

Nutrire i bambini con il contatto,
donando cibo alla loro pelle
è importante come riempire il loro stomaco...

(Leboyer 1977)

Il Massaggio è una antica arte praticata in molte tradizioni culturali, in particolare in Asia e Africa, come parte naturale, speciale e propria della cura del neonato, da tramandare a ogni madre generazione dopo generazione, mentre nel mondo occidentale, sempre più tecnologico e sempre più coinvolto nella comunicazione verbale, il contatto appare tralasciato se non trascurato e a volte chiaramente dimenticato.

Nel ventre materno il bebè è massaggiato continuamente su tutto il corpo, vive in un mondo ristretto, ma caldo, in una totale sicurezza fisica fino a quando non sopravviene quel sconvolgimento che è la nascita, quando si ritrova in un mondo nuovo e immenso. Questo è il momento del panico! Inizia ad adattarsi e per questo ha bisogno di tempo e di un contatto stretto per farlo!. Le madri sanno questo istintivamente da sempre, ma lo fanno?

In molti paesi il massaggio è regolarmente offerto ai propri figli subito dopo la nascita, di solito finisce di essere la regola del quotidiano per divenire a richiesta verso i 6 mesi, quando il bimbo, fiero delle sue nuove forze, può rigirarsi sul ventre e sulla schiena stimolandosi da solo, con i suoi propri movimenti. Questo è il momento in cui la madre accetta lo stacco e la scoperta vera e propria del suo bimbo.

L’Africa, l’India, il Maghreb, l’Asia sono i Paesi in cui il bisogno tattile dei neonati è ampiamente considerato.

In Nuova Zelanda i Maori massaggiano mattina e sera il bebè, durante gli anni della crescita continua a essere massaggiato con particolare riguardo alle caviglie e alle ginocchia per ammorbidirle e rendere la camminata elegante.

A Bali, la madre lo porta con se finchè non compie i 2 anni, il piccolo è regolarmente massaggiato affinché si senta bene.

In Uganda la madre non si separa mai dal bimbo: lo accarezza, lo massaggia, lo chiama, lo culla, gli canta costantemente una canzone. Ogni richiesta del bimbo è soddisfatta anticipatamente di modo che egli non abbia bisogno di piangere per manifestare il desiderio.

In Nigeria, Mali, Guinea, Fidji, Venezuela, Nepal i bebes sono portati a stretto contatto con il corpo della madre e massaggiati in modo molto attento.

Questa la testimonianza di una giovane donna nepalese: “Io ho appreso questa tecnica da mia madre e dalle mie sorelle più grandi. È fondamentale per rendere il mio figlio più forte, più sveglio, più intelligente”.

In Cambogia la nascita è detta “La traversata del fiume nella tempesta” e sta a indicare la necessità del bambino a essere confortato e sostenuto. Il massaggio viene praticato giornalmente nel corso della vita, in particolare durante il bagnetto, prima di dormire per rilassarsi e viene ridotto quando il bimbo esprime altri desideri e necessità, o quando lui stesso fa la richiesta alla madre.. Lei è sicura che questo momento è un privilegio per il suo bimbo che si sente amato e protetto.

In Unione Sovietica il massaggio è molto vivace e si basa sulla teoria scientifica che il massaggio permette di inviare degli stimoli, quindi delle comunicazioni, al SNC e quindi dà una potenzialità motrice maggiore.

Montagu nel 1980 riporta come studi neurofisiologici evidenziano l'importanza della funzione tattile del bambino : la modalità attraverso la quale viene a realizzarsi questa precoce esperienza cutanea segna il percorso del successivo sviluppo della sensibilità della pelle e il cui accrescimento prosegue per tutta la vita.

Nel **1988 il Dr. C. Simonet** realizza un filmato sul maternage in India. La madre canta, parla, massaggia il bambino e simultaneamente si instaura il vero dialogo tra madre e figlio. La comunicazione ottica è intensa e permanente mentre la madre lo massaggia sulle sue ginocchia, prendendosi tutto il tempo necessario a occuparsi di lui e lui le manifesta una totale devozione. Ogni gesto materno è trasmesso naturalmente di generazione in generazione, da madre a figlia, senza un vero e proprio apprendistato, e le mani della madre, inumidite di taila, scivolano sul corpo nudo del piccolo calme, sicure, abili, attente, in un alternarsi di sali e scendi animate da un ritmo discreto e inflessibile. Lavorando in tondo come onde, le mani materne partono dai fianchi del bebè, attraversano il petto e risalgono verso la spalla opposta, alla fine del movimento le dita sono fatte scivolare sul collo del piccino, poi le mani lo fanno ruotare e ora lei gli stende le braccia, le massaggia delicatamente, prima una poi l'altra mentre gli canta gli antichi amori di Krishna e di nobili guerrieri. Poi con le mani e i pollici fa digitopressione, compie piccoli cerchi come per far circolare il sangue dal palmo verso le estremità, ventre, gambe, talloni, pianta dei piedi, testa, nuca, viso, ali del naso, schiena, glutei sono via via carezzati, vivificati dalle agili dita danzanti. Alla fine il massaggio termina con una serie di esercizi yoga: la madre incrocia e libera le braccia del bebè sul petto per liberare la sua schiena, la sua gabbia toracica, la sua respirazione. Infine le gambe. Ecco che le retrae sull'addome per aprirle e generare quel piacevole, completo rilassamento del bacino accompagnato dal gorgoglio vocale del bebè.

