

Prepariamoci!

Scritto da Elena Dal Prà

Mercoledì 26 Dicembre 2007 14:33 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Novembre 2012 10:31



Prima di poter sentire qualcun altro con le mani, dobbiamo iniziare a concentrarci su noi stessi. Prendiamo il tempo di distenderci, di prepararci interiormente al massaggio. Le nostre mani racchiudono forza, energia: basta svegliarle. Allora prima di un gioco di carezze o di un massaggio: fate questo semplice esercizio:

Sfregate le mani un momento l'una contro l'altra, vigorosamente. Questo le riscalderà. Ora immaginate che vi state lavando le mani. Mentre fate i gesti il calore e l'energia si distribuiscono in ogni parte delle vostre mani e le sentirete più chiaramente. Le mani mentre toccano vengono contemporaneamente toccate. Più d'ò alle mie mani l'occasione di sentire, più diventano recettive e sensibili.

Quando massaggio le mie mani percepiscono le reazioni dell'altro (si tratti di un neonato, di un ragazzino, di un adulto). Prendo nota di quello che gli piace e di quello che non gli piace. Osservo le reazioni del suo corpo: è morbido e disteso, il respiro è regolare; è voltato verso di me o assume una posizione di difesa?

Più giovane è il partner, più le reazioni sono autentiche. Un neonato gorgheggia e diventa radioso se il massaggio gli fa piacere, se non gli piace, fa le smorfie e piange.

Si può usare il massaggio in tutta naturalezza, in molte situazioni della vita quotidiana: grattare delicatamente la nuca del bambino quando si appoggia insonnolito contro di noi; passargli la mano lungo la schiena per tranquillizzarlo quando è preoccupato; posargli le mani sulla fronte e le tempie, se ha mal di testa o semplicemente fargli sentire la nostra presenza con le carezze. Due fattori sono essenziali nel massaggio: la *fiducia in se stessi* e la *recettività* verso l'altro. La capacità di dispensare benessere è veramente racchiusa nelle nostre mani. Se abbiamo fiducia in noi e nell'altro, le mani da sole troveranno i gesti adeguati.

Per saperne di più puoi anche acquistare il mio e-book sul massaggio infantile in vendita [qui](#) al prezzo speciale di 2,99 euro.

Tratto da M.Barth, U. Markus, [Il libro delle coccole](#), Red edizioni