

Politerapica

Corso/percorso di Massaggio Infantile A.I.M.I.

IL MASSAGGIO INFANTILE

"Il massaggio del bambino non è una tecnica, è innanzitutto un modo di stare con il proprio bambino, di stare in relazione con lui, attraverso il contatto che è una modalità relazionale per la quale i neonati sono predisposti".

Una pratica che arriva da lontano

Il massaggio del bambino è un'antica tradizione presente nella cultura di molti paesi. Recentemente è stata riscoperta e si sta espandendo anche nel mondo occidentale. L'evidenza clinica e recenti ricerche hanno, inoltre, confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a diversi livelli. Il massaggio del bambino è semplice, ogni genitore può apprenderlo facilmente, è flessibile e si può adattare alle esigenze del bambino, fin da piccolo e durante le diverse fasi della sua crescita.

Una pratica con molti benefici

Con il massaggio si può accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del bambino, è un mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con lui. Per un genitore massaggiare il proprio bambino è un'occasione per stare insieme, conoscersi, scambiare affetto, avere cure, giocare, esprimere emozioni.

"Per i bambini piccoli, essere portati, cullati, accarezzati, essere tenuti, massaggiati, sono tutti nutrimenti indispensabili, come le vitamine, i sali minerali e le proteine, se non di più. Se viene privato di tutto questo e dell'odore, del calore e della voce della madre che conosce bene, il bambino, anche se gonfio di latte, si lascerà morire di fame"

F. Leboyer

LE ORIGINI DEL MASSAGGIO

Vimala McClure

Vimala McClure, americana del Colorado, ha lavorato con impegno 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, ha deciso di studiare ed approfondire i benefici di questa pratica.

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

La sequenza del massaggio infantile

Nella sequenza che Vimala McClure ha messo a punto partendo dall'osservazione diretta delle reazioni dei bambini al massaggio stesso, ha integrato il massaggio tradizionale indiano con alcuni movimenti del massaggio svedese (elaborati da Per Henrich Ling nel 1800) e elementi estrapolati dallo studio della riflessologia.

Si è ispirata anche alla pratica dello Yoga 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.

Ha messo 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 Handbook 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.

FARLO IN COPPIA È MEGLIO

Il massaggio non è una tecnica ma un modo di stare in relazione: per questo essere massaggiati da mamma o papà per un bambino non è la stessa cosa. Partecipare ad un corso di massaggio insieme può essere una bella esperienza da condividere in famiglia. Non solo: regala al bambino la possibilità di essere massaggiato da entrambi i genitori, sperimentando modi diversi di essere massaggiato anche per intensità e tocco.

BENEFICI DEL MASSAGGIO PER I GENITORI E PER I BAMBINI

Il massaggio infantile è un'esperienza di contatto profondo tra genitori e bambino che favorisce il rilassamento di entrambi. Questo è dimostrato anche da recenti studi che rilevano come i livelli di cortisolo (ACTH), ormone prodotto in presenza di stress, si riducano attraverso il contatto. Oltre a questo il massaggio favorisce la produzione di

ossitocina e prolattina, essenziali per la sopravvivenza del cucciolo e per rinforzare l'attitudine del **prendersi cura** nell'adulto.

Il massaggio è un'esperienza che favorisce il **legame di attaccamento e rafforza la relazione genitore-bambino**.

I benefici per il bambino

Gli effetti di benessere che il massaggio produce nel bambino sono diversi:

- stimola, fortifica e regolarizza il sistema circolatorio, respiratorio, muscolare, immunitario e gastro-intestinale
- lo aiuta a scaricare e dare sollievo alle tensioni provocate da situazioni nuove, stress o piccoli malesseri
- può prevenire e dare sollievo al disagio provocato dalle coliche gassose;
- può rivelarsi un buon sostegno nei disturbi del ritmo sonno-veglia
- favorisce la conoscenza delle varie parti del corpo sostenendo lo sviluppo dell'immagine di sé
- insegna a rispondere alle situazioni di stress con il rilassamento.

I benefici per i genitori

Oltre ai benefici per i bambini il massaggio si rivela una grande opportunità anche per i genitori che possono così imparare a:

- ascoltare il proprio bambino attraverso il contatto
- comprendere cosa piace e non piace al proprio bambino
- assecondarne i ritmi di distacco e di rinnovato contatto
- rispettarlo nella sua corporeità imparando che "nonostante sia il proprio bambino, è anche e soprattutto, altro da sé"
- osservare i cambiamenti che caratterizzano la crescita del proprio figlio
- sostenerlo nelle fasi di crisi che anticipano gli stacchi evolutivi
- comprendere alcuni messaggi, non sempre chiari, che arrivano dai bambini
- conoscere meglio il proprio bambino, osservando i suoi ritmi, i suoi bisogni, le sue competenze
- sostenere, riequilibrare, approfondire la relazione genitori-figli

Tutti i 5 sensi sono coinvolti

Non meno importante è il fatto che il massaggio infantile è un'esperienza che coinvolge in modo completo tutti e cinque i sensi:

- nasce con il **Tatto**
- si manifesta nello **Sguardo**
- si percepisce nel **Profumo** del neonato
- si espande nel **Suono** delle parole rilassanti
- e crea un **Gusto** in cui amare il proprio figlio.

