



Samurai Program

“Fit for school - Strong for life”



Nella vita di ogni persona che si sia accostata allo Shiatsu e abbia scelto di diventare operatore accade un cambiamento profondo e significativo. Il relazionarsi con sé stessi e con il mondo circostante passando attraverso le mani cambia necessariamente la percezione di quello che possiamo essere come persone e di quello che possiamo fare per migliorarci costantemente in un processo di crescita che ci mette costantemente in discussione. Il lavo-

ro su di sé è fondamentale per poter sempre dare il meglio in un trattamento. Ma ‘trattamento’ può diventare a più ampio raggio in ogni nostro momento di relazione sociale nei vari contesti in cui ci troviamo: il rispetto verso sé stessi, nel senso dell’essere degni, e degli altri, accogliendo la loro bellezza e unicità, non può che arricchire il nostro patrimonio umano. Lavorare ad ampio raggio a piccoli passi, nella scuola ad esempio, può

essere per un operatore Shiatsu un modo per trasmettere ai più giovani quei valori dominati dalla ricerca di armonia che lui stesso porta avanti ogni giorno nel suo lavoro.

In Germania, è stato sviluppato un programma per lavorare con lo Shiatsu nelle scuole e con successo è stato esportato in tutto il mondo. Per chi volesse provare ad avvicinarsi a questa possibilità raccontiamo cos’è, com’è strutturato e a cosa mira il Samurai Program nell’ottica di migliorare la quotidianità e le dinamiche, spesso difficili, all’interno della classe scolastica. Per fare dei nostri ragazzi delle persone più attente e sensibili e capaci di ‘sentire’.

CONTENUTI

Il Samurai Program si prefigge di educare la postura, il movimento e la percezione degli alunni. La sua struttura semplice e chiara permette ai bambini e agli insegnanti di mettere in pratica con efficacia gli esercizi proposti in totale autonomia già dopo tre lezioni.

Le tecniche utilizzate nel programma derivano dalle tecniche manuali di trattamento dello Shiatsu giapponese e fanno riferimento alla teoria dei meridiani energetici. Le tecniche Shiatsu sono state specificamente modellate per adattarsi ai bambini nella loro vita quotidiana a scuola in modo che gli studenti possano essere in grado, dopo poco tempo, di farsi dei piccoli trattamenti a vicenda. Un principio chiave dello Shiatsu, e così anche del Programma, è saper riconoscere e rispettare i propri limiti e quelli altrui. Per questo all’interno del programma si dà particolare peso al senso dell’ascolto di sé stessi e degli altri e al rispetto in generale verso il riconoscimento e il rispetto delle regole. Tutto è declinato secondo un approccio divertente e ludico in modo che gli alunni seguano con interesse e divertendosi imparino via via a prestare maggiore attenzione agli altri e al contesto scolastico che li ospita. La ritualità del gioco, inoltre, fa sì che i bambi-

Creato da Thomas Wernicke, medico generico con una formazione aggiuntiva in metodi di guarigione naturali, e Karin Kalbantner-Wernicke, Fisioterapista pediatrica



Karin Kalbantner-Wernicke



Thomas Wernicke

ni riconoscano e facciano propri più velocemente i vari moduli del programma. Per fare un esempio, anche un semplice gesto come quello dell’inchino, preso a modello dal modo giapponese di salutarsi con rispetto, aiuta i bambini all’inizio e alla fine di una sequenza a dare un senso al concetto stesso di rituale.

LO SVILUPPO DEI MERIDIANI

Il modello dello sviluppo dei meridiani energetici afferma che contestualmente allo sviluppo del sistema motorio e del sistema sensoriale si sviluppa anche il sistema energetico (e con questo anche gli stessi meridiani). Al momento della nascita del bambino tutti questi vari sistemi sono presenti, ma non sono ancora completamente sviluppati e differenziati. Lo sviluppo del sistema energetico dei meridiani avviene in modo graduale così come accade per il sistema motorio e sensoriale. Entro i sette anni il bambino dovrebbe aver raggiunto la maturità per accedere alla scuola e saperla affrontare sotto il profilo cognitivo e fisico, ed anche secondo lo sviluppo del sistema energetico.

Purtroppo oggi spesso ai bambini non viene data l’opportunità di esporsi agli stimoli necessari per un adeguato sviluppo dei meridiani energetici. Per esempio, per paura della sindrome da morte in culla si evita di posizionare i neonati sdraiati sulla pancia impedendo che il bambino possa sviluppare adeguatamente la muscolatura della schie-

na ed i relativi canali energetici, perché stando sempre supino o seduto non ha la possibilità di sollevarsi su ogni volta che vuole inarcando la schiena. Anche in seguito, nelle fasi successive di crescita, per molti bambini gli stimoli per il movimento e per l’adeguato sviluppo dei flussi energetici del corpo sono sempre più ridotti rispetto al passato.

