



# Autismo e Shiatsu

Contatto, tocco, pressione, sostegno. Su questo si basa un progetto sperimentale per i bambini affetti da questa sindrome

a cura di Roberto Pandini

**C**ontinuità, mi piace iniziare così perché ciò di cui parliamo è il proseguo di un progetto, una "sperimentazione" con lo Shiatsu rivolta a bambini affetti da autismo, che i miei colleghi del CMT-TEA avevano svolto nel 2007 (in collaborazione con l'Unità Operativa NeuroPsichiatria Infantile dell'A.O. San Paolo di Milano), pubblicando la loro esperienza nel numero 44 di "Arte del vivere" di aprile 2008.

A fronte dei buoni risultati ottenuti, si è fatto partire a metà del 2008 un altro progetto sperimentale in collaborazione con l'Associazione "Il Paguro", presso il Centro Riabilitativo Polifunzionale "Danelli" di Lodi, facendo riferimento ai modelli e ai dati elaborati dal lavoro

precedente per poterli raffrontare e integrare dando continuità a un'opportunità di sostegno per le famiglie di bambini autistici anche attraverso lo Shiatsu. Innanzitutto, vediamo com'è nato il secondo progetto sperimentale.

Il Centro "Danelli" è operativo dai primi mesi del 2006 ed è nato prioritariamente per le persone diversamente abili, ma offre interventi specifici per ogni utenza, sia nell'ambito socio-riabilitativo, sia in quello del benessere. Dotato di tre vasche con acqua a 34° C e un particolare microclima, questo centro articola anche interventi di idrochinesiologia (riabilitazione ortopedica, neurologica e psichiatrica, gravidanza, infanzia etc.), watsu, acquaticità per bambini e adulti. Le

attività ambulatoriali comprendono consulenze specialistiche di neuropsichiatria infantile, psicoterapia, logopedia, psicomotricità, fisioterapia, musicoterapia e Shiatsu. Da poco più di due anni, inoltre, è attivo un progetto per bambini autistici con un intervento quotidiano con metodo "ABA", lavorando sull'interazione sociale, l'immaginazione creativa, il rapporto con i compagni e il gioco nella sua mera essenza; attualmente partecipano una ventina di bambini con disturbi dello spettro autistico. Feci leggere al dottor Grioni (Neuropsichiatra Infantile nonché Direttore Sanitario del Centro) la relazione del lavoro svolto dai miei colleghi con lo Shiatsu con i bambini autistici dell'Ospedale San Paolo

di Milano; ne rimase favorevolmente colpito tanto da propormi di replicare l'esperienza presso il suo Centro, con cui io collaboro.

## IL PROGETTO

Probabilmente le persone che conoscono l'autismo, sono quelle che devono farsi carico degli aspetti che emergono dalla patologia, quando sono toccati all'interno della propria famiglia e quindi devono conoscere e apprendere le peculiarità che presenta questa situazione. L'autismo è un grave disturbo funzionale del sistema nervoso centrale a insorgenza precoce, che altera profondamente e globalmente lo sviluppo del bambino, soprattutto per i seguenti processi di crescita: comunicazione, interazione sociale reciproca (la socializzazione) e comportamento (attività e interessi).

Anche noi operatori Shiatsu ci siamo preparati e informati attraverso letture specifiche, cercando di comprendere i comportamenti, i problemi sensoriali, le emozioni, i bisogni che emergono nel quadro clinico dell'autismo. Questi bambini sanno produrre in maniera spontanea, sanno essere originali, non sono per nulla "programmati" ad acquisire conoscenze dagli adulti. "Vedono cose ed eventi del mondo circostante da punti di vista nuovi ( Hans Asperger)".

