

MASSAGGIO BABY

Filosofia e Metodo

Accogliere un neonato è anche prendere consapevolezza dei suoi bisogni e delle sue debolezze, davvero tante in una creatura che ha trascorso molti mesi nel ventre materno. Mesi in cui è rimasto in strettissimo contatto con la madre, totalmente dipendente da lei, immerso in un liquido tiepido e avvolgente. La madre è stata per lui fonte di nutrimento, di calore, affetto, di contatto. È bello pensare che durante la gestazione il bimbo ha ricevuto un enorme abbraccio continuo.

Il distacco dal ventre materno non è facile e necessita di un vero e proprio "apprendistato", tanto che si parla di *esogestazione*, ossia di un periodo di passaggio al di fuori del ventre della madre in cui il bimbo si adatta in modo graduale alla vita extrauterina. Un bimbo appena nato è tutto istinto e riflessi innati, ha ben poco di appreso: il suo modo di comunicare è ancora immaturo, conosce a malapena il pianto per trasmettere un disagio, vede ad una distanza di 20 cm circa, la distanza tra i suoi occhi e il viso della madre quando lo prende in braccio. Da un momento all'altro si trova in un mondo fatto di luci forti, di rumori che non sono quelli ovattati dell'utero. La sua pelle delicata, abituata al solo contatto con il liquido amniotico, conosce ora il cotone dei vestitini e la plastica del pannolino. Viene preso in braccio da persone che hanno un odore diverso da quello della madre a cui era abituato e non è più cullato naturalmente dal suo camminare.

Per adattarsi alla vita extrauterina, e per superare al meglio questo periodo, il bambino ha bisogno, oltre che di nutrimento, anche di molto contatto fisico con le persone che si prendono cura di lui. È quindi importante trovare dei "modi" e dei "momenti" per stare insieme al bambino. Uno di questi modi può essere il massaggio. Imparare a massaggiare il neonato significa ascoltarlo, proteggerlo, rispettarlo, attivare un dialogo affettivo, rispondere al suo bisogno di amore, stimolarne la crescita e promuoverne la salute.

Il massaggio infantile è comunicazione corporea, epidermica, di contatto diretto fin dai primi giorni dopo la nascita del bambino, che si rivela di fondamentale importanza in quanto egli, proprio dal toccare e dall'essere toccato, riceve tutta una serie di informazioni che lo guidano nella formazione e nello sviluppo della sua personalità. La pelle che noi sperimentiamo come involucro e come limite non solo crea il mondo esteriore per la nostra coscienza ma si rivolge ad esso come organo della percezione molto acuto.

Il massaggio baby ha origini lontane ed esotiche. Le sue radici affondano in culture primitive dove il contatto stesso era forma di dialogo e comunicazione. Basti pensare al mondo animale: gli animali leccano i loro cuccioli e chi non riceve questa forma di accudimento, difficilmente potrà crescere sano ed equilibrato. Il massaggio corrisponde esattamente a questo tipo di pratica. Ve lo proponiamo dunque in funzione dei suoi effetti benefici, che procederemo ora a discutere.

Come già accennato, una sua prerogativa è di **rafforzare il legame** madre/padre-figlio, infondendo benessere e sicurezza al bambino. Queste sensazioni derivano dal fatto che il piccolo percepisce una totale disponibilità ed un contatto profondo per tutto il tempo che voi dedicate al messaggio. Il bambino, sentendo che la vostra attenzione è totalmente concentrata su di lui, intrattiene un dialogo con voi. Potrete quindi imparare a **riconoscere il suo linguaggio del corpo**, a comprenderlo e a dare le opportune risposte.

Il tatto è il primo senso con cui il vostro piccolo entra in contatto con il mondo. Il confronto con le vostre mani calde, le pressioni da voi esercitate, gli forniscono perciò uno strumento utile a riconoscere pian piano il proprio corpo e **costruirsi un'immagine di sé**.

Il massaggio inoltre **scioglie le tensioni**. Questo necessariamente avviene però in progresso di tempo perché in genere proprio i bimbi tesi e nervosi hanno bisogno di abituarsi al massaggio prima di riuscire a rilassarsi. Si possono ottenere buoni risultati anche per quanto riguarda il **sonno**. È inoltre possibile **alleviare i dolori** causati dalle "coliche del terzo mese". A trarre vantaggio da questa pratica è però anche l'intera **famiglia**: si possono coinvolgere i fratelli più grandi, riducendo le gelosie, e si attenuano i conflitti nella coppia che, specialmente durante i primi mesi, è molto occupata dal neonato e dai suoi ritmi. Anche per i **genitori**, durante il massaggio, vi è un rilassamento generale e un aumento dell'autostima dovuto ad una maggiore comprensione dei bisogni del bambino, grazie all'ottimizzazione del tempo trascorso con il figlio.