Un tempo i bambini stavano molto all’aperto e a contatto con la natura, correvano, si arrampicavano sugli alberi. Oggi stanno sovente in casa, e sono anche da molto piccoli iperstimolati dalla tecnologia che li tiene fermi davanti ad uno schermo. Di conseguenza si bloccano allo stadio di sviluppo precedente a quello relativo alla loro età effettiva e a scuola tutto ciò poi si manifesta con difficoltà evidenti tra quelle citate. Uno degli obiettivi del Samurai Program è far comprendere che i bambini con problemi di comportamento non vanno catalogati come problematici o aggressivi, ma vanno invece riconosciuti come bambini che non sanno ancora relazionarsi in modo adeguato rispetto alla loro età. Si comportano come quelli più piccoli il cui atteggiamento è invece socialmente accettato perché ritenuto compatibile alle caratteristiche dell’età. Dunque un obiettivo importante del Programma è dare ai bambini la possibilità di recuperare i passaggi evolutivi in modo di poter sviluppare il loro pieno potenziale. La nostra esperienza di tanti anni dimostra che è possibile.



PERCHÉ IL NOME SAMURAI

La parola Samurai significa 'colui che è al servizio', o anche 'accompagnatore e protettore'. Essere Samurai significa anche essere coraggiosi, forti e sani e avere un rapporto rispettoso con sé stessi e con gli altri. Il Programma viene spiegato tramite la storia di due bambini samurai giapponesi: i fratelli Kooko e Hanako. La storia e i disegni sono adatti per bambini e bambine di tutte le culture (il programma è stato infatti sviluppato per essere utilizzato in modo interculturale).

Per loro è facile identificarsi con le varie figure proposte anche perché viene loro spiegato che nell'antico Giappone sia gli uomini che le donne potevano diventare Samurai. Il fatto inoltre che la storia sia ambientata nel vecchio Giappone che è geograficamente, culturalmente e storicamente lontano (200 anni fa) risveglia nei bambini la curiosità e la fascinazione per le cose nuove e sconosciute.

I moduli. L'introduzione del Programma nelle scuole elementari è composto da tre moduli.

1 Formazione per gli insegnanti. Durante una formazione di due ore orientata alla pratica e ad esempi specifici di applicazione vengono spiegati i meccanismi di azione del Programma e le varie e diverse possibilità di utilizzo in classe. Gli

insegnanti acquisiscono una nuova prospettiva sui modelli di comportamento dei ragazzi e sulle loro possibili cause, e cambiando la nuova prospettiva di osservazione, possono arrivare anche nuove soluzioni. Possono risolvere situazioni difficili della classe in modo rapido e costruttivo e promuovere una relazione proficua, costruttiva e di arricchimento reciproco con i loro studenti ed incentivare la positiva relazione tra gli studenti stessi contrastando il bullismo.

2 Training in classe. Il programma Samurai Program è introdotto nelle scuole da un istruttore qualificato in sole tre lezioni. Il training può facilmente essere condotto nella stessa classe in cui l'insegnante fa abitualmente lezione a scuola, senza la necessità di spostare i banchi o le sedie.

3 Workshop genitori-bambini. Lo scopo di questo seminario è quello di portare il tema della salute e dell'attenta gestione di sé stessi e della relazione con gli altri nella vita quotidiana della famiglia. Un altro obiettivo è quello di dare alla famiglia l'opportunità di sperimentare sé stessi da una prospettiva diversa e di sostenersi l'un l'altro con gli esercizi proposti dal Programma. Sensibilizzare rispetto al contatto tattile rafforza positivamente la coesione in famiglia.

Due sequenze di trattamento. Di seguito riportiamo un paio di esempi di come il Samurai Program è implementato nella pratica del training.

Primo esempio. Gli studenti possono lavorare individualmente, in gruppo o a coppie. Quando lavorano a coppie si posizionano uno seduto sulla sedia e l'altro in piedi dietro di lui. Il contatto manuale sulle spalle del compagno è preceduto dalla domanda: "Posso toccarti?" Solo dopo aver ottenuto il permesso di chi riceverà il contatto il compagno si strofina le mani finché non sono calde e le appoggia sulle spalle del compagno. Questa è la prima sequenza di trattamento e si chiama 'Samurai che si scalda al sole'. Lo studente che sta alle spalle chiede al compagno se 'il sole è abbastanza caldo'. In caso contrario, le mani vengono nuovamente strofinate energicamente fino a quando i palmi diventano caldi.

Obiettivo di questa prima sequenza di trattamento: stabilire un contatto, approfondire la percezione di sé, stimolare l'energia vitale Ki (o Qi - pronuncia cinese).

