

IL MASSAGGIO DEL BAMBINO

CORSO DI MASSAGGIO INFANTILE PER GENITORI E BAMBINI DA 0 A 12 MESI

Il massaggio infantile è un modo di stare con il proprio bambino, entrando in contatto con lui in maniera dolce e delicata, attraverso il tatto, lo sguardo e la voce. Obiettivo del massaggio del bambino è agevolare e supportare la relazione genitoriale, attraverso spazi e momenti dedicati al benessere reciproco, in cui il massaggio diventa un modo di comunicare e di entrare in con-tatto.

Il massaggio del bambino è un'antica tradizione orientale, ripresa e diffusa negli ultimi decenni anche in occidente. Recenti ricerche hanno confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a diversi livelli.

Il massaggio del bambino è semplice e flessibile, ogni genitore può apprenderlo facilmente e può adattarlo alle esigenze del bambino, fin da piccolo e durante le diverse fasi della sua crescita.

Con il massaggio possiamo accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del nostro bambino, è un mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con lui.

LE ORIGINI

Vimala McClure, americana del Colorado, ha operato per la diffusione del massaggio infantile in occidente.

Dopo un'esperienza di lavoro in un orfanotrofio in India, durante la quale ha condiviso le tradizioni locali e appreso il massaggio del bambino della tradizione indiana, decide di studiare ed approfondire i benefici di tale pratica.

Nel 1976, alla nascita del suo primo figlio, Vimala perfeziona, attraverso la sua personale esperienza, la sequenza dei massaggi e ne verifica in prima persona i benefici sia per i bambini che per i genitori.

Nella sequenza, che studia partendo dall'osservazione diretta delle reazioni dei bambini al massaggio stesso, il massaggio tradizionale indiano viene integrato con alcuni movimenti del massaggio svedese, elaborati da Per Henrich Ling nel

1800, e elementi estrapolati dallo studio della riflessologia.

Alla pratica dello Yoga, si ispira per elaborare una serie di movimenti, chiamati esercizi dolci, che possono essere proposti al bambino dopo il massaggio per aumentare la percezione corporea e stimolare la coordinazione motoria.

Mette a punto anche una sequenza di massaggi specifica per alleviare i dolori delle coliche del neonato, che grazie alla stimolazione tattile e al rilassamento indotto dal tocco, può essere aiutato a superare i momenti di crisi.

L'intera sequenza è spiegata, insieme alla teoria che la sostiene, nel suo primo libro "Infant Massage: a Handboock for Loving Parents", tradotto in molte lingue e pubblicato dal 2000 anche in Italia, dall'editore Bonomi, con il titolo "Massaggio al bambino Messaggio d'amore".

Le conferme ricevute dalla pratica dei genitori a cui ha insegnato, gli studi scientifici, gli approfondimenti e l'esperienza personale hanno condotto Vimala a elaborare il massaggio così come viene insegnato ancora oggi, integrando in un'unica armonica sequenza diversi massaggi, aventi origine differente, a motivo dei benefici che questi apportano ai bambini, ai genitori e alla loro relazione.

I BENEFICI

Vimala McClure, in base alla sua esperienza, suddivide i benefici del massaggio per il bambino in quattro grandi aree: stimolazione, sollievo, rilassamento, interazione.

Nel quadro di insieme, tuttavia, i benefici del massaggio si riflettono anche sui genitori che possono instaurare un rapporto di conoscenza profondo con il proprio figlio, aumentando così le capacità genitoriali, la fiducia, la sicurezza sentendosi più competenti nell'occuparsi del proprio bambino.

Stimolazione

Il massaggio facilita nel bambino la conoscenza del suo schema corporeo, lo aiuta a correggere la sua posizione distendendo i muscoli ed aiutandolo a coordinare i movimenti, migliora la capacità di apprendimento, l'integrazione sensoriale e, attraverso la stimolazione tattile, promuove ed accelera le connessioni neuronali, favorendo la crescita della guaina mielinica. Ne ricevono beneficio il sistema circolatorio, digerente, ormonale, immunitario e respiratorio.

Rilassamento

Oltre all'evidente effetto del rilassamento muscolare, i movimenti ritmici delle

mani, il susseguirsi della frequenza, la ritualità dei gesti, sono tutti elementi che possono facilitare l'acquisizione del ritmo sonno-veglia ed aiutare il bambino a scaricare le tensioni accumulate per l'eccessiva stimolazione. Infatti, durante il massaggio, si è notato un aumento della produzione di ormoni come le endorfine, l'ossitocina e la prolattina, ed un conseguente abbassamento dei livelli di ACTH, cortisolo e norepinefrina (ormoni dello stress).

Sollievo

La pratica costante del massaggio può avere effetti benefici sui dolori della crescita, sulla tensione muscolare, su fastidi dovuti alla dentizione. Alcune sequenze, inoltre, sono state studiate specificatamente per arrecare sollievo al disagio delle coliche gassose, della stipsi e del meteorismo che tanto frequentemente si riscontrano nei neonati.

Interazione

All'interno del programma IAIM sono inclusi tutti gli elementi che favoriscono il bonding. Infatti, il massaggio utilizza i canali sensoriali e le modalità di comunicazione che caratterizzano e sostengono il processo di attaccamento. Facilita lo scambio di messaggi affettivi sia attraverso il linguaggio verbale che quello non verbale e fa sentire il bambino sostenuto, amato ed ascoltato, mentre attraverso l'osservazione, la pazienza, l'attenzione aiuta i genitori nel riconoscimento dei segnali inviati dal piccolo, implementando così la loro capacità di sentirsi competenti. In situazioni particolari (es. adozione, affido...) può offrire al bimbo la possibilità di un'esperienza di contatto positiva e rassicurante. L'esperienza riportata da molti genitori in tutto il mondo e l'evidenza scientifica confermano tutti questi benefici.

IL CORSO SI ARTICOLA IN 5 INCONTRI DI 1H30 A CADENZA SETTIMANALE.

Il corso è condotto da Rossella Lamma, insegnante diplomata A.I.M.I.
(Associazione Italiana Massaggio Infantile), educatrice e pedagoga presso la
Coop. Sociale "La Venenta" Onlus.