

Il valore pedagogico e educativo nello shiatsu dai primi mesi di vita all'adolescenza

di Glenda Incao

“Si educa molto con quel che si dice, ancor più con quel che si fa, ma molto di più con quel che si è.”

Sant'Ignazio di Antiochia

Il valore pedagogico e educativo nello shiatsu, si esplica nella relazione tra ukè e tori. Una relazione di presenza costante, proprio come nella pressione, una relazione di attesa e disponibilità, di sostegno.

La pedagogia studia ed approfondisce i processi dell'educazione e della formazione umana partendo dalla persona e dal suo sviluppo. Portare un approccio pedagogico e educativo nello shiatsu, significa osservare la persona nei suoi processi di cambiamento, soprattutto nella sua disponibilità al cambiamento.

Nella relazione educativa vi è spesso una asimmetria in cui educatore e educante si avvicinano con modalità, intenzioni e disponibilità differenti. L'educatore ha però il compito di “tirar fuori” ciò che nell'educante ancora non è consapevole ma evidente. Questo processo ha bisogno di osservazione, tempo, spazio per potersi manifestare, senza forzatura.

Il valore pedagogico nello shiatsu sta proprio in quel processo di osservazione, di tempo e di spazio, che concede ad ukè di rendersi disponibile alla consapevolizzazione di sé. L'approccio educativo dello shiatsu, attraverso il tocco, il contatto profondo e la pressione costante, permette all'altro di conoscersi e di riconoscersi in altro da sé.

Fin dai primi giorni di vita, lo shiatsu permette di far conoscere al bambino il suo corpo, attraverso la percezione dei suoi confini corporei, aiuta il bambino ad acquisire la conoscenza del mondo esterno attraverso il contatto con altro da sé che, concretamente, lo tocca e lo guarda, parla, ascolta e asseconda i suoi bisogni. Questa modalità di contatto permette a tori di utilizzare un approccio educativo dell'uso dello shiatsu, rimanendo in attenzione alla disponibilità del bambino e dei suoi bisogni, senza forzare.

Quando il bambino piange, il trattamento viene sospeso. In quel momento il bisogno è altro e l'esperienza, se forzata, non sarebbe piacevole e quel che rimarrebbe nella memoria è una sensazione di forzatura che non permetterebbe di far evolvere, bensì limiterebbe. L'ascolto dei bisogni permette al bambino di acquisire il significato di ciò che piace e ciò che non piace, creando uno spazio di scelta affinché la relazione si possa rinforzare in una direzione di fiducia e disponibilità al contatto.

Lo sviluppo cognitivo e motorio è connesso alla conoscenza del mondo e alla percezione del corpo nel mondo; quando il bambino comincia a muoversi nello spazio circostante, esplora il suo corpo ed il suo movimento ma, contemporaneamente, esplora la relazione di sé con il mondo e la relazione di sé con il corpo, nell'equilibrio, nella stabilità, nella dinamicità. Nel primo anno di vita il bambino acquisisce i ritmi di sonno e veglia, la capacità di manifestare attraverso il comportamento il proprio dissenso o malessere, comincia a discriminare gusti e sapori. Questi aspetti sono da tenere in considerazione durante un trattamento shiatsu con i bambini di quell'età, proponendo il gioco come modalità pedagogica per interagire e intervenire nella relazione.

Mentre nei bambini di pochi mesi è importante seguire una routine quotidiana e adottare una ritualità nel trattamento shiatsu che faccia apprendere al bambino che quello è un momento piacevole e significativo, nei bambini più grandi anche fino ai tre anni, il trattamento shiatsu può avvenire proprio durante il gioco in modo tale che l'oggetto mediatore al contatto possa fungere da stimolo al contatto stesso (per esempio i giochi sonori, i libretti ad alta visibilità, gli oggetti sensoriali, palline di diverse dimensioni e consistenze,

ecc....). Crescendo il bambino acquisisce sempre maggiore autonomia nel muoversi, nel conoscere e conoscersi e nel manifestare il proprio esserci nel mondo.

Il valore pedagogico e educativo nello shiatsu, quando si parla di prima infanzia ed infanzia, deve tener conto di tutti quegli aspetti relazionali che il bambino ha già acquisito e deve accomodarsi a modalità relazionali che non siano troppo distanti da quelle conosciute ed apprese. È importante quindi entrare nella relazione in punta di piedi, per favorire una base di fiducia in cui il bambino si possa sentire accolto e valorizzato in tutti i suoi aspetti.