Uno studio di **Marcelle Gerber, 1956**, sugli effetti della malnutrizione sull'intelligenza del bambino, dimostra che lo "sviluppo intellettuale durante i primi 4 anni di vita è superiore alla media".

Il massaggio è quel qualche cosa da fare con il proprio bambino e non al proprio bambino, è concentrarsi sul bimbo senza interruzioni esterne, è massaggiare con tocco rispettoso, è praticare comunicazioni non verbali, è entrare in sintonia con il bebè, è acquisire aspetti e bisogni del bambino, è diventare mamma più soddisfacente verso le richieste del bimbo.

I neonati smettono di crescere se non vengono toccati.

I bambini con la sindrome da deficit di concentrazione e disturbo di iperattività (ADHS) e gli adulti con disturbi alimentari presentano una carenza nella percezione propria e dell'altro e difficoltà ad elaborare impressioni sensoriali.

Il tatto è uno dei più importanti organi di senso e compare già nella vita embrionale. Già dalla sesta settimana di gestazione iniziano a formarsi le vie nervose necessarie a trasmettere le sensazioni tattili dalla periferia al centro. Alcuni importanti meccano recettori tattili sono presenti dalla settima settimana di gestazione nella regione peribuccale, successivamente fanno la loro comparsa verso l'undicesima settimana sull'epidermide del viso, sul palmo delle mani, sulla pianta del piede; ma solo a partire dalla quindicesima settimana di gestazione si estendono al resto del corpo.

In utero i movimenti materni stimolano gli spostamenti e gli scuotimenti del liquido amniotico i quali hanno effetto dondolante e massaggiante sul bambino.

La capacità della **pelle di un neonato** di percepire tutte le sfumature, gli stimoli e tutti i significati emotivi è davvero formidabile. L'amore che lega un figlio alla propria madre, per quel contatto di pelli, è una vera e propria estasi simbiotica. Ogni carezza non è fatta solo di contatto, ma anche di tempo, di tempestività, del momento giusto, della durata opportuna, di quel tanto che basta a far capire al piccolo più cose di quelle che potrebbero far capire parole o altro. Il contatto cutaneo, le carezze sono in questo periodo tanto

necessarie quanto il cibo. La pelle ha “fame” di carezze, di affettuosità e di sicurezza. In realtà di “contatto cutaneo” abbiamo bisogno tutti anche noi adulti, soprattutto in questa società dove le relazioni e i contatti tra i propri simili sono sempre così “veloci e superficiali”.

4 sono i benefici del massaggio neonatale:

stimolazione, rilassamento, conforto, interazione

studi condotti da **Field nel 1996** hanno rivelato come il massaggio nei neonati si accompagna a alte curve di cortisolo, di conseguenza i bimbi:

piangono di meno,

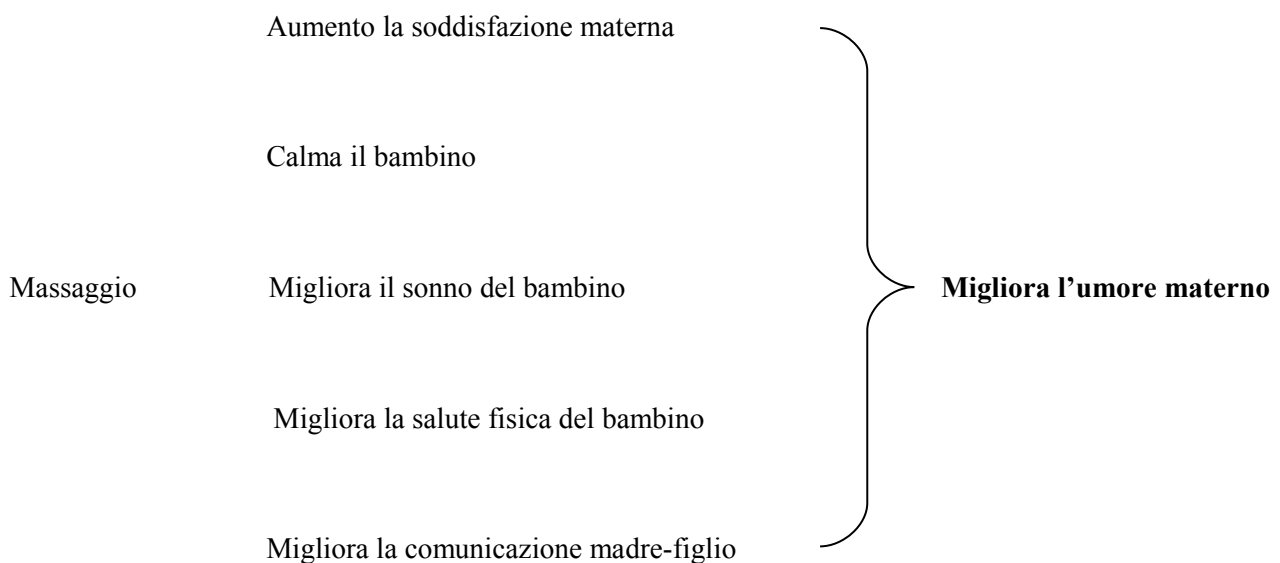
hanno una veglia migliore,

dormono bene,

dopo 1 mese di massaggio migliorano il proprio umore e la socievolezza.

Grandi sono anche gli:

EFFETTI DIRETTI E INDIRETTI DEL MASSAGGIO NEONATALE SULL'UMORE MATERNO



5 sono gli elementi del massaggio indiano e sono in accordo con i panchamahabhuta

Per prima cosa ricordate che ogni massaggio inizia e finisce con l'elemento terra, con **prthvi**, ciò dà al bebè la consapevolezza del corpo, la buona postura, l'essere ben piantato.

Il primo atto è **pranidham**, la devozione, ovvero il porre le proprie mani sui fianchi e ascoltiamo il suo ritmo respiratorio, ascoltiamo quanto lui ci dice. Pranidham si fa su tutto il corpo, è il tocco semplice, lento, ma intenso della nostra mano che ha questi effetti:

- percepisce il nostro tocco manuale,
- che gli trasmette la nostra dedizione verso lui,

- che può suscitare piacere per il massaggio o per il tatto,
- che gli permette di scoprire la comunicazione attraverso le mani,
- che gli genera una esperienza sensoriale di fiducia,
- che favorisce la fiducia , la percezione del sé, l'autocoscienza,
- che distende l'intero SNC,
- che riscalda il corpo del piccolo.

Kandasana, fornire radici, è un altro massaggio che si fa con una sola mano, a cerchi concentrici dal fondo schiena verso le spalle. Gli effetti sono diversi:

- stimola la circolazione sanguigna della cute e di tutti gli organi interni,
- ridà equilibrio,
- rilassa e distende

Yala, l'acqua, è l'elemento vitale che rinfresca e rinvigorisce.

Yap è il massaggio condotto con le mani poste sul dorso ad accarezzarlo con movimenti trasversali, la destra da un lato, la sinistra dal lato opposto alle natiche, dall'alto del collo e delle spalle verso il fondo schiena per poi risalire, in modo ritmico, costante, delicato prima intenso poi. Il bimbo è prono, il capo girato verso sinistra. I cicli per ogni mano sono 6.

Gli effetti sono sovrapponibili a quelli di kandasana con in più

- lo sviluppo della consapevolezza corporea.

Gautama ganga, accarezzamento, chiede una mano aperta e piatta sulle natiche, l'altra parte dalle spalle verso i glutei con una pressione lenta, uniforme. Tutte le parti del corpo possono ricevere questa gestualità.

Gli effetti sono:

- rafforzamento della muscolatura,
- che rende più forte il dorso, per cui il piccolo solleva bene il capo,
- la circolazione sanguigna è migliore
- le tensioni della crescita sono allentate,
- la crescita e lo sviluppo psicomotorio sono migliori,
- muscoli e articolazioni traggono gran beneficio.

Yap ganga, mungitura, è, come dice il termine, l'atto del mungere, prima con una mano poi con l'altra gli arti superiori e inferiori, dalla radice superiore verso il polso, se sono le braccia, verso la caviglia, se sono le gambe. Movimenti prima delicati, poi energici si alternano, alla fine si massaggiano con il pollice i palmi delle mani e le piante dei piedi.

I benefici sono:

- la stimolazione dei **Marma** delle articolazioni di polsi e caviglie,
- maggior consapevolezza di ogni parte del corpo,
- stimolazione delle attività degli organi e dei singoli processi metabolici.

Teja, il fuoco, la luce, l'illuminazione. Il caldo attraverso le mani. Prima di poggiare le mani sul corpo scaldiamo le stesse strofinandole.

Gli effetti sono:

- riscaldamento , che genera
- rilassamento, che a sua volta trasmette
- sicurezza e protezione al piccolo, che genera
- fiducia e
- sicurezza a stare in futuro eretto.

Surya, il sole, si esegue solo sulla pancia, si inizia dopo la completa cicatrizzazione dell'ombelico, si usa l'intera mano formando una spirale centrifuga che poi si rifa centripeta.

A Surya segue Chandra, la luna, con la mano sinistra si descrivono mezze lune sotto l'arcata costale.