Secondo esempio. Un'altra sequenza di trattamento si chiama Samurai, l'orso e la tigre si incontrano. Le mani del bambino alle spalle del compagno si spostano dall'alto verso il basso come forti zampe d'orso su entrambi i lati della colonna vertebrale (Meridiano della Vescica urinaria)

Procedendo poi dal basso verso l'alto, i polpastrelli delle mani delicatamente scorrono e si inseriscono come il passo felpato di un felino (quale è la tigre), lungo la colonna vertebrale del compagno (canale Du Mai).

Obiettivo di questa sequenza di trattamento: miglioramento della percezione, sia di chi lavora sia di chi riceve, della fisicità nell'area della schiena, supporto alla consapevolezza della postura eretta, creazione di un contatto che sia parallelamente di sostegno e protezione, incentivo alla percezione della schiena come 'barriera di difesa' e nostro maggiore confine verso l'esterno (si dà la schiena per difenderci, si 'volgono le spalle' per allontanarci e distanziarsi sia fisicamente che metaforicamente dagli altri), miglioramento generale della postura, promozione della capacità di concentrazione (istintivamente l'atto del prestare attenzione verso qualcosa ci porta a sollevare la testa e 'raddrizzare anche la schiena'). Tutti gli obiettivi citati sono riconosciuti nella teoria Shiatsu tra le funzioni tipiche proprie del meridiano della vescica.

DIFFUSIONE NEL MONDO

Il Programma Samurai "Fit for School - Strong for Life" è attivo in diversi paesi del mondo. Oltre a quelli di lingua tedesca (Germania, Austria, Svizzera), è diffuso nelle scuole di Belgio, Paesi Bassi, Regno Unito, Ungheria, Svezia, Stati Uniti, Australia e Giappone. Ora è in arrivo anche in Italia.

Grazie ai risultati del Programma nelle scuole primarie, un altro è stato in seguito sviluppato per l'uso nelle scuole dell'infanzia: "L'esercizio fisico è divertente - forte, coraggioso e sicuro di sé". Per l'uso con i più piccoli, il programma è stato adattato all'area di applicazione "Kindergarten" (programma Samurai per Minis).

Il Samurai Program, differenziando ed adattando ovviamente i moduli e la storia dei Samurai che fa da



background al progetto, può essere facilmente modellato anche alle esigenze dei bambini e dei ragazzi delle scuole secondarie, permettendo di fare un importante lavoro con gli adolescenti, sull'autostima e sull'ascolto dell'altro, sul rispetto e sull'educazione al contatto e alla relazione verso l'altro, sull'adeguarsi alle regole, in funzione di prevenzione alla dispersione scolastica e al bullismo.

Allo stesso modo il Programma, originariamente sviluppato per l'uso nelle scuole primarie, è stato in seguito anche qui prodotto in una forma modificata particolarmente adatta al lavoro per e con le persone anziane. Il programma rispetta le esigenze e le specifiche capacità rallentate tipiche degli anziani ed è adatto anche a chi ha problemi di mobilità ridotta. L'obiettivo è quello di consentire agli anziani di ricevere un trattamento reciproco e di 'riscoprire il piacere della presenza/contatto tattile'. Il Samurai Program può fornire a parenti e infermieri un metodo di facile apprendimento che sia di supporto al loro lavoro e aiuti a relazionarsi quotidianamente in

modo positivo con le persone anziane. Gli esercizi possono essere facilmente integrati nella vita di tutti i giorni e insegnati rapidamente e facilmente ai residenti delle case di riposo, ai loro 'carers' e ai volontari.

CONCLUSIONI

In sintesi si può dire che attraverso le sequenze di movimento e di trattamento del Samurai Program "Fit for School - Strong for Life" la percezione, in particolare la percezione a livello interno e profondo, lo sviluppo del senso propriocettivo, lo schema corporeo, lo sviluppo del movimento in generale e l'elaborazione delle impressioni sensoriali sono promosse ed incentivate positivamente. Ciò stimola anche indirettamente l'apprendimento, la concentrazione, il rilassamento, l'autoregolazione, l'integrazione sensoriale e le reti cerebrali. Questi sono requisiti importanti per l'apprendimento di tutti i tipi, le prestazioni cognitive e la formulazione del pensiero astratto.

Il progetto può permettere agli operatori Shiatsu di diversificare le competenze professionali e poter fare esperienze di crescita personale e professionale in ambito pedagogico all'interno delle istituzioni scolastiche del loro territorio di appartenenza.

Per ulteriori informazioni
www.aceki.de
www.samurai-programm.de

Le immagini utilizzate in questo articolo sono di proprietà degli autori e non possono essere utilizzate senza la loro autorizzazione.

CERTIFICAZIONE UNIVERSITARIA

I formatori del Samurai Program hanno l'opportunità, se lo desiderano, di ottenere un certificato universitario. I programmi di certificazione del Centro Accademico di Eccellenza del Campus Universitario ad indirizzo Sanitario dell'Università di St. Elisabeth (Academic Center of Excellence am Gesundheits-Campus der St. Elisabeth Universität) garantiscono standard scientifici.