per affinare la sensibilità e stimolare le risorse "vitali" di se stessi e di altri. Rivestono inoltre grande importanza esercizi e giochi per creare un buon clima e favorire l'apprendimento attraverso il divertimento. A ben vedere sono tutte cose molto ben adattabili anche ai bambini, tenendo presente che soprattutto i bambini hanno bisogno di giocare!

Ovviamente non pretendevamo di insegnare lo Shiatsu nelle poche ore che avevamo a disposizione per ogni classe, nelle nostre intenzioni c'era il desiderio di dare ai ragazzi strumenti pratici di "auto aiuto" per spiegare come rilassare parti specifiche del corpo, ad esempio il collo, le spalle, la schiena, o aiutarli a far fronte a situazioni emotivamente stressanti utilizzando il respiro, anche se l'obiettivo principale era di riportare l'attenzione a quello che succede "dentro" di loro, in un'epoca in cui la società li sovraccarica di "stimoli esterni".



Insegnare loro ad ascoltare i segnali del proprio corpo, le sensazioni, le emozioni, impostando tutto su esercizi di movimento corporeo, lavori a coppie e semplici visualizzazioni, ma soprattutto tanti giochi, come ad esempio accompagnare per mano nella stanza un compagno con gli occhi chiusi scambiandosi i ruoli, imparando così a concedere e ricevere fiducia. Oppure passeggiare a quattro zampe per il tatami cercando di imitare il portamento e l'eleganza di un gatto. Infine, attraverso tecniche base dello Shiatsu, come la passeggiata palmare o il massaggio del trapezio, prendere contatto con l'altro, in un modo che privilegi quella capacità innata in ogni essere umano di dare benessere e conforto attraverso l'utilizzo delle proprie mani, come veicolo di trasporto di un'intenzione che nasce dal cuore.

### UN'ESPERIENZA COINVOLGENTE

Nel caso del nostro corso i bambini hanno lavorato con compagni di classe, e tantissimi hanno riferito

di aver poi riproposto a casa con la mamma, il papà, i fratellini "il massaggio" (come lo chiamavano loro) o alcuni degli esercizi appresi a lezione, cosa che più di altre ci ha dato il reale valore di quanto fatto insieme a loro, oltre all'entusiasmo di insegnanti e genitori delle classi coinvolte nel progetto.

Da un punto di vista personale, sia come insegnante Shiatsu sia sotto l'aspetto umano, è stata un'esperienza che mi ha arricchito enormemente: i bambini vanno "conquistati" e lavorare con loro è anche un'esercizio che consiglio vivamente a tutti coloro che si occupano di formazione. Vederli sorridere, divertirsi, confrontarsi, leggere la curiosità nei loro occhi mentre si cimentano in qualcosa di nuovo dà un piacevole senso di solletico al cuore, che è impossibile spiegare a parole.

Un grande grazie va ai miei studenti e assistenti della "Scuola Universale Shiatsu Il Giardino Interiore" che mi hanno aiutato e sostenuto durante le lezioni, ai dirigenti scolastici, agli

insegnanti che hanno aderito e partecipato attivamente alle lezioni, all'Assessore alle Politiche Giovanili di Cesenatico Lina Amormino e, soprattutto, a Cristina Onofri, che oltre ad essere operatrice Shiatsu e Assistente, ha organizzato e promosso in maniera impeccabile questa fantastica iniziativa. Ritengo che il nostro compito di adulti non sia tanto quello di insegnare, quanto, attraverso l'esempio, tentare di porre dei "piccoli semi" in un terreno estremamente fertile come sono i bambini in questa delicata e fondamentale età della loro crescita umana e del loro sviluppo psicoemotivo.

I bambini sono il futuro di questo nostro mondo ed essere stati partecipi, anche solamente per una piccola parentesi, della loro crescita è motivo di grandissimo orgoglio, oltre che una grande responsabilità.

*\*Maurizio Cioria, operatore e insegnante Shiatsu, responsabile didattico della Scuola Universale Shiatsu Il Giardino Interiore*