

#### Agenzie

Istituto Superiore D'Aplomb

#### Ordini scolastici

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

#### Classi

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

2022/23

## 486 - 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: francescadalfonso@libero.it

### Modalità di prenotazione

Calendario

### Documentazione

Si documenterà con foto e testi l'esperienza per gli insegnanti.  
E' disponibile una Presentazione in Power Point delle attività già svolte dall'Ass. I.S.A. con bambini e genitori.

### 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 con i docenti-1

**Descrizione:**

Incontro con i docenti per informare, condividere e costruire insieme il percorso sulla base del clima e dei bisogni della classe.

**Dove:** A scuola

**Tempi:** 1 h

**Costo:** Gratuito

**Obbligatoria:** Sì

---

**Titolo:** Incontro e Laboratorio-1

**Descrizione:**

Laboratorio primaria

Respirazione, POstura Aplomb, Allungamento dei muscoli e articolazioni. Si chiude la seduta con il saluto giapponese. "Gashò". Nel rispetto delle norme di sicurezza sanitaria le attività verteranno sulle tecniche di automassaggio affinché non ci sia contatto fisico diretto tra gli allievi e con noi. Pertanto si proporranno pratiche di autoshiatsu, DO In (ginnastica energizzante), Yoga-Aplomb, Respirazione, Postura Aplomb, Allungamento dei muscoli e articolazioni. Si chiude la seduta con il saluto giapponese.

Rispettando un distanziamento fisico di almeno 2 metri, in base allo spazio a disposizione, si vedrà se coinvolgere tutta la classe o dimezzare il gruppo.

I genitori possono partecipare ad uno degli ultimi incontri o, in alternativa, si può organizzare un evento finale con la scuola se ciò sarà possibile.

Laboratorio secondarie

Gli incontri hanno lo stesso svolgimento di cui sopra con un maggiore approfondimento ed estensione delle tecniche. Ogni incontro terminerà con un confronto e dialogo con i ragazzi per uno scambio sull'esperienza vissuta, sulle loro percezioni, impressioni e riflessioni.

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

**Tempi:** 1 h

**Costo:** Gratuito

**Obbligatoria:** Sì

---

**Titolo:** Incontro e Laboratorio-2

**Descrizione:**

Si mantiene il setting precedente con approfondimento degli esercizi di base per rieducare la Respirazione con l'allungamento dei meridiani delle braccia (stretching) seduti sulla sedia o alla sbarra. Posizioni yoga: la locusta (energizzante) e la seppia (per imparare a gestire in consapevolezza l'inspirazione e l'espiazione), Setu Bandha (esercizi per tonificare i muscoli della schiena e aprire le spalle).

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

**Tempi:** 1 h

**Costo:** Gratuito

**Obbligatoria:** Sì

---

**Titolo:** Incontro e Laboratorio-3

**Descrizione:**

Si continuano gli esercizi di base per rieducare la Respirazione con allungamento dei meridiani delle braccia (stretching) seduti sulla sedia o alla sbarra. Posizioni yoga: la locusta (energizzante) e la seppia (per imparare a gestire in consapevolezza l'inspirazione e l'espiazione) Setu Bandha. Apprendimento di auto-trattamento con la digitopressione shiatsu, su punti di agopuntura, sulle braccia e gambe, che stimolano le energie vitali in caso di raffreddamento, stress, mal di testa, stanchezza.

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

**Costo:** Gratuito

**Obbligatoria:** Sì

---

**Titolo:** Incontro e Laboratorio-4

**Descrizione:**

Si aggiungono agli allungamenti delle braccia altre posizioni (dietro le spalle, avanti, con le dita) a ritmo della Respirazione. Si ripropongono le posizioni yoga e il trattamento di punti con la digitopressione per consolidare l'apprendimento. In ogni incontro si ripetono gli esercizi precedenti e si aggiungono altri dettagli successivi. Fin dal primo incontro si orienterà la loro attenzione all'ascolto del proprio corpo (sensazioni, disagi, fastidi, benessere) sia all'inizio che alla fine del laboratorio per valutare cambiamenti avvenuti.

L'obiettivo è di implementare e sostenere la consapevolezza sul proprio stato e l'acquisizione di abitudini quotidiane per mantenere la cura di sé.

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

**Tempi:** 1 h

**Costo:** Gratuito

**Obbligatoria:** Sì

---