Gli effetti benefici sono diversi:

- stimolazione dei marma,
- riscaldamento, che
- rilassa e decontrae,
- che stimola la funzione del tratto G.E.,
- con conseguente stimolazione positiva del sistema immunitario,
- che pacifica Vata.

Vayu, l'aria, elemento fondamentale della vita, trova nei diversi tipi di massaggio lo stimolo a essere inspirata ed espirata profondamente.

Sandhi, l'incrocio delle mani al centro dell'addome, del torace coinvolge diversi marma: Hridahya Marma, al centro del torace, tra i capezzoli, regola il cuore e il circolo. Alla fine del massaggio potete porre una mano su questo marma e l'altra sul capo per dare armonia tra cuore e mente.

Gli effetti sono diversi:

- il respiro è profondo,
- stimolazione del fuoco digestivo, che potenzia il metabolismo e il processo rigenerativo, con un
- profondo rilassamento e

- riduzione tensiva del plesso solare.

Vijana, soffiare, ponete sul capo del bebè la vostra mano e soffiate delicatamente lungo l'attaccatura dei capelli. Massaggiate i padiglioni auricolari tra le vostre dita e fate movimenti circolari su Utkshepa marma. In questo modo agitazione e insonnia diminuiscono.

I benefici sono :

- respirazione profonda,
- distensione positiva,
- organi di senso stimolati,
- gioia e fiducia nella vita.

Vayu, il vento, ungetevi bene le mani, strofinatele e appoggiatele sull'esterno dell'arcata costale. Ora fatele scendere verso il basso fino all'inguine alternate.

Gli effetti sono:

- riduzione delle coliche gassose,
- respirazione maggiore.

Hridayam, il cuore aperto, è il massaggio che pone le mani sul centro del costato, sul marma del cuore, che armonizza il Prana Vata, e in modo sincrono si discostano tra loro verso le braccia. Si ripete ricordando di ricongiungere le proprie mani come in atto di preghiera per il nostro equilibrio interiore.

Gli effetti benefici sono:

- la circolazione,
- la respirazione,
- liberare dal catarro i polmoni,
- distensione e rilassamento.

Akasa, etere. La strada verso il cuore inizia dal corpo, riuscire a percepire il nostro respiro vuol dire entrare in contatto con noi. È l'elemento che determina la qualità del nostro massaggio, rappresenta i nostri pensieri, il nostro atteggiamento verso colui che stiamo massaggiando.

Gli effetti sono:

- il contatto tra madre e figlio,
- che favorisce l'empatia,
- che dà fiducia nella vita,
- che genera autoconsapevolezza.

I **Marma** sono 107 punti energetici vitali, in cui si incrociano i canali delle energie sottili, i Nadi, che possiamo perfettamente localizzare nel corpo. Sono i punti di collegamento tra livello fisico e spirituale. Durante il massaggio noi possiamo stimolarli, pertanto nel bambino il tocco deve essere delicato.

Testa:

- **Staphani**, chakra della fronte, è nel mezzo delle sopracciglia, regola l'ipofisi, il respiro, il SNC, il cuore
- **Avarta**, al centro del sopracciglio, potenzia il visus, distende la mimica facciale, migliora la postura
- **Apanga**, si trovano all'estremità degli occhi, verso le tempie. Libera i blocchi dei seni frontali, riduce lo stress, migliora l'olfatto, il gusto, il visus. Accanto c'è Utkshepa marma.
- **Shanka**, sulle tempie tra orecchio e palpebra, allevia l'insonnia e l'agitazione.
- **Phana, Ida e Pingala Nadi**, sono a lato delle pinne nasali, liberano il naso, rafforzano i bronchi e la respirazione, nel bimbo riducono lo stress.
- **Shringathaka**, è situato in mezzo al palato, lo stimolo dall'esterno, sopra il labbro superiore e sotto il labbro inferiore. La sua azione è stimolare il cervello, il mentale.

Corpo:

- **Hridaya**, il chakra del cuore, al centro dello sterno, tra la linea dei capezzoli. Agisce sul timo, il sistema immunitario, la circolazione, il mentale, cuore e cervello.
- **Kaksadhara**, si trova all'inizio dell'articolazione della spalla, allenta la tensione muscolare a livello dorsale e cervicale.
- **Stanarohita**, sono due punti a 2-3 cm sopra i capezzoli, rilasciano la muscolatura delle braccia, stimolano la circolazione del sangue, riducono l'eccessiva sudorazione.
- **Basti**, è il chakra sacrale, a 2-3 cm sotto l'ombelico. Rafforza il sistema immunitario, gli ormoni gonadici, riduce stress e Vata in eccesso., calma le coliche addominali.
- **Lohitaksha** sono 4 punti, 2 alla coscia, verso il pube, due all'inizio dell'ascella. Regolano le circolazioni linfatiche, sanguigna degli arti inferiori.
- **Gulpa**, sono punti energetici dell'articolazione del piede e del polso, sono le vie di ingresso dell'energia del corpo. Se li stimolo, stimolo le Nadi attraverso cui si diffonde il Prana, l'energia vitale.
- **Amsa**, sono tra la nuca e le spalle, regolano la tiroide, riducono la tensione delle spalle e la zona cervicale, stimolano la memoria.
- **Amsaphalakah**, sono situati sulle scapole, in corrispondenza del cuore e del chakra corrispondente. Stimolano la respirazione, regolano il Prana.
- **Kukundara**, sono a destra e a sinistra del coccige, all'interno del chakra sacrale. Favoriscono la serie rossa del sangue, agiscono su ossa e apparato urinario.
- **Katikataruna**, sono ai fianchi delle natiche, all'altezza delle anche, ove si congiunge il femore. Allentano le tensioni del bacino e delle anche, di solito sono stimolati dalle ostetriche in caso di parto podalico e dopo il parto sia nella madre che nei bebes.