Prima di procedere, sono doverose alcune premesse:

- Il massaggio può essere fatto con tutti i bambini. È ovvio però che l'intensità del contatto e la sua durata saranno diverse. Con un bimbo prematuro o un neonato il massaggio sarà leggerissimo e non supererà i 10 minuti. Gradualmente potrete aumentare sia la pressione che la durata. In generale se praticate il massaggio per la prima volta, cominciate con molta cautela ed osservate le reazioni del piccolo.
- Se invece il Vostro bambino è già abituato al massaggio quotidiano e sembra che lo gradisca, potete aumentare tranquillamente l'intensità e la durata.
- Se è la prima volta che praticate il massaggio, scegliete un momento in cui sia Voi che il Vostro piccolo siate rilassati, tranquilli e ricettivi. La fame o un'eccessiva stanchezza disturbano il bambino: tenetene conto. Non è inoltre consigliabile fare il massaggio subito prima o subito dopo i pasti e bisognerebbe eliminare il più possibile eventuali interferenze esterne, dedicando questi minuti unicamente al bimbo.
- Parlare con il piccolo è molto importante ed aumenta la confidenza reciproca. Non abbiate soltanto un contatto visivo, non fate lavorare solo le mani permettendo ai Vostri pensieri di vagare, ma dedicate al bambino davvero tutta la Vostra energia, la Vostra attenzione, il Vostro amore. Ditegli com'è bello sentire il suo corpicino, la sua pelle morbida e delicata, lodate il fatto che sia bello rilassato e ditegli che il massaggio gli farà molto bene.

Grazie ad alcuni e semplici gesti, eseguiti con molta calma, potrete creare una forma di dialogo e complicità, un'intimità, che è solo Vostra e del Vostro bambino.

- Trovate una posizione confortevole, spalle e braccia distese.
- La mano dovrà essere sciolta e poggiare completamente sulla pelle del bimbo.
- Durante il massaggio bisogna sempre mantenere un contatto con il bebè, che sia con una mano o con l'avambraccio. Per rendere più fluido il massaggio, si può utilizzare dell'olio alla calendula.
- La pressione esercitata deve equivalere al peso della mano e del braccio del massaggiatore. Se la pressione è insufficiente il massaggio si riduce ad una carezza: rischierete così di agitare il Vostro bambino o di fargli il solletico.

Veniamo ora alla pratica. Prima di tutto dei consigli di ordine tecnico. In genere il Vostro bebè non apprezza molto essere preso sotto le braccia quando viene sollevato dal fasciatoio: eccovi allora alcuni accorgimenti utili per girare il Vostro bimbo.

- Per afferrare il Vostro bambino:
 - a) afferrate il bimbo dal lato che preferite;
 - b) mettete la Vostra mano sul suo torace e poi sollevatelo dal piano, prendendolo per una gambetta (*vedi foto*);
 - c) dovete sentire il bambino in equilibrio sulla Vostra mano;
 - d) per rimmetterlo sul piano (fasciatoio, letto, ecc.) fate il movimento inverso.
- Per rigirare il Vostro bebè:
sollevate il bacino e fate ruotare il bimbo partendo dalla testa.

Vi suggeriamo ora una posizione utile sia per iniziare il massaggio, sia per calmare eventuali pianti e dolori:

- Posizionate una mano dietro la nuca del bebè e mantenete, senza forzare, una leggera flessione della testa.
- L'altra mano mantiene il bacino in flessione. Le gambe sono nella posizione del Buddha. In questa posizione il bimbo ritrova i riferimenti interni legati alla vita fetale.
- Un leggero ondeggiamento delle mani contiene le gambe mentre rassicura il bebè, calmando eventuali pianti.
- Dato che il piccolo ha una visione nitida a circa 20 centimetri dagli occhi, questa posizione permetterà ai genitori e al bambino di guardarsi agevolmente negli occhi costruendo intimità e complicità.

Il massaggio del dorso

Mettete la mano destra sulla spalla sinistra del Vostro bambino. Distendete il Vostro braccio e fatelo scivolare lentamente verso la natica destra.

Mentre fate quel movimento posizionate dolcemente la Vostra mano sinistra sulla spalla destra del Vostro bimbo.

Nel momento in cui la prima mano arriva sulla natica destra, cominciate a far scivolare la Vostra mano sinistra verso la natica sinistra del bebè.

Contemporaneamente la Vostra prima mano lascia la natica del bimbo per riposizionarsi sulla sua spalla sinistra.

Ricercate un movimento fluido e armonioso con entrambe le mani, mantenendo sempre una mano a contatto con la pelle del vostro bambino.

