

## **BEN-ESSERE A SCUOLA**

**di Piera Donati**

La Scuola Shiatsu Quo fa parte della Rete Olistica Livorno (ROL), associazione di coordinamento di associazioni e centri che si occupano di discipline energetiche e naturali. E' stata fondata a Livorno nel Febbraio del 2018 per coordinare le iniziative proposte dai propri associati inerenti alle competenze disciplinari di ciascuna realtà.

Obiettivo della ROL è la ricerca del benessere individuale, fisico, psicologico e sociale che persegue promuovendo le discipline olistiche presenti al suo interno attraverso iniziative pubbliche e sociali.

Tra gli eventi significativi citiamo nel 2018 la partecipazione di ROL al bando "Scuola-Città" del C.R.E.D. (Centro Ricerca Educativa e Didattica di Livorno), con il fine di svolgere attività olistiche nell'ambito di istituti scolastici di ogni ordine e grado.

La collaborazione con il C.R.E.D. si è rinnovata anche per l'anno 2019 portando la ROL a ricevere l'adesione al progetto di oltre trecento classi in soli due anni.

Laboratori di Shiatsu, Yoga, Tai Chi, Qi Gong e Feng Shui hanno animato i vari istituti scolastici stimolando interesse nei bambini, nei giovani e nei docenti.

In particolare, ai laboratori di Shiatsu progettati e realizzati dalla Scuola Shiatsu Quo, hanno aderito classi delle scuole medie e superiori.

Per ogni classe abbiamo sperimentato un percorso di otto incontri di un'ora, per il cui svolgimento abbiamo dovuto adattarci al tempo limitato e alle strutture spesso carenti dei confort a cui siamo abituati nelle nostre scuole. Le classi erano numerose e non è stato semplice coordinare e dirigere gli incontri, ma i ragazzi hanno reagito benissimo, accettando di buon grado anche le scomodità.

Il programma comprendeva:

- esercizi fisici ed energetici all'inizio della lezione pensati per scaricare tensione e stimolare il contatto con il proprio corpo e con il respiro
- introduzione al concetto di energia cosmica e energia individuale
- introduzione al valore del tatto e del contatto nella relazione con l'altro e l'intenzionalità del gesto
- per le tecniche specifiche dello Shiatsu, uso del peso nella pressione e perpendicolarità.

Tutti hanno "massaggiato" e hanno ricevuto. Questo ha messo in evidenza le difficoltà al contatto di alcuni e la capacità di concentrazione e buona manualità di altri. C'è stato bisogno di lavorare sulla timidezza e sulla vergogna, così come sulla difficoltà nello scambio tra maschi e femmine. Abbiamo lavorato sul rispetto, sulla gentilezza e sul prendersi cura dell'altro.

Nel corso degli otto incontri i partecipanti hanno imparato una semplice sequenza in posizione prona e qualche manovra su mani, piedi e viso. Sono stati anche invitati a provare a casa, in

famiglia, con i propri genitori e fratelli. Anche questo era, infatti, un nostro obiettivo: lasciare un piccolo strumento, un semino che potesse in qualche modo essere utile alla loro vita e germogliare nel tempo. Qualcuno ha poi raccontato di aver “massaggiato” la mamma o il babbo portando la richiesta di ulteriori suggerimenti.

In alcune occasioni si sono dovute riunire anche due classi insieme arrivando così alla presenza di un numero considerevole di studenti. In questi frangenti abbiamo allora attinto alla nostra creatività sperimentando una modalità di contatto in cerchio, tutti insieme! Questo ha fatto sì che gli incontri risultassero comunque costruttivi e piacevoli.

L’osservare con quanto piacere la maggior parte dei ragazzi si lasciassero “massaggiare” dal compagno o compagna ha messo in luce il grande bisogno di nutrimento affettivo, relazionale e umano presente nelle nuove generazioni: il bisogno di una relazione naturale, di una comunicazione spontanea e diretta, senza telefonino e senza competizione.

È stata una esperienza impegnativa ma entusiasmante!

Pensavamo già a nuovi progetti da poter sviluppare su un periodo più lungo ma è arrivata la pandemia, e tutto si è bloccato.

Per tre anni i ragazzi delle scuole hanno visto ridotte tutte le attività sociali e relazionali, è arrivato il distanziamento e le lezioni da remoto, e non solo a scuola ma in tutte le attività ludiche e sportive. Tutto ciò ha portato inevitabili e rilevanti ripercussioni sulle loro vite, disagi questi ormai documentati da un’ampia letteratura scientifica di settore.

Se prima i giovani erano già in sofferenza per uno stile di vita non adeguato ad un naturale sviluppo dell’individuo, dopo il triennio di restrizioni la loro condizione è certamente peggiorata.

È alla luce di tutto ciò che, ad ottobre 2023, la ROL ha partecipato nuovamente al bando “Scuola-Città” e riproposto i laboratori delle discipline olistiche nelle scuole quali strumento di azione per contrastare il disagio giovanile.

Il progetto è stato accolto dal CRED e ad esso hanno aderito 50 classi di ogni ordine e grado.

I laboratori sono ancora in fase di calendarizzazione e dobbiamo coordinarci con le insegnanti che si sono rese disponibili ad ospitare i laboratori durante il loro orario di scuola.

Ma a breve inizieranno e sarà interessante osservare da vicino dopo questo lungo periodo i cambiamenti, se ci sono stati (e ci sono stati), nei giovani studenti.