La pratica del massaggio indiano ha origini lontane, nella regione del Kerala. È una delle più antiche e tradizionali arti indiane che si basa sui principi della Medicina Ayurvedica e che ancora oggi si tramanda da madre in figlia. È uno dei metodi più naturali, dolci, rassicuranti, assolutamente non costosi che si pratica attraverso l'esclusivo uso delle mani, per comunicare al neonato sensazioni di sicurezza, benessere, rilassamento. Questo massaggio per neonati, come si rileva dai testi antichi, nacque dall'esigenza di fornire al neonato una esperienza nella quale si potesse prolungare il contatto intimo del bebè con la madre, in un continuum tra vita uterina e vita esterna.

Il massaggio si esegue al mattino presto o al tramonto, in quanto momenti di grande pace e tranquillità, al riparo dai rumori, dalla luce forte, dal vento, con il bimbo a stomaco vuoto. Al neonato servono 10 minuti che aumentano con la crescita del piccino così che a 6 mesi servono 30 minuti e all'anno 1 ora. Una delle condizioni maggiori da rispettare è il ritmo sonno veglia del bimbo, poi se farlo prima o dopo il bagno e quando viene fatto prima del bagno, l'acqua prenderà il posto delle mani materne al fine di distendere il bebè. Importante è avere la mani ben calde, libere da anelli, unghie lunghe, bracciali e pendagli, indumenti a maniche lunghe che possano intralciare e interrompere il massaggio. È importante assumere una posizione comoda, di modo che il massaggio iniziato non si interrompa.

Gli oli per il massaggio sono tipici della tradizione Ayurvedica: olio di cocco, rinfrescante e delicato per l'estate, olio di senape riscaldante nella stagione fredda, olio di sesamo come optimum per il miglior massaggio, olio di mandorle dolci per nutrire e ammorbidire la pelle del bambino

L'olio va delicatamente riscaldato e deve anche riscaldare le mani dell'operatore.

La mamma sta seduta a terra con le gambe distese, su queste viene adagiato il bimbo, dopo aver versato l'olio intiepidito inizialmente sulla fontanella bregmatica e dette le preghiere di rito le nostre mani, unte d'olio, riscaldate, ben aderenti alla cute, iniziano a muoversi sulla testa del bimbo, sul torace, il collo, sul volto con lo scopo di nutrirlo come nel grembo materno prima della nascita e in questo modo lo aiuta a prendere coscienza dei suoi confini, che non sono più le pareti uterine, alleviando la sofferenza per il cambiamento.

Piccino e genitore devono essere in aggancio visivo tra loro, in questo modo si inizia a stabilire una comunicazione profonda attraverso lo sguardo dell'uno e le mani dell'altro, binomio che ha valore di nutrimento e presa di coscienza del proprio corpo per il bebè.

Si inizia dal torace e dalla pancia, poi si passa alla testa, alle gambe, si termina con il massaggio della schiena (ma questo schema non è assolutamente rigido!)

Posizioniamo il bebè sulle ginocchia.



Iniziamo dal torace: con la mano sinistra si parte dal fianco destro su fino alla spalla sinistra e, successivamente la mano destra parte dal fianco sinistro e si porta alla spalla destra, I movimenti delle mani si alternano in modo ritmico incrociandosi sull'addome del bebè. Durante il movimento osservate attentamente la reazione del bambino, le mani prendono il tempo affinché possiamo parlare con lui e questo è un momento veramente privilegiato per lui e per noi.

Il ventre, il secondo cervello!: ponete le mani una dopo l'altra dalla base del petto fino alla base del ventre. Riportate le vostre mani verso l'alto, una dopo l'altra verso di voi. Se il bimbo presenta della coliche massaggiare dolcemente tutto il suo addome con cerchi concentrici attorno all'ombelico in senso orario.

I genitali: questa parte del corpo, che solitamente le mamme hanno paura di toccare nei maschietti, va massaggiata con lunghi effleurages che scendono lungo il corpo. Il pudendo maschile e femminile vanno toccati naturalmente esattamente come ogni altra parte del corpo.