Quando e perché è consigliato il massaggio a pancia in giù?

- Quando il bambino è prono in genere non è più soggetto al “riflesso di Moro” (ovvero una reazione di soprassalto accompagnata da un’ improvvisa apertura delle braccia che si verifica in presenza di stimoli come un rumore improvviso o quando si appoggia il neonato supino in modo un po’ brusco o rapido. Questo riflesso andrà comunque ad estinguersi verso il sesto mese di vita).
- Il bimbo può succhiare il suo pollice.
- La posizione a pancia in giù massaggia naturalmente il ventre.
- La schiena è la parte più semplice sulla quale fare pratica del massaggio al bebè.
- In questa posizione, sollevando la testa, il bebè sollecita i muscoli del dorso sin dalle prime settimane di vita.

Il massaggio della gamba

- Girate il bambino in posizione supina;
- Mettere la mano destra sotto la coscia destra, pollice all’esterno;
- Scendere lungo la coscia effettuando una rotazione della mano verso l’esterno, tirando leggermente, poi continuando verso la gamba creando una rotazione della mano verso l’interno (*vedi foto*).

Il massaggio del piede

- Posizionate il piedino del vostro bebè tra il dito indice e il dito medio della Vostra mano (presa a “V” *vedi foto*). In questo modo potete accompagnare i suoi movimenti di flessione/estensione, continuando il massaggio.
- Se la presa a “V” è corretta avrete a disposizione entrambe i vostri pollici per massaggiare la pianta del piede, ogni singolo dito, i malleoli... i bambini lo amano molto. E anche le mamme!

Il massaggio del corpo

Potete prolungare il massaggio a pancia in su e massaggiare così il torace, il ventre, le braccia e le mani. Sta a Voi continuare.

La sequenza che proponiamo si presta a essere praticata principalmente con bambini la cui età va da zero ad un anno. Passato l’anno, infatti, il bambino preferisce “esplorare” rispetto a star fermo. In questo caso, consigliamo ai genitori di non insistere, e di massaggiare magari la parte del corpo che il figlio gli “propone” più volentieri (tipo: se un bimbo sta iniziando a gattonare, ed assume spesso la posizione a carponi, diverrà più facile massaggiare la schiena che non la pancia).

La ginnastica del bebè

- Potete giocare col Vostro bambino facendogli fare dei movimenti che non è ancora in grado di fare da solo. Questi movimenti lo sciolgono aumentando la coscienza e la percezione del suo corpo.
- Realizzate la presa circolare attorno alla caviglia e al piccolo polso del Vostro bebè per ottenere una presa stabile. Essa permette di effettuare delle leggere trazioni sugli arti del bambino.

Una volta appresi i primi metodi suggeriti durante il corso, lasciatevi guidare dalla Vostra personale intuizione e vedrete che, assieme al Vostro bambino, inventerete nuovi gesti. Sta a Voi comprendere le esigenze del Vostro bimbo.

In generale quanto più i bisogni del neonato saranno soddisfatti (bisogno di nutrimento, di calore, affetto, di sentire la presenza dei genitori), tanto prima egli sarà pronto ad esplorare dal solo il mondo esterno. Perché solo un bisogno soddisfatto cessa di essere un bisogno.

Il massaggio è qualche cosa
Che diviene progressivamente
Più profondo, più elevato,
il massaggio è un'arte sottile
Non si tratta soltanto di abilità
Ma di Amore
Dapprima impari la tecnica
E in seguito la dimentichi.
Percepisci e crei dei movimenti
Attraverso questi sentimenti.
Quando conosci profondamente
il massaggio
il novanta per cento del lavoro
Si fa attraverso
L'Amore
il dieci per cento
Attraverso la tecnica.
Basta il contatto
il contatto d'Amore
Perché la persona si rilassi
Se senti Amore e Comprensione
Per la persona che massaggi,
Se la vedi come un'energia di valore inestimabile,
Se lei sei riconoscente
Per la fiducia in te
E per il fatto che ti lascia agire
Sulla sua energia
Allora avrai sempre l'impressione di
Suonare
Uno strumento musicale
il corpo intero diventa
Come tasti di un organo
E sentirai in te la creazione di

Un' ARMONIA

Non soltanto la persona che massaggi
Ma anche tu ti sentirai
Rilassato.
Massaggia, massaggia soltanto.
Non pensare ad altro.
Entra nelle tue dita, nelle tue mani,
come se la tua esistenza vi entrasse.
Non accontentarti di toccare un fisico,
la tua anima penetra nel corpo dell'altro
e le tensioni più intense
si sciolgono.
Fanne un piacere, non un lavoro.
Fanne un gioco e divertiti.
Bhagwam Shree Rajnesh