

PRESENTAZIONE PROGETTO

TITOLO PROGETTO: SHIATSU A SCUOLA

AREA TEMATICA: NUOVI LINGUAGGI

DESTINATARI: BAMBINI E RAGAZZI DA 3 A 14 ANNI, famiglie se coinvolte in alcune fasi o eventi del progetto rivolto alla classi

SOGGETTI PROPONENTI: Sara Mercuri e Giovanna Simonetti – Operatrici Professionali Shiatsu certificate
APOS (Associazione Professionale Operatori e Insegnanti Shiatsu)

Sede: Via Abbadia n.65 – 60027 Osimo (AN)
Via Salvo D'Acquisto n.58 – 60030 Santa Maria Nuova (AN)

Telefono: 347 9770439 Sara
340 2507967 Giovanna

E-mail: sa.mercuri79@gmail.com
giovannashiatsu87@gmail.com

ABSTRACT DEL PROGETTO:

1. Lo Shiatsu e la scuola

Lo shiatsu introduce nella scuola una nuova metodica di relazione tra i bambini, la quale favorendo il benessere psicofisico stimola gli aspetti motivazionali dell'alunno aiutandolo ad incanalare l'infinito potenziale di intelligenza, creatività, energia e vitalità che di natura possiede, verso il raggiungimento degli obiettivi scolastici.

Lo shiatsu nella scuola coinvolge anche insegnanti ed educatori che interagiscono col progetto creando un'importante sinergia d'intenti.

2. Finalità

Promuovere lo shiatsu a scuola come mezzo utile a stabilire attraverso il contatto, una comunicazione non verbale indispensabile al superamento di barriere fisiche ed emozionali nonché culturali, etniche e generazionali.

Migliorare il rapporto relazionale tra i bambini mantenendo vivi sani valori quali l'amicizia, la collaborazione l'accoglienza ed il rispetto per l'altro utilizzando un contatto che non è solo fisico ma che avviene attraverso il fisico.

Supportare, seppur indirettamente, gli educatori: gli insegnanti della scuola nell'impegnativo raggiungimento dei loro obiettivi e i genitori fornendo loro un nuovo mezzo per un profondo scambio di attenzioni con i loro figli.

DESCRIZIONE DEL PROGETTO:

Obiettivi

- ❖ Favorire lo sviluppo cognitivo ed emotivo e migliorare le capacità di scambio e di comunicazione attraverso la conoscenza del proprio corpo, l'ascolto di sé e delle proprie emozioni.

- ❖ Migliorare il rispetto per sé e per gli altri, l'agire con calma e dolcezza superando gli atteggiamenti di competitività, egocentrismo, esibizionismo e talvolta anche di aggressività, favorendo lo spirito di collaborazione ed interazione con gli altri.
- ❖ Migliorare la fiducia tra bambino e compagni e tra bambino ed educatore/insegnante, sviluppando capacità di ascolto, concentrazione ed attenzione
- ❖ Apprendere una nuova modalità di sviluppo percettivo, più creativo e diverso da quello proposto da una moderna comunicazione prettamente visiva (TV, videogames, computer ...)
- ❖ Ridurre le tensioni fisiche che si manifestano a livello del tessuto fasciale e muscolare, tensioni psichiche e lo stato di contrazione a cui il bambino è continuamente sottoposto a causa dei ritmi frenetici della nostra società.
- ❖ Sviluppare la percezione dello spazio attraverso esercizi e giochi di gruppo o di coppia, finalizzati a migliorare la capacità di coordinamento dei movimenti uniti ad una corretta respirazione.

Metodologie

La metodologia di ogni incontro segue i dettami della didattica classica dello shiatsu adattata ai bambini e varia in base alle classi e quindi all'età dei bambini utilizzando la componente gioco in forma più o meno accentuata.

Vengono proposti:

- ❖ esercizi semplici e divertenti di respirazione, auto-massaggio e coordinamento dei movimenti (Do-In, Qigong, Makko-Ho) che risvegliano la consapevolezza del corpo e della sua relazione con lo spazio, con l'ambiente e con gli altri.
- ❖ l'acquisizione di posture e posizioni utilizzate nello shiatsu (seiza, gatto, arciera) attraverso divertenti esercizi di sperimentazione sul materassino o tatami con gli appositi supporti e cuscini.
- ❖ momenti di silenzio e rilassamento (gassho) con momenti di unione e condivisione in cerchio.
- ❖ sperimentazione a coppie (mai fisse) del contatto con le mani, sia attraverso sequenze di lavoro predefinite (kata), sia attraverso pressioni istintive per favorire la percezione e la creatività intuitiva. I kata saranno semplici ed adeguati all'età degli allievi, rispettando tempi e ritmi delle pressioni.
- ❖ momenti dedicati all'attenzione verso il bambino promuovendo il confronto verbale tra gli allievi, favorendo l'ascolto dei loro racconti e delle loro esperienze sul lavoro svolto, anche attraverso una raccolta personale da creare e commentare a loro cura diversificata in base alla fascia d'età.

Al termine del corso i bambini potranno condividere quanto appreso, attraverso un evento finale di scambio di trattamento shiatsu e condivisione con mamme e papà.

DURATA DEL PROGETTO: 16 / 20 INCONTRI da un'ora / un'ora e mezza, distribuite in un incontro settimanale per circa 5 mesi, con possibilità di modifica da accordare con le esigenze delle singole classi.

Nella stessa giornata le educatrici shiatsu incontreranno più classi; ad ogni incontro parteciperà una sola classe per volta.

Il progetto si potrà realizzare nell'ambito degli spazi già dedicati alle attività di educazione motoria o in aule sufficientemente grandi.

PREZZO: 1 € a bambino per incontro

INDICAZIONI PARTICOLARI:

Materiale occorrente: materassini o tappetoni, cuscini, coperte, bolle di sapone, colori

Abbigliamento consigliato: abbigliamento sportivo comodo, una maglia di ricambio, calzini antiscivolo, piccolo cuscino personale.

Eventuale necessità di attrezzature tecniche: videoproiettore