Il volto: ponete i vostri pollici nel mezzo della fronte e discostateli, in modo ritmico ripetete più volte questo movimento. Poi ponete i pollici sui globi oculari, fateli scendere seguendo il bordo esterno del naso, giù fino alla commissura labiale per fermarsi sul fondo delle guance.

Le braccia: girate il bimbo, sempre sulle vostre gambe, supino, ma con lo sguardo nella stessa vostra direzione, così da privilegiare altri punti e zone di contatto: il viso, la testa, le orecchie, le spalle, le braccia, le mani, il petto.



La vostra mano sinistra afferra la mano del bimbo per stendere il suo braccio. La mano destra abbraccia la spalla e le vostre dita si pongono a formare un braccialetto che lentamente risale lungo le braccia del piccolo. Giunte alla fine dell'arto la mano destra ha raggiunto la mano sinistra, la mano destra tiene il polso e la sinistra è libera. E ora si ripete il ciclo, le mani si ripetono in un ritmico Sali e scendi. Alla fine si massaggia il palmo della mano con i polpastrelli, e poi si passa a massaggiare l'altro braccio mantenendo sempre lo stesso ritmo, parlando o canticchiando una canzone o una filastrocca.

Le gambe: il bebè è sul dorso. Prendete dolcemente una gamba e massaggiatela per tutta la sua lunghezza con una sola mano, poi con l'altra. Le vostre mani possono porsi a bracciale attorno alle gambe e allora muovetevi con movimenti circolari. Quando siete sulla pianta di piedi massaggiatela con i polpastrelli a digitopressione e con cerchi concentrici. Ora iniziate a massaggiare l'altra gamba. Le mani si pongono a braccialetto una sopra l'altra, alla radice della coscia, e in questa posizione scendono fino alla caviglia muovendosi in senso opposto come se volessimo strizzare l'arto. Giunte all'estremità le nostre mani ritornano alla radice della coscia per ricominciare il movimento. Come per le braccia anche per le gambe si usano ambedue le mani e non si massaggia mai in senso opposto.

Ritardatevi ai polsi e alle caviglie, punti privilegiati per il passaggio dell'energia.

La schiena: il massaggio di questa area è fondamentale per detendere la tensione della colonna vertebrale, e pertanto il tempo da dedicare è maggiore che per le altre parti. Per l'Ayurveda una colonna vertebrale forte e sana consente al neonato di crescere in modo corretto in quanto è proprio qui che passano i nervi del SN, ma è anche la sede della circolazione sanguigna che rinforza e stimola lo sviluppo della stessa.

Il piccolo è a pancia sotto, se è posto sulle vostre ginocchia sarà di traverso.



Si inizia con gli stessi gesti proposti per il torace: un massaggio incrociato. Una mano tiene fermo un gluteo e l'altra, ben aperta e stesa perpendicolarmente alla colonna, discende dalla altezza delle spalle giù fino al gluteo. E si ripete ritmicamente più volte.

Alla fine si passano le mani sul corpo intero per permettere al bebè di ritrovare la percezione globale, poi prendetelo in braccio e coccolatelo affinché abbia il dolce contatto con il vostro calore.

Quello che percepite voi e quello che percepisce il bebè lo lascio commentare a voi, ciascuno di noi è speciale, ciascuno di noi ha le proprie emozioni che è giusto viverle nella più completa intimità.

Il bagno

Una volta terminato il massaggio è necessario che il bambino venga lavato non tanto per fargli pulizia, ma per fargli riacquistare la sua energia e favorire un maggior rilassamento, a fargli eliminare i residui di tensione che di solito si localizzano al collo, alla nuca, lungo la schiena, sulle braccia e sul sacro. Prima di immergerlo in acqua tiepida è bene adsorbire l'olio del massaggio con polvere di ceci, facendo ciò si prolunga quel benefico massaggio che dona stimolazioni tattili al nostro bebè e da ultimo è importante fare attenzione al modo in cui immergiamo il bimbo nell'acqua.



1. sostenere la nuca circondandola con la mano sinistra sicura e rilassata
2. fare in modo che la mano si adagi nell'incavo naturale che si crea tra il polso e l'avambraccio
3. sostenere con la mano sinistra il bimbo sotto l'ascella impedendo che scivoli
4. per maggiore sicurezza collocare la mano destra sotto il coccige, all'altezza della zona lombare

Il bimbo, in poche parole, viene immerso lasciandolo galleggiare così che il tocco e la “magia” dell'acqua massaggeranno riequilibreranno la sua energia sciogliendo le tensioni che non sono state eliminate con il massaggio.

Gli oli per il massaggio

Secondo la classica scuola Ayurvedica gli oli da massaggio sono fondamentalmente il:

Tila Taila (sesamo), è il miglior olio in assoluto, fa bene a Vata, a anche alle altre costituzioni, è dolce, riscaldante, morbido, protegge dai raggi UVA, stimola i processi metabolici, nutre il corpo poichè ricco di magnesio, calcio, microelementi.

