

Lo Shiatsu AL SERVIZIO

Gli SFA sono i Servizi di Formazione all'Autonomia del comune di Milano per persone con disabilità ed autonomie residue.

Nonostante i recenti tagli di spesa rischino di metterne a repentaglio l'esistenza, questi centri svolgono un'attività fondamentale per le famiglie, gli utenti e la società. Sorretti dalla passione degli operatori e delle famiglie, alcuni affiancano ai metodi tradizionali percorsi più "alternativi" che producono risultati molto positivi.



È questo il caso dello SFA Zuccheribelli di Milano dove Stefania Baglioni da due anni tiene per i suoi utenti lezioni settimanali di Shiatsu. Un laboratorio di Shiatsu condotto da un Servizio di Formazione all'Autonomia, è un'attività molto innovativa per un servizio pubblico. **COME TI È VENUTA L'IDEA DI PROPORRE QUESTO PERCORSO DI FORMAZIONE?**

A dire il vero è stata un'idea della mia collega dott.ssa Sabrina Canducci, socio fondatore di Zuccheribelli; sapendo che sono un'insegnante, mi ha proposto di inserire lo Shiatsu tra le attività di recupero per i nostri utenti. Il primo corso, tenuto nel 2009, era aperto al pubblico. L'obiettivo era quello di renderlo anche un'occasione di inclusione sociale, in modo che i ragazzi non frequentassero solo le persone legate all'associazione. In seguito abbiamo dovuto limitare la partecipazione ai soli familiari ed ai volontari per mancanza di fondi e di altri docenti. Io da sola non posso seguire gruppi troppo numerosi, soprattutto quando si parla di utenti che devono essere seguiti individualmente.

CHI SONO GLI UTENTI DELLO SFA ZUCCHERIBELLI?

I ragazzi che lavorano con noi hanno tutti disabilità cognitive e psichiche (dovute a problemi organici, sindrome di Down, ritardo mentale). L'associazione si occupa di sviluppare le abilità dal punto di vista lavorativo con l'attività dell'orto didattico, e della residenzialità, per imparare a vivere autonomamente.

CHE GENERE DI ATTIVITÀ VENGONO SVOLTE?

Un'attività importante è quella che si tiene nel laboratorio delle emozioni tenuto dal Dott. Andrea Valmassoi. Altre hanno l'obiettivo di renderli autonomi per esempio negli spostamenti sui mezzi pubblici o nell'accesso alle biblioteche. Abbiamo anche avuto modo di fare insieme dei viaggi in cui hanno potuto sperimentare delle situazioni che non gli si erano mai presentate prima. È una cosa che li fa crescere e che a loro piace molto.

COME INIZIA UNA LEZIONE DEL LABORATORIO DI SHIATSU?

Ci sediamo in cerchio e recitiamo il mantra Om: lo trovo un momento di forte condivisione energetica. Poi cominciamo l'attività di scioglimento praticando alcuni esercizi di yoga e di stretching. Propongo sempre esercizi di yoga non troppo difficili ed alla portata

Stefania Baglioni, laureata in Psicologia
Clinica all'Università degli Studi di Padova
ed Operatrice Shiatsu



Shiatsu delle famiglie

di tutti. Ho cercato di riproporre nel tempo sempre la stessa sequenza in modo che i ragazzi potessero impararla a memoria.

CHE TIPO DI MIGLIORAMENTO HAI OSSERVATO?

Parlando del massaggio in sé, c'è un'accresciuta capacità manuale e di stare in contatto anche da parte di persone che avevano una scarsa attitudine alla manualità. Nello shiatsu ci si basa molto sul dosaggio del peso: non bisogna fare uno sforzo muscolare, ma bisogna trovare il giusto equilibrio per esercitare le pressioni con le mani e con i pollici. Si dosa il peso corporeo mettendosi in determinate posizioni allontanandosi ed avvicinandosi. Alcuni di loro hanno anche dei blocchi fisici; per loro è stato ancora più difficile, ma ho notato che anche quelli più in difficoltà, dopo un po' di tempo e tante ripetizioni, stanno migliorando. Secondo me il risultato è molto positivo.

COME HAI AFFRONTATO GLI ARGOMENTI PIÙ TEORICI LEGATI ALL'ENERGIA?

All'inizio del corso ho dato una spiegazione dello shiatsu e dei principi su cui si basa. Ho parlato dei meridiani energetici che secondo la medicina cinese attraversano il corpo e dei punti

di pressione su cui si agisce cercando di ristabilire l'equilibrio energetico. Abbiamo anche fatto una lezione di Nada Yoga sui chakra e sui suoni legati a questi centri di energia.

I RAGAZZI COME SI TROVANO?

Mi sembra che siano contentissimi di partecipare a questa attività. In principio non tutti erano stati inseriti nel gruppo di questo laboratorio ma, vedendo quello che facevano i loro compagni, hanno richiesto espressamente di poter partecipare anche loro. Li vedo molto gratificati.

LA PRATICA CONTINUA ANCHE AL DI FUORI DEL CORSO?

Per alcuni di loro è così. Fanno degli scambi di massaggi con i loro familiari oppure con i loro compagni. È una cosa molto importante perché possono sperimentare il ruolo di accudire il prossimo, di far star bene un'altra persona quando invece di solito sono loro che sono assistiti. Questo succede anche nell'attività dell'orto didattico dove devono invece prendersi cura delle piante. Percepirsi in un ruolo differente è molto importante anche per l'autostima e la percezione di sé.

PENSI CHE QUESTA SIA UN'ATTIVITÀ IMPORTANTE PER GLI UTENTI?

Sì, prima di tutto perché nello shiatsu

è richiesto il contatto fisico: gli utenti hanno normalmente poche occasioni di sperimentare questa esperienza. Dal punto di vista cognitivo poi, devono imparare una sequenza e ripeterla mantenendo l'attenzione costante su un compito. C'è poi l'aspetto del gruppo: il laboratorio di shiatsu è un momento di socialità in cui ci si relaziona tutti insieme in maniera circolare in un modo un po' diverso rispetto a quello che succede negli altri spazi. - **Antonio Ruccia**

VUOI DARE UNA MANO A ZUCCHERIBELLI ONLUS?

Poi aiutare con una donazione la ONLUS Zuccheribelli.

L'attuale normativa consente alle imprese e alle persone che donano una parte del loro reddito ad una Organizzazione di Volontariato o a una Onlus di poter dedurre quanto versato ed avere in tal modo agevolazioni fiscali.

Zuccheribelli, associazione onlus. Banca Popolare di Milano agenzia 357 CIN N, ABI 05584, CAB 01668, C.C. 2246 IBAN IT03 N 05584 01668 00000002246