

Shantala
El arte tradicional del masaje de los niños



Como el niño debe estar enteramente desnudo, es importante que el masaje se dé en un lugar caldeado. El bebé no debe jamás experimentar la impresión de frío

El masaje se da con aceite, hay que dejar de lado todo aceite mineral y no emplear más que aceites naturales.

En la India, las mujeres emplean el aceite de mostaza en invierno y en verano el aceite de coco.

El niño debe estar en ayunas, el masaje no se dará inmediatamente después de que haya tomado el pecho o el biberón.

Al masaje seguirá el baño que completará el efecto de relajamiento profundo. Y desembarazará la piel del exceso de cuerpos grasos no absorbidos.

Finalmente, la mujer debe estar sentada en el suelo. Éste es un punto esencial.

Piernas extendidas, espalda bien derecha, hombros distendidos.

Masajear al niño sobre una mesa, con la mujer de pie o sentada en una silla, es perder el significado profundo, es perder el beneficio.

Entonces, aquí está usted, sentada directamente en el suelo. Cerca, el aceite en un recipiente, preferentemente tibio.

Sobre sus piernas ha colocar una toalla. Bajo la cual es prudente colocar una tela impermeable. La profunda distensión que procura el masaje y el bienestar que muy pronto experimentará el bebé harán, muy a menudo, ¡que vacíe su vejiga!

Se mirarán el uno al otro.

Y ese contacto de los ojos es de gran importancia.

Todo el tiempo del masaje hay que hablarle al niño.

De ningún modo literalmente, con palabras. Y será mejor permanecer en silencio. El silencio ayuda a la concentración.

Y, justamente, usted va a aprender a comunicarse de otra manera.

Esté atenta.

No piense más que en lo que está haciendo.

¡Esté "ahí"!

Háblele a ese bebé con los ojos, con las manos.

Con su ser.

Si es verano, si hace calor o simplemente si está en su casa y se siente perfectamente bien, póngase cómoda.

Cuanto menos vestimenta tenga más libre estará su cuerpo y mejor funcionará.

Y entonces no ponga nada entre el niño y usted.

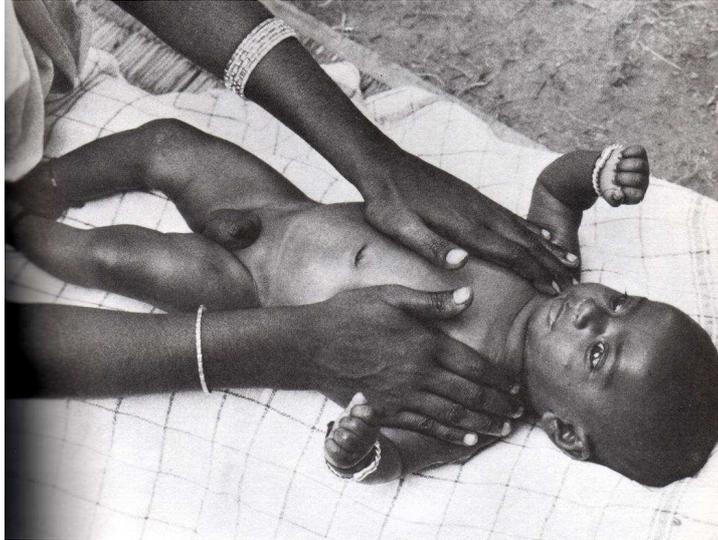
Coloque el cuerpecito directamente sobre las piernas.

EL PECHO

Usted colocó aceite en sus manos. Ponga sus manos en el pecho del niño y sepárelas.

Cada una va a un lado, siguiendo de algún modo la dirección de las costillas. Después vuelven a su punto de partida, y, volviendo a salir del medio, retornan hacia los costados.

Es como si usted, teniendo delante un libro abierto, quisiera alisar bien las páginas. Así, sus manos trabajan juntas; pero en dirección opuesta.



Después sus manos trabajarán por turno.

Partiendo del flanco izquierdo del bebé (que está a su derecha), su mano derecha sube hacia el hombro opuesto. Al hacerlo recorre el pequeño pecho y se detiene en el hombro derecho del niño.