L'ascolto attivo di ciò che il bambino dice e l'attenzione verso ciò che il bambino comunica, soprattutto l'osservazione attenta al linguaggio non verbale ma comunicativo, pone le basi per una conoscenza più profonda grazie alla quale si può creare quella zona di presenza in cui si può percepire il permesso ad entrare. Il corpo si abbandona, il respiro si allunga.

Il valore pedagogico e educativo di ciò che viene trasmesso con il contatto deve essere chiaro e non ambivalente. La mano che tocca, comunica. E il tocco si traduce nell'intenzionalità di ciò che si vuole comunicare con il messaggio educativo. La coerenza del tocco diventa conoscenza e consapevolezza per il bambino, ne delimita i confini emozionali, contiene, calma o stimola.

Nella preadolescenza e nell'adolescenza poi, il valore pedagogico e educativo dello shiatsu si esplicita nella possibilità che l'adolescente esprima un sentire, un raccontarsi, una possibilità di riconoscersi in un cambiamento del corpo e nella qualità dei pensieri. Il periodo dell'adolescenza è un periodo silenzioso, un periodo di forti cambiamenti del corpo che si trasforma. È un periodo di ascolto, delle emozioni, dei pensieri che si fanno immagini, nascoste o temute.

Nel trattamento shiatsu, ancor più si manifesta il bisogno di una presenza vera a cui l'adolescente possa affidarsi e sentirsi rassicurato. L'operatore shiatsu diventa terreno neutro in cui potersi raccontare ed esprimere, con la propria fragilità e la propria energia. Il tocco deve essere attento, soprattutto a non invadere, presente e coerente, mai ambiguo. La condivisione di questo spazio e tempo mai scontato, di ascolto e confronto, porta a ritrovarsi in una maggiore consapevolezza del proprio spazio personale, in relazione all'altro. La conoscenza di sé permette di accettare in modo positivo i cambiamenti e adattarsi ad essi in modo propositivo.

La mia formazione pedagogica mi ha permesso di portare una modalità educativa nella pratica dello shiatsu che avvia ad una indipendenza e ad una autonomia della persona, partendo da una percezione corporea fino ad una consapevolezza del sentire. Le problematiche più frequenti che mi trovo ad affrontare all'interno di un percorso di trattamenti shiatsu, sia con bambini molto piccoli, sia con adolescenti, pur essendo differenti per età sono simili per tipologia di adattamento all'ambiente circostante. Sono problematiche legate al ritmo sonno-veglia, stati di inquietudine emotiva o agitazione motoria e stati di tensione che possono arrivare anche a disturbi dell'attenzione e degli apprendimenti.

Nella mia esperienza ho visto essere molto efficace lasciare che il bambino ed il ragazzo si sentano accolti in un ambiente non estraneo, proponendo loro la costruzione di un setting che possa favorirne l'ascolto e l'accoglienza affinché si sentano liberi di esprimersi, senza giudizio. Questa modalità ha permesso di avere buoni risultati nel breve periodo e di avere un consolidamento nel tempo, poiché l'approccio pedagogico ha dato modo alla persona di ascoltarsi e conoscersi. Nel bambino molto piccolo questo avviene con l'intermediazione del genitore, sempre presente durante i trattamenti, che viene educato a sua volta al "cosa osservare" e a "come" intervenire o non intervenire.

La conoscenza di sé porta inevitabilmente ad una maggiore indipendenza e autonomia, soprattutto in quei momenti in cui la tensione è tale da non riuscire a prestare attenzione al momento presente e aver bisogno che qualcun altro affianchi o aiuti. La proposta di strategie educative che portino il genitore (nel caso di

bambini piccoli) o il ragazzo ad una conoscenza globale di sé dà la possibilità di esplorare differenti modalità di stare. Ecco che allora, l'operatore stesso si fa mediatore di un processo di apprendimento che aiuta la persona ad essere protagonista proprio di quel processo.

In questo processo le strategie educative vengono portate fuori dal futon e introdotte nella quotidianità come modalità per stare in ascolto e portare attenzione a sé. Ecco che, sia al genitore che al ragazzo, propongo dei "compiti per casa" proprio per renderli protagonisti attivi del percorso di cambiamento, per continuare a casa ciò che è iniziato in studio.

Penso che la maggior parte del mio lavoro si renda efficace nella relazione di non dipendenza tra me ed il mio ukè; penso sia questa in realtà la forma di educazione più grande che posso realizzare nella valorizzazione del potenziale di ciascuno, con fiducia e gratitudine.