L'esperienza riportata da molti genitori in tutto il mondo e l'evidenza scientifica confermano tutti questi benefici.

A.I.M.I. - ASSOCIAZIONE ITALIANA MASSAGGIO INFANTILE

Missione e scopi

AIMI - Associazione Italiana Massaggio Infantile è il Chapter italiano dell'International Association Infant Massage con la quale condivide il Mission Statement.

AIMI dal 1989 si impegna a diffondere in Italia il massaggio infantile, attraverso la promozione di corsi rivolti ai genitori dei bambini da 0 a 12 mesi. Il massaggio del bambino è importante per uno sviluppo armonico, facilitato dal contatto e dalla relazione profonda con i propri genitori.

Promuove e partecipa ad eventi di carattere informativo e di divulgazione scientifica, promuove la formazione di operatori provenienti dalle diverse aree della prima infanzia (area socio-educativa, della neonatologia, della riabilitazione, psicologica, socio-assistenziale, pediatrica, ostetrica) affinché insegnino ai genitori a massaggiare i propri bambini. Possono partecipare ai corsi di formazione per diventare insegnanti di massaggio anche persone che non lavorino nell'ambito della prima infanzia purché fortemente motivate

AIMI garantisce a tutti i soci un'organizzazione di supporto e di aggiornamento nell'ambito di un percorso di Formazione Continua.

Sin dalla sua nascita, AIMI è costituita come un'Associazione senza fini di lucro, operante su tutto il territorio nazionale, in una struttura che include le diverse realtà regionali, per permettere così un migliore raggiungimento del proprio obiettivo sociale

Gli insegnanti A.I.M.I.

L'insegnante di massaggio infantile è un facilitatore della relazione, riconosce ogni genitore come esperto del proprio bambino e lo sostiene con sensibilità nell'individuare dall'osservazione e dall'ascolto del proprio figlio il modo unico di comunicare tra loro.

Obiettivo di A.I.M.I. è diffondere la pratica del massaggio del bambino: per questo organizza in tutta Italia corsi di abilitazione per professionisti che insegnino ai genitori a massaggiare i propri bambini nel pieno rispetto della loro relazione, facilitandone così il contatto e permettendo loro di sperimentare i benefici che il massaggio apporta. A.I.M.I. opera nella consapevolezza dell'importanza della relazione genitoriale: è perciò essenziale che tutti coloro che accedono alla formazione dimostrino di avere chiara la grande responsabilità che ci si assume quando si sostiene la relazione genitore-neonato in un momento così delicato della loro vita.

Politerapica propone

Corso/Percorso di Massaggio Infantile A.I.M.I.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso ha la durata di 5 incontri

Ogni incontro ha la durata di 1 ora e mezza

Gli incontri si svolgono il sabato mattina dalle 10,00 alle 11,30

Sede del corso è Politerapica in Via Nazionale 93, a Seriate

METODOLOGIA

In ciascun incontro l'insegnante A.I.M.I. proporrà la sequenza di massaggio di una parte del corpo. In ogni incontro dunque si apprenderà una parte nuova e verrà rivista la sequenza appresa fino a quel momento.

Negli incontri è previsto anche un momento teorico e di scambio tra genitori e tra insegnante e genitori.

SPECIALISTI

Un'insegnante di massaggio diplomata A.I.M.I.

DESTINATARI

Il corso è rivolto a bambini da 0 a 12 mesi e ai loro genitori

COSTO

75 euro a famiglia, per l'intero corso

Nel costo è compresa la fornitura di olio da massaggio certificato e tutto il materiale informativo che verrà trattato durante il corso.

COSA PORTARE?

- calze calde o antiscivolo
- 3 teli/asciugamani da mettere sopra il tappetino/cuscino (uno per il bambino/a e uno per ciascun genitore)
- tutto quello che vi occorre per la cura e il cambio del vostro bambino/a (in struttura è presente un fasciatoio e uno spazio comodo per allattare)

IN SICUREZZA PER IL COVID

Gli incontri saranno tenuti in presenza, nel rispetto delle norme emanate dalle autorità sanitarie. In Politerapica vengono applicate in modo rigoroso tutte le precauzioni prescritte per lavorare in sicurezza.

In ottemperanza alle disposizioni della normativa anti-Covid assicuriamo:

- piccoli gruppi da massimo 6 coppie con bambino/a
- triage d'ingresso con misurazione della temperatura corporea e disinfezione delle mani
- distanziamento sociale nella palestra in cui si tiene il corso

Si raccomanda a tutti di munirsi di DPI adeguati, e di non presentarsi (e avvisare tempestivamente la segreteria) in caso di febbre, sintomi respiratori influenzali o para influenzali, test positivo al Covid-19 o contatto ravvicinato con un soggetto positivo nei giorni precedenti.