



Infermieristica e Cure complementari

L'arte del massaggio (seconda parte)

28

A cura di *Iacchia Oaentina**

Tornare ad essere consapevoli di questo potenziale umano, presente nelle nostre mani, è una grande possibilità di soddisfazione nel settore dell'assistenza oltre ad essere una fonte per una migliore qualità di vita per pazienti e residenti. Sentire l'energia con la mano (ricevere informazioni) e con la stessa mano ridarla alla persona che ne ha bisogno (dare informazioni): non si tratta solo di una tecnica del contatto imparata, ma di un'arte, che si sviluppa con anni e anni di esperienza e con l'aumento della sensibilità. Utilizzare questo metodo è oltremodo appagante. Chiunque può impararla con apposita formazione. Il metodo standardizzato del tocco terapeutico prevede delle fasi ben determinate. A seconda delle necessità e del tempo, la flessibilità non solo è possibile ma anche assolutamente importante.

Massaggio metamorfico: La Tecnica Metamorfica deriva originalmente dalla Reflexologia Plantare e fu scoperta attorno agli anni '50 dal naturopata inglese Robert St. John. La pratica del Massaggio Metamorfico mette in atto un processo di trasformazione del tutto naturale e spontaneo in cui il praticante ricopre il semplice ruolo di catalizzatore mentre il resto viene fatto dal soggetto con l'aiuto dell'intelligenza della sua forza vitale. Fa parte delle medicine complementari ed olistiche. È una tecnica molto dolce e facile da praticare, che permette di ritrovare forza e motivazioni e di attuare appunto una 'metamorfosi' all'interno della propria vita. Si agisce su piedi, testa e mani con un leggero massaggio circolare assolutamente non invasivo. I piedi sono infatti la sede del movimento, le mani dell'azione, la testa del pensiero, le tre funzioni che caratterizzano l'essere umano. Il massaggio ha un

tocco lieve che va praticato per circa un'ora. In generale il massaggio metamorfico non ha controindicazioni ed è facile da apprendere e da eseguire. Un tocco leggero a piedi, mani e testa per ottenere il rilassamento totale, il riequilibrio energetico e la rielaborazione di vissuti ed emozioni. Il massaggio metamorfico lavora sullo schema prenatale, l'area che rappresenta l'epoca in cui le nostre forze e le nostre debolezze si sono inizialmente stabilite. Questa pratica nasce dalla recente evoluzione della riflessologia plantare ed è utile a tutte le età, soprattutto nella risoluzione delle problematiche dei bambini e nelle donne prima della gravidanza. Per questi motivi è un efficace complemento per i riflessologi e può supportare gli infermieri che operano nel settore della prenatalità e le ostetriche. Trattando la linea della colonna si può intervenire direttamente sul periodo prenatale sciogliendo le tensioni che si sono formate allora. Attraverso un dolce massaggio dei riflessi prenatali nei piedi, nelle mani e nella testa l'energia e la forza vitale della persona si risvegliano. La tecnica metamorfica si basa su un principio che individua nella parte dei piedi la corrispondenza alla spina dorsale legata al periodo prenatale. Durante la gestazione, il nascituro forma non solo il corpo fisico, ma prepara anche ogni sua funzione, abilità, caratteristiche e atteggiamenti post-natali. È un massaggio che va provato in prima persona, prima ancora di poterlo effettuare sugli altri.



Il Massaggio del bambino: I neonati smettono di crescere se non vengono toccati. I ratti di laboratorio preferiscono le carezze all'alimentazione. 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 peribucale, 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. Ricordiamo anche che nello sviluppo embrionale c'è un'origine comune tra pelle e cervello dato dall'ectoderma è quindi evidente il ruolo che può avere la pelle nella vita psichica di un bambino. In utero i movimenti materni stimolano gli spostamenti e gli scuotimenti del liquido amniotico i quali hanno effetto dondolante e massaggiante sul bambino. Non va dimenticato che la pelle rappresenta il nostro contenitore e il primo strumento di comunicazione a carattere globale. 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, è fatta 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". Tante sono le espressioni che indicano il riferimento tra uno stato emotivo e la pelle (es: mi fa venire i nervi a fior di pelle, quella persona mi piace a pelle). Nel 1989 è stata fondata, per opera di Benedetta Costa, l'Associazione Italiana Massaggio Infantile (A.I.M.I.) che collegata con quella internazionale, si

propone la diffusione del massaggio anche in Italia. La sequenza dei massaggi che ancora oggi viene insegnata è quella proposta da VIAMALA SCHNEIDER McCCLURE, la quale imparò questa pratica in India, dove lavorava come volontaria in un orfanotrofo.

Massaggio di Govinda: Govinda deve la sua fama internazionale sicuramente al fatto di essere stato il massaggiatore personale del Matma Gandhi. La sua, è una rivisitazione del massaggio ayurvedico classico (abyanga) così come praticato nel Kerala, con integrazioni del massaggio occidentale e fisioterapico. Il volto dell'India è per molti il volto del Mahatma Gandhi, il maestro Govinda ha avuto la fortuna di condividere con il Mahatma parte del suo percorso di vita, e di essere il suo massaggiatore. Gandhi si curava ovviamente secondo i canoni tradizionali del suo paese, con l'ayurveda, ed era ben consapevole di quanto i testi classici ritenessero importante il massaggio. Govinda ha seguito Gandhi nel mondo, ed in questo suo itinerario ha appreso nuove tecniche, avuto nuove intuizioni, ha così integrato ed in parte modificato il suo massaggio tradizionale. Ne è nato un massaggio di rara efficacia.

Considerando il mio percorso professionale da infermiera, ostetrica e naturopata mi rendo sempre di più conto che l'aver approfondito alcune degli approcci legati al tatto e alla tattilità mi ha permesso di entrare più facilmente in empatia con le persone con cui avevo contatto ed ha permesso di attivare, con questo canale, delle strategie di auto-guarigione. "Un buon contatto è cibo per ogni essere", è il motto del dott. Martin Grunwald, del laboratorio dell'Università di Lipsia che afferma che "se finora il contatto non è stato introdotto in modo generale come sistema clinico di cura è dovuto alla mancanza di disponibilità".

BIBLIOGRAFIA

- Organizzazione Mondiale della Sanità: Il ruolo delle medicine tradizionali nel sistema sanitario. Valutazioni scientifiche e antropologiche. Red. Como 1984
- Bellavite P. e vari: "Le medicine complementari. Definizioni, applicazioni, evidenze scientifiche disponibili". UTET 2000
- Chopra D.: "Benessere totale". Sperling & Kupfer
- Leboyer: Shantala ed. Bompiani
- Autton: "Parlare non basta" ed. EDT
- Aukett: "Il massaggio del bambino" ed. Red
- Relier: "Amarlo prima che nasca" ed. Le lettere Firenze
- Relier: "Adrien, la collera del neonato" ed. Le lettere Firenze
- Anzieu: "L'io pelle" ed. Borla
- Barth: "Il libro delle coccole" ed. Red
- Negri: "Il bambino in terapia intensiva neonatale" ed. Cortina
- Vimala McClure: "Massaggio al bambino, messaggio d'amore" ed. Bonomi
- Klaus e Klaus: "venire al mondo" ed. Il pensiero scientifico
- Klaus e Klaus: "dove comincia l'amore" ed. Boringhieri

* Ostetrica e Infermiera