Il dottor Grioni con il suo staff ha scelto per la sperimentazione sei bambini (2 femmine e 4 maschi) di età compresa fra i 7 e 15 anni, con un profilo funzionale differente:

- a basso funzionamento (compromissione massiccia sia sul piano relazionale sia comunicativo e anche nell'apprendimento);
- ad alto funzionamento (caratterizzato dalla presenza del linguaggio verbale e di buone capacità cognitive, ma con difficoltà sociali, impacciati nei movimenti e con eventuali disturbi di ansia e di panico, come per esempio nella sindrome di Asperger).

La caratteristica che hanno in comune questi bambini (tranne uno) è che stanno seguendo con il sostegno di altri operatori terapie in acqua a 34°, quindi già consci del contatto e della loro percezione corporea. Questa ca-

ratteristica non è presente nella scorsa sperimentazione di Milano, ma la sfida che vogliamo affrontare si basa sui principi dello Shiatsu:

- lavoro a terra (la visione del mondo cambia stando a terra rispetto all'acqua);
- pressioni su tutto il corpo: contatto, ascolto, pressione graduale;
- percezione del corpo e rilassamento in una situazione statica;
- radicamento (cosa che l'acqua in parte toglie) per lo Shiatsu assume il significato energetico di trovare il proprio centro e la propria terra;
- contenimento (che l'acqua amplifica), inteso come riduzione degli eccessi, per arrivare a una buona armonizzazione energetica.

## COINVOLGIMENTO DEI GENITORI

Come nella sperimentazione precedente, per effettuare il nostro progetto abbiamo voluto coinvolgere i genitori dei bambini, che abbiamo conosciuto in un incontro di presentazione del progetto coordinato dal dottor Grioni, ma soprattutto li abbiamo coinvolti proponendo un ciclo di tre trattamenti Shiatsu per farlo loro conoscere personalmente.

Ecco i risultati della loro esperienza: tutti i sei genitori hanno gradito piacevolmente e hanno compreso il linguaggio dello Shiatsu, e cioè contatto, pressione, rilassamento, percezione del corpo. A questo stadio del progetto molti genitori erano scettici, ma anche incuriositi dal fatto che il proprio figlio rimanesse fermo a terra a farsi "schiacciare", vista la vivacità normalmente espressa. Su questo punto noi eravamo fiduciosi del risultato, forti anche di ciò che Temple Grandin (donna autistica) scrive nel suo libro "Pensare in immagini", in cui riporta testualmente: "Quando avevo sei anni mi avvolgevo nelle coperte e mi mettevo sotto i cuscini del divano perché la pressione che esercitavano era rilassante"; il tempo ci ha dato ragione.

## SHIATSU E BAMBINI

La caratteristica di questo progetto è stato lo spazio a nostra disposizione per praticare lo Shiatsu: un grande salone per le conferenze, luogo ampio, ma molto tranquillo. L'idea è stata

## EQUIPE DI LAVORO

Responsabili coordinamento progetto.

Roberto Pandini, Operatore e insegnante Shiatsu CMT della Scuole di Shiatsu Associate (Zampeluci Lodi. Franca Risatti, fisioterapista, operatore e insegnante Shiatsu della Scuola Shiatsu CMT di Milano. Dr. Antonio Grioni, Neuropsichiatra Infantile e Direttore Sanitario "Il Paguro" Lodi.

Operatori Shiatsu per i trattamenti ai bambini autistici. Roberto Pandini. Miriam Casiraghi, operatore e insegnante Shiatsu CMT delle Scuole di Shiatsu Associate (Centro Yoga Integrato Cernusco S/N). Marcello Mantuano, operatore Shiatsu CMT. Operatori Shiatsu per trattamenti ai genitori dei bambini. Roberto Pandini. Elena Brusamolino, operatore Shiatsu Scuola Shiatsu Xin Milano. Luciana Della Flora, operatore Shiatsu Scuola Shiatsu Xin Milano.

Per informazioni

[www.zampelucishiatsu-lodi.it](http://www.zampelucishiatsu-lodi.it)

[www.centrodyogaintegrale.it](http://www.centrodyogaintegrale.it)

quella di sperimentare il trattamento con due bambini e di conseguenza due operatori in contemporanea, creando una divisione degli spazi, ma con la possibilità che i due bambini potessero interagire, osservarsi, sostenersi.