Olio di Cocco, è ideale per ridurre Pitta e Vata e aumentare Kapha, è leggero, morbido, dolce, rinfrescante (utile in estate), esplica una buona azione antisettica, anti infiammatoria della cute, ottimo negli eritemi da pannolino. Solitamente si usa dal nono mese in poi.

Olio di Girasole, fa bene a Pitta e per riequilibrare i tre doshas, come il precedente per le sue qualità va bene in estate, nutre per l'elevato contenuto di minerali e vitamine, in Ayurveda viene proposto per rafforzare i polmoni, stimola la circolazione sanguigna, allevia i dolori della crescita. Si usa dopo i sei mesi.

Olio di Mandorle, riduce Pitta e Vata e aumenta Kapha, utile ai neonati e anziani nutre la cute, allevia i dolori muscolari e le contratture, riscalda delicatamente il corpo che lo assorbe facilmente.

Olio di Senape, diminuisce Kapha e Vata e aumenta Pitta, protegge dalle punture degli insetti e dalle micosi cutanee. Per il suo odore pungente non viene molto utilizzato in Europa e ancora meno nel massaggio neonatale, preferendolo ad altri meno pregnanti.

Olio di Jojoba, riequilibrante i tre doshas è ricco in Vitamine A ed E, ripristina il mantello idrolipidico dopo il bagno, indicato su pelli eczematose e psoriasiche. È delicato, limpido, umettante, rinfrescante.

Olio di Oliva, aumenta Kapha normalizza Pitta e Vata, è pesante, tonificante, anti arrossante, utile nelle pelli ittiosi che trova indicazione senza pari nella crosta latte.

Madhu (Miele), **Ghee** (Burro fuso chiarificato), lo stesso (Latte) sono sostanze utilizzabili nel massaggio del bebè e Ayurvedico in generale, ma dobbiamo ricordare che sono Rasayanas e come tali devono essere usati.

Madhu, regola Vata e Kapha, è riscaldante, espettorante, rilassante, detensivo, utile in caso di tosse asmatiche, rafforza la volontà. Si usa dopo i 6 mesi di vita.

Ghee, Ghrita, riduce Vata e Pitta e rafforza di poco Kapha. È dolce e rinfrescante, più spesso viene usato medicato, ovvero si aggiungono sostanze farmacologicamente attive, come il cumino o asa fetida per trattare le coliche addominali neonatali.

Ma desidero proporvi altri Oli speciali della tradizione alchemica italiana e non: gli **OLI Alchemici di Valgelata**. Tutti gli oli e gli oleoliti sono dermatologicamente testati, naturali al 100%, privi di profumazioni aggiunte, coloranti e conservanti.

La lavorazione di questi Oli secondo la Chiara Tradizione Alchemica è un processo molto lungo e molto complesso, che prevede diverse fasi di lavorazione eseguite tutte rigorosamente a mano.

Le piante utilizzate nella preparazione degli oleoliti sono esclusivamente spontanee, raccolte in luoghi e momenti opportuni, e lavorate fresche al fine di conservarne inalterata l'intelligenza e la forza vitale.

Dopo la triturazione, eseguita rigorosamente a mano, le piante vengono messe in infusione in olio di ricino ed i vasi così ottenuti, esposti alla luce del sole per un periodo opportuno.

Trascorso il tempo di esposizione, la pianta viene torchiata e successivamente, la pianta esausta viene poi ridotta in cenere al fine di ricavarne i sali liposolubili, che saranno poi riaggiunti all'olio.

A questo punto, trascorso il necessario tempo di maturazione, l'olio è pronto.

ZEABEL

ZEABEL: Zea Mays, Ricinus Communis, Achillea Millefolium, Crataegus Oxyacantha, Hedera helix, Helichrysum Italicum, Equisetum Arvense, Hypericum Perforatum.

LUCE

LURIDUME DEL CUORE DISSOLVE

PREPARA IL CORPO AD UN MIGLIORAMENTO CONTINUO DEI SENSI

- ZE-ABEL: IL RITORNO ALL'INNOCENZA
- ZEABEL è L'ACCORDATORE dei 7 CHAKRA

Nell'organismo in crescita i chakra si devono armonizzare fra loro continuamente e velocemente.

Zeabel accordando i chakra permette ai sensi di essere ben armonizzati e non sfuocati, dissonanti.

LUCE : apporta LUCE

LURIDUME DEL CUORE DISSOLVE : sono le tossine sottili (Malas) che il nostro corpo produce continuamente, e non soltanto, la paura che altera la percezione dei sensi

PREPARA IL CORPO AD UN MIGLIORAMENTO CONTINUO DEI SENSI: nel bimbo, il rapporto e la comunicazione con il mondo esterno avviene principalmente attraverso i sensi. Pertanto è fondamentale che questi siano sempre ben armonizzati e focalizzati al fine di permettere una corretta percezione degli stimoli che continuamente arrivano dall'ambiente esterno.