Entonces su mano izquierda parte a su vez en dirección al hombro izquierdo del bebé (que está a su derecha). Y sus manos continúan trabajando así, una después de la otra igual que las olas.



Siempre conservando la lentitud (usted no debe acelerar jamás, sino conservar un mismo ritmo perfectamente uniforme desde el comienzo del masaje hasta el fin), siempre conservando, entonces la lentitud, la presión de las manos se acentúa. Esto debe ocurrir por sí mismo, sin intención.

Preste atención también al fin del movimiento: la mano, con su borde externo, esto es, el que se prolonga por el meñique, llega a deslizarse sobre el cuello del niño.

LOS BRAZOS



Ahora vuelva al bebé sobre el costado.
Costado derecho, por ejemplo.

Su mano izquierda toma delicadamente la mano del niño para extenderle el bracito.

Con la mano derecha usted se apodera del hombro del niño. Así: sus dedos índice y pulgar (los otros seguirán naturalmente) formarán un pequeño brazaletes que usted hará subir, lentamente, por el brazo del niño.

Llegada al final del trayecto, su mano derecha se ha encontrado con su mano izquierda (que retenía la mano del niño) .

Como su mano derecha retiene la muñeca del bebé, su mano izquierda se encuentra libre.

Abandona la manita y a su vez va a rodear el hombro, con los dedos formando como un brazaletes que sube por el brazo del niño.

Y sus manos se suceden, subiendo siempre desde el hombro hasta el fin de la pequeña extremidad.

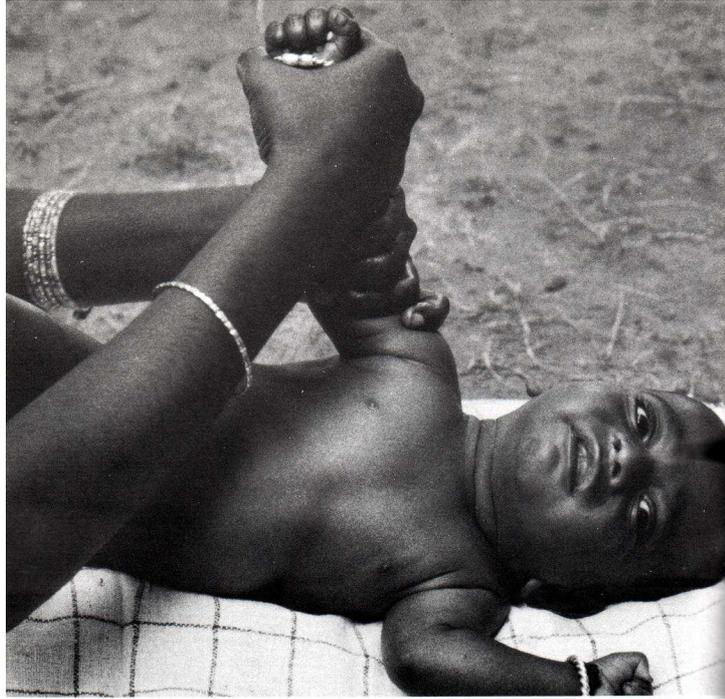
Sus dos manos trabajan una después de la otra.

Ahora van a trabajar juntas, pero en sentido opuesto. Colocándose una bajo la otra, rodean el hombro, formando nuevamente esos pequeños brazaletes. Y usted, hará subir esos pequeños brazaletes desde el hombro del bebé hacia la mano.

Al hacerlo, sus dos manos ejecutan un cierto movimiento de torsión alrededor del bracito.

Movimiento de torsión de sus dos manos en sentido opuesto. Como si usted exprimiera la extremidad.

Llegadas a la muñeca, sus dos manos vuelven al hombro y recomienzan.