Solitamente una seduta si svolge in luogo tranquillo e la relazione si basa su uno scambio tra due persone: la nostra proposta è stata quella di creare una relazione fra quattro persone (due operatori e due bambini), che hanno lavorato nello stesso ambiente cercando il proprio ritmo e la propria armonia. In noi operatori, c'era un po' di perplessità, riguardo questa nuova dinamica, ma fiduciosi che se fossero sorti problemi avremmo trovato soluzioni individuali con i bambini, come poi in realtà si è verificato attraverso momenti di sostegno unici e indimenticabili. Proprio perché è stata una sperimentazione, abbiamo voluto osservare come i bambini rispondevano a questa proposta. Anche per noi operatori Shiatsu è stata un'esperienza molto particolare e coinvolgente, direi insolita, in quanto siamo abituati ad avere una relazione soli con il nostro Uke, mentre in questo "salone" sentivano il fluire dell'energia... di tutti, e

## LE IMPRESSIONI DEI GENITORI

Abbiamo chiesto ai genitori di collaborare alla raccolta dati della sperimentazione, ecco cosa ci hanno raccontato.

Bambina S., 12 anni: nelle ore successive al trattamento Shiatsu ha avuto dei cambiamenti: è più rilassata, va a dormire prima rispetto agli altri giorni, sta più tempo seduta a tavola con noi. L'evacuazione è più facile, sorride di più, gli insegnanti a scuola dicono che sta più attenta.

Bambino P., 7 anni: da più di un mese sonno ininterrotto e di qualità, accetta di assaggiare cibi nuovi senza capricci, più affettuoso senza cercare qualche cosa in cambio, più comunicativo, curioso, contento del coinvolgimento in attività domestiche.

Bambino G., 11 anni: da circa 3 settimane ha migliorato la qualità del sonno, la sua agitazione è diminuita molto (se ne rende conto anche lui), le sue stereotipie vocali sono diminuite e mangia con meno foga, più controllato.

Bambino D., 10 anni: non ha avuto variazioni particolari, anche se dopo i trattamenti appare più calmo e sorridente. Ha partecipato volentieri ai trattamenti, anche se avrebbe preferito fare delle "belle corse" per sfogarsi, piuttosto che rilassarsi.

Non sempre quello che noi genitori pensiamo possa far bene e piacere coincide con il sentire dei nostri figli, tuttavia l'esperienza ha senza dubbio portato serenità a D. facendogli sentire il suo corpo in modo diverso.

Bambina A., 9 anni: da qualche tempo è più concreta nelle sue decisioni, si fa meno influenzare dagli altri; permane la sua selezione particolare del cibo; la mimica facciale si è ampliata, è più tranquilla nei suoi atteggiamenti (anche nei confronti del fratellino appena nato) e ultimamente dorme tutta notte senza svegliarsi.

Ragazzo M., 15 anni: il suo comportamento è molto cambiato nella relazione con gli altri e con se stesso (autostima); in vacanza M. è stato più tranquillo e cosa sorprendente ha dormito tutte le notti. Anche le sue stereotipie hanno avuto un buon miglioramento.

questo creava una speciale capacità di concentrazione nei confronti del nostro piccolo Uke, favorendo ascolto e sensibilità dei suoi bisogni.

La relazione tra i bambini è sempre stata rispettosa, ognuno di loro ha mantenuto i propri ritmi di accettazione dello Shiatsu, hanno interagito con momenti di gioco o prima o dopo lo Shiatsu, senza disturbarsi, anzi favorendo la tranquillità e l'armonia dell'ambiente.

