

#### Agenzie

Istituto Superiore D'Aplomb

#### Ordini scolastici

Scuola primaria,  
Scuola secondaria I grado,  
Scuola secondaria II grado

#### Classi

Scuola prim. classe II,  
Scuola prim. classe III,  
Scuola prim. classe IV,  
Scuola prim. classe V,  
Scuola sec. I grado classe I,  
Scuola sec. I grado classe II,  
Scuola sec. I grado classe III,  
Scuola sec. II grado classe I,  
Scuola sec. II grado classe II,  
Scuola sec. II grado classe III,  
Scuola sec. II grado classe IV,  
Scuola sec. II grado classe V

#### Anno scolastico

2024/25

## 497 - In-Contatto: faccio Shiatsu a scuola

### Finalità

Shiatsu è un termine giapponese che significa "pressione delle dita" ed è una tecnica manuale a mediazione corporea che utilizza la pressione delle mani e dei pollici sui canali energetici della Medicina Tradizionale Cino-Giapponese e sulle zone riflesse degli organi interni. Apporta benessere, rilassa il sistema nervoso, riequilibra lo scorrere dell'energia, stimola le proprie risorse vitali, allevia tensioni e disagi.

Bambini/ ragazzi apprendono tecniche di:

- auto massaggio (relazione con sé) e autogestione di tensioni e piccoli disturbi quali mal di testa, dolori alla schiena, spalle, collo;
- rilassamento, seduti e sdraiati;
- respirazione per calmare corpo/mente/cuore;
- autogestione di ansie da prestazione (verifiche, interrogazioni);
- recupero della postura corretta (aplomb) di bacino, schiena, spalle e testa seduti, sdraiati, ecc.

Queste pratiche consentono di sperimentare uno spazio di ascolto in una modalità comportamentale fisica e sensoriale e di stare nel "qui ed ora", sperimentando attenzione e concentrazione. L'ascolto del proprio stato fisico e mentale/emotivo conduce ad una sensibilità corporea e ad una consapevolezza che permettono di prendersi cura di sé e di ritrovare e mantenere il proprio benessere psicofisico.

### Referente

Francesca D'alfonso  
tel. 333 9812786  
mail: [dalfonsofrancesca101@gmail.com](mailto:dalfonsofrancesca101@gmail.com)

### Modalità di prenotazione

Calendario

### Documentazione

E' disponibile sul web, all'indirizzo  
<https://mymemo.comune.modena.it/itinerario/contatto-faccio-shiatsu-scuola>  
in formato flipbook e pdf la documentazione del progetto e delle attività fatte in classe relative agli anni scolastici dal 2021/2022 e 2023/ 2024

### Note

Ogni allievo dovrà essere munito di un proprio tappetino personale (tipo yoga), un cuscino, un plaid, un paio di calze, un sacchetto dove riporre le

proprie scarpe.

## Caratteristiche

**Titolo:** Incontro e Laboratorio

**Descrizione:**

Si iniziano tutte le lezioni seduti a terra, in cerchio, con la schiena naturalmente eretta, in ascolto del proprio respiro e battito del cuore. Si chiede di portare attenzione alle percezioni e sensazioni corporee ed emotive. Si propongono subito semplici tecniche di respirazione.

Si insegna loro la corretta posizione della colonna vertebrale seduti, in piedi o sdraiati durante tutta la lezione, man mano che si assumono posture differenti.

Questo è l'avvio di ogni incontro.

Nel primo incontro si presentano l'Associazione e gli istruttori, si danno informazioni sullo Shiatsu e sulle attività che si faranno insieme.

In ogni incontro si praticherà il DO IN, una tecnica di automassaggio (ginnastica energizzante) poi ci saranno esercizi di allungamento dei meridiani, pratiche di Auto-Shiatsu con semplici digitopressioni del pollice e del palmo delle mani sui meridiani e punti specifici delle braccia, mani, gambe e piedi. Negli ultimi due incontri si pratica il trattamento Shiatsu su un compagno, dapprima seduto e poi sdraiato a terra.

Alle fine di ogni incontro si propongono posizioni Yoga-Aplomb come la seppia e rilassamento finale.

In chiusura di ogni incontro si chiede loro come hanno vissuto l'esperienza e come è cambiata la percezione corporea con uno scambio di opinioni.

Si chiude la seduta con il saluto di ringraziamento giapponese "Gashò".

Gli incontri hanno lo stesso svolgimento per gli alunni delle primarie e gli studenti delle scuole secondarie, con i quali viene svolto un maggiore approfondimento teorico e pratico e un ampliamento delle tecniche.

**Metodologia:** gli istruttori I.S.A. guidano la classe proponendo le varie attività sopra descritte e seguono gli alunni/studenti individualmente correggendo le posture, dando consigli nell'esecuzione delle tecniche. La modalità interattiva viene realizzata con domande, richieste e osservazioni degli alunni/studenti.

**Dove:** A scuola - in palestra o, se possibile, all'aperto

**Tempi:** 4 incontri di 1 h ciascuno

**Costo:** Gratuito

**Obbligatoria:** Sì

---