Adatto al massaggio totale del corpo.

ZECALM

ZECALM : Zea Mays, Ricinus Communis, Mentha Aquatica, Calendula Officinalis

CIRRI DISSOLVE E APPORTA CALMA

- ZECALM : PAURE DELL'IMMEDIATO FUTURO

Lo Zecalm rilassa le tensioni dovute alle paure dell'immediato futuro, apportando calma.

Nel bimbo, i piccoli cambiamenti, le novità, gli stimoli nuovi, possono generare tensioni a volte immotivate. Lo Zecalm apporterà calma aiutando a superare le inevitabili paure dovute a questo.

Adatto al massaggio totale del corpo.

ZEOL

ZEOL : Vitis Vinifera, Ricinus Communis, Helichrysum Italicum, Lavandula officinalis, Linalool.

CARITA'

CAREZZA RILASSANTE SU MUSCOLI, NERVI, TENDINI

- ZEOL : ANTICHE PAURE

Le antiche paure sono le paure che provengono dal passato.

Lo Zeol lavora sulle antiche paure che da sempre ci appartengono e sulle paure nuove che inevitabilmente si innestano sulle vecchie e non solo...

Lo Zeol aiuta il corpo a liberarsi dalle tossine, (infatti l'untuosità del corpo, dopo l'applicazione dello Zeol, tolta delicatamente con un batuffolo di cotone irrancidisce velocemente.)

Adatto al massaggio totale del corpo.

Lo scopo e gli effetti del massaggio

- Riequilibrio energetico-emozionale
- Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica
- Idratazione cutanea e bonificazione muscolare
- Stitichezza o diarrea
- Coliche gassose
- Insonnia e nervosismo
- Superamento di traumi affettivi

Il massaggio Indiano è considerato una terapia subcutanea (quarto livello) che consiste in un sistema di sequenze che hanno la finalità di stimolare punti diversi di meridiani diversi, col risultato di influenzare in modo benefico tutti gli organi del corpo di un bambino, armonizzandoli e

rinforzandoli qualora fossero indeboliti. Ha una diversa efficacia sul sistema nervoso a seconda del tipo di movimento applicato: se si esercita un massaggio pizzicando leggermente la pelle si può avere un effetto *eccitante*, se invece si esercita una pressione con movimenti circolari si potrà avere un effetto *rilassante o inibitorio*. Utilizzando una frizione lieve si produce un effetto rilassante, al contrario utilizzando un massaggio più forte e vigoroso si raggiungerà un effetto *stimolante*. Il massaggio indiano agisce sul sistema circolatorio, muscolare e il sistema linfatico, poiché dilatando i vasi sanguigni periferici e aumentando la circolazione, favorisce il ritorno del sangue dalle vene verso il cuore. Rafforza il sistema immunitario aumentando il numero delle piastrine, dell'emoglobina e dei globuli bianchi. Regola il sistema gastro-intestinale, prevenendo e dando sollievo al disagio delle coliche gassose e, infine, regola la funzione del sonno-veglia.

Il tocco delle mani

Un tocco lieve e superficiale crea armonia; se invece si perseguono effetti terapeutici si deve aumentare la pressione. L'intensità del tocco varia a seconda dell'obiettivo o dell'intenzione, oltre che dall'età del bambino, dalla regione del corpo che si manipola e dal suo stato di salute. Le parti più delicate nel corpo del neonato sono la pancia, il petto, la faccia, la testa e richiedono una particolare attenzione e una differente intensità nella pressione. Il massaggio, considerata l'elevata importanza che hanno i contatti tra madre e figlio, può essere praticato dal primo mese di vita.

Concludendo:

Il massaggio offre piacere e gioia condivisi. Il linguaggio, le parole che il genitore esprime mentre lavora sul bambino fan sì che il bebè si nutra di calma, gioia interiore, rinnovamento di energia e si arricchisce di benessere fisico e affettivo.

Il massaggio ricostruisce la "bolla" relazionale tra madre e bambino, prolunga le carezze del contatto intra uterino e il bebè ritrova dei suoi riferimenti, la sua sicurezza, l'inconscio... la paura se ne va... infatti i bimbi massaggiati sono meno paurosi di chi non è massaggiato, che a sua volta diventa aggressivo per potersi difendere e hanno la pelle "dura". La pelle massaggiata con le mani, olio e dolcezza si apre come una porta, che gli permette di esplorare naturalmente tutto ciò che lo circonda, è un passaggio per ricevere l'amore, le novità del mondo.

"Il massaggio è salute per gli animali, per gli uccelli, per tutti gli esseri viventi. Il soffio del vento massaggia i fili d'erba, gli alberi e gli arbusti: ogni essere, anche senza saperlo, dà e riceve massaggi in ogni momento"
Charaka Samhita