### OBIETTIVI E RISULTATI

Tra le finalità che il progetto si era preposto, ne ricordiamo tre in particolare: relazione verbale e non verbale con l'operatore Shiatsu (concetto del fidarsi e dell'affidarsi); radicamento: essere a terra, visione del mondo con una nuova prospettiva, trovare la propria terra; contenimento: riduzione dello stato ipercinetico, attraverso il tocco, la pressione, la coccola.

Mentre, per quanto riguarda i risultati, ecco una breve sintesi. Le sedute si sono svolte da aprile a giugno 2008 con cadenza settimanale, seguite da una verifica a settembre 2008, presso il Centro già conosciuto da tutti i bambini, in quanto utilizzato per altre terapie.

La maggior parte dei bambini ha rispettato gli appuntamenti avendo modo così di ricevere un ciclo completo di nove incontri; la relazione di fiducia e affidamento, accettazione del "momento massaggio" si è verificata e di conseguenza la relazione che si è creata tra operatore Shiatsu e bambino si è mossa sui vari livelli di sensibilità, gioco, energia. I bambini, inoltre, hanno continuato a interagire tra loro nel salone, cercandosi e sostenendosi vicendevolmente, facendo emergere anche la loro unicità. In tutti i sei bambini si è verificato un rilassamento, determinato dal fatto che la durata del trattamento si è allungata dai 20' iniziali ai 45' degli ultimi, prova di un "fidarsi e affidarsi" al tocco dell'operatore.

Nella MTC, il rilassamento aumenta la distribuzione di Qi e sangue, migliorando la vitalità energetica, fisica ed emotiva. In cinque soggetti su sei si è verificata una migliore qualità del sonno, sia nella durata sia nella qualità: l'armoniosa alternanza di sonno e veglia è una delle espressioni dell'armonia Yin-Yang con un grande beneficio, secondo la MTC, per il cuore e il fegato. In tutti i sei bam-

bini sono stati osservati cambiamenti nel respiro in termini di ampliamento e profondità (controllo dell'organismo e delle emozioni).

In quattro soggetti su sei si è verificata una migliore funzionalità intestinale. Il movimento energetico, infatti, ha portato a una migliore funzionalità del diaframma e quindi della respirazione, favorendo la comunicazione fra la parte bassa e alta del corpo. In tutti i sei bambini si è riscontrato una maggiore stabilità a terra, meno "eteri" nel camminare, più concreti in tutto ciò che facevano (conoscenza dello spazio e dei propri confini).

### CONCLUSIONI

Come nell'esperienza precedente, si è potuto notare che lo Shiatsu è veramente efficace con i bambini affetti da queste problematiche; si evince che in entrambe le situazioni i bambini hanno risposto positivamente al livello del rilassamento, del respiro e della funzionalità intestinale. Non da ultimo si sono verificati dei cambiamenti positivi a livello del comportamento, non solo nei confronti dei loro genitori, ma anche con gli operatori del centro durante le altre terapie in corso.

Questa nostra piccola sfida ha portato dei cambiamenti nei soggetti trattati; l'esperienza ha favorito una crescita consapevole di noi operatori Shiatsu che abbiamo lavorato da cuore-a-cuore, mettendoci in gioco, cercando di creare con i bambini un legame sottile, ma profondo.

"Aiutare i bambini autistici a soddisfare uno dei più fondamentali bisogni umani, quello del conforto dato dal contatto, è come domare un animale. All'inizio si impunta e indietreggia, ma poi impara che il contatto è bello". (Temple Grandin in "Pensare in immagini"). Il problema per questi bambini, non è affatto quello di scoprire nuovi metodi di cura "per l'autismo", ma è quello di riuscire a offrire a ognuno di loro l'intervento che più si addice alle particolari caratteristiche individuali, lo Shiatsu è uno di questi.

Vorremmo ringraziare la struttura ospitante per averci messo a disposizione gli spazi, il dottor Grioni per la fiducia e la collaborazione e, soprattutto, i genitori dei ragazzi, che hanno creduto nel progetto supportandoci e soppor-