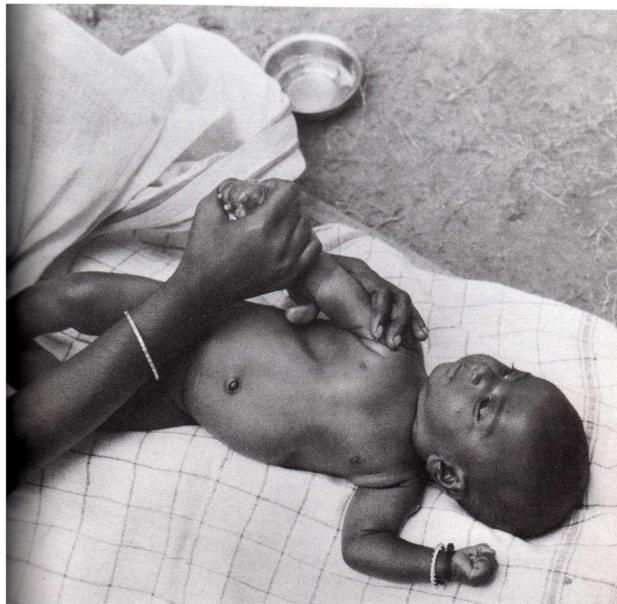
A nivel de muñeca es importante demorarse, insistir.

LA MANO

Ahora usted va a masajear la mano. Primeramente con sus pulgares. Que masajean la pequeña palma yendo desde la base de la mano hacia los dedos. Después usted toma los dedos que, simplemente, dobla. Como si hiciese correr la sangre desde la palma hacia las puntas.

EL OTRO BRAZO

Luego naturalmente usted hará lo mismo con el otro brazo, después de haber vuelto al niño sobre el otro costado.



EL VIENTRE

Aquí sus manos trabajan una después de la otra. Partiendo desde la base del pecho, allí donde se abren las costillas, descienden hacia la parte baja del vientre. En suma, usted trae sus manos, una después de la otra, hacia usted misma. Perpendiculares al cuerpo del bebé, sus manos trabajan aquí planas.

Una vez más se suceden como olas, como si vaciaran el cuerpo del bebé.



Ahora su mano izquierda toma los pies del bebé y mantiene las piernas alargadas y verticales. Y es su antebrazo el que continuando el mismo vaivén, siempre de arriba abajo (esto es, volviendo hacia usted), continúa masajeando el vientre.



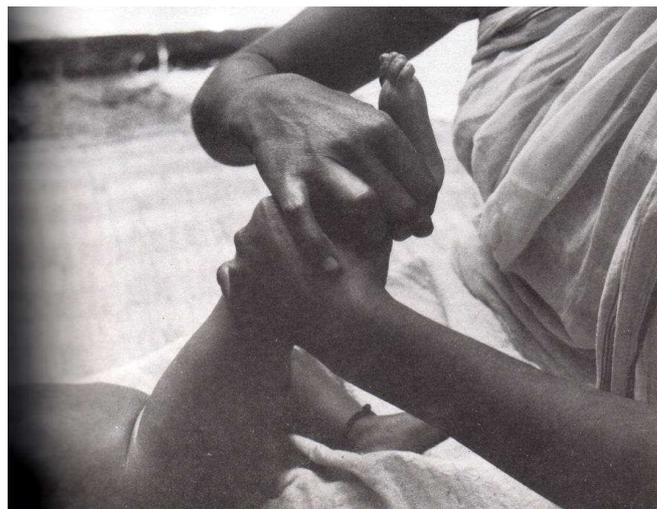
LAS PIERNAS

O, más exactamente, los miembros inferiores.

Usted procederá exactamente como lo ha hecho con los brazos. Es decir que sus manos, formando como pequeños brazaletes, se apoderan del muslo y, la una después de la otra, suben a lo largo del miembro, hacia el pie del bebé.



Después, actuando en sentido opuesto, sus manos, siempre rodeando la extremidad del niño, subirán desde la base de la pierna hacia el pie, efectuando el movimiento de torsión, como si exprimieran.



Usted se demora, usted insiste a nivel del tobillo... No olvide que el talón es una región esencial.

Finalmente masajeará la planta del pie. Primero con los pulgares... Después con toda la palma de la mano. Y, naturalmente, cuando haya terminado con una de las piernas, pasa a la otra.



LA ESPALDA

Ahora va a masajear la espalda del niño, y éste es un tiempo esencial. También aquí va a demorarse. Usted toma al niño para darlo vuelta. Lo coloca boca abajo, sobre el vientre. Y cambia la dirección del cuerpecito en relación al suyo. Hasta ese momento estaba paralelo a sus piernas. Ahora usted lo coloca transversalmente. La cabeza del niño se encuentra a su izquierda. Este masaje de la espalda se da en tres tiempos.



Primer tiempo a través de la espalda

Usted simplemente coloca las manos sobre la espalda del niño, a la altura de los hombros.
Y sus manos se adelantan, una después de otra.
De la misma manera y con el mismo peso que si con un palo de amasar usted trabajara una masa.

Sus manos trabajan planas, sobre todo con la palma.
Y una después de la otra.
Adelante y atrás: así van sus manos.
Pero es sobre todo cuando se adelantan que sus manos trabajan.

Y mientras ejecutan este movimiento de vaivén, se desplazan, con lentitud, transversalmente.

Usted comenzó a la altura de los hombros del bebé; esto es, a su izquierda. Y poco a poco sus manos se desplazan hacia su derecha. De modo que, habiendo salido de la región de los omóplatos, se encontrará masajeando sucesivamente la base de la espalda, los riñones, y después las nalgas.



Sus manos se encuentran ahora a su derecha. Llegaron allí imperceptiblemente.

Y de la misma manera siempre yendo de adelante atrás, suben a lo largo de la espalda del niño. Vuelven a pasar sobre los riñones, sobre la base de la espalda, sobre los omóplatos. Llegan a la altura de los hombros y vuelven a partir.

Y este vaivén continúa, de adelante atrás, hacia su derecha y después hacia su izquierda y después hacia su derecha...

Siempre como olas.
Y una marea que sube y que baja.
Indefinidamente.

Segundo tiempo: a lo largo de la espalda.

Sus dos manos trabajaron juntas, aunque una después de otra.

Ahora solamente trabajará su mano izquierda.

Esta mano izquierda va simplemente a recorrer, bien plana, la espalda del bebé, descendiendo desde la nuca hasta las nalgas. Entonces abandona el cuerpo del bebé para volver a su punto de partida, lo alto de la espalda. Y volver a descender. Y subir otra vez. Como una ola.



No es una caricia. No se equivoque. Hay en esa mano una gran fuerza. Y una extremada lentitud.

Es en esto, en esa lentitud, donde habrá de juzgarse su comprensión, su maestría.

Cuanto más lento y continuo sea su gesto, tanto más profundo, misteriosamente, será el efecto.



En cuanto a su mano derecha, retiene sólidamente las nalgas del bebé y se opone al empuje de la mano izquierda.

Mano derecha y mano izquierda trabajan en perfecta armonía, la una representa el aspecto estático de la energía y la otra, su aspecto dinámico.

Tercer tiempo a lo largo de la espalda hasta los pies

Este tiempo se parece mucho al precedente.

Su mano derecha continúa recorriendo la espalda del bebé de arriba abajo, pero, en lugar de detenerse a la altura de las nalgas, continúa su movimiento, recorre los muslos, las piernas, descendiendo hasta los talones. De allí, sube y vuelve a bajar y sube...



En cuanto a su mano derecha. Que inmovilizaba las nalgas del bebé, ahora sostiene delicadamente los pies del niño y mantiene las piernas alargadas.

El masaje de la espalda, momento esencial ha terminarlo.

Nos acercamos al final.

Usted coloca al niño sobre la espalda paralelo al eje de su propio cuerpo. Y ahora va a masajear.



LA CARA

Usted comienza por masajear la frente.

Las puntas de sus dedos, partiendo del medio de la frente del bebé, se desplazan hacia los costados, bordeando la parte superior de las cejas; después vuelven al medio y tornan a partir.

A cada viaje, sus dedos van un poco más lejos hacia afuera. Esto es, llegan a las sienes y allí vuelven a descender, contorneando el ojo, a lo largo de las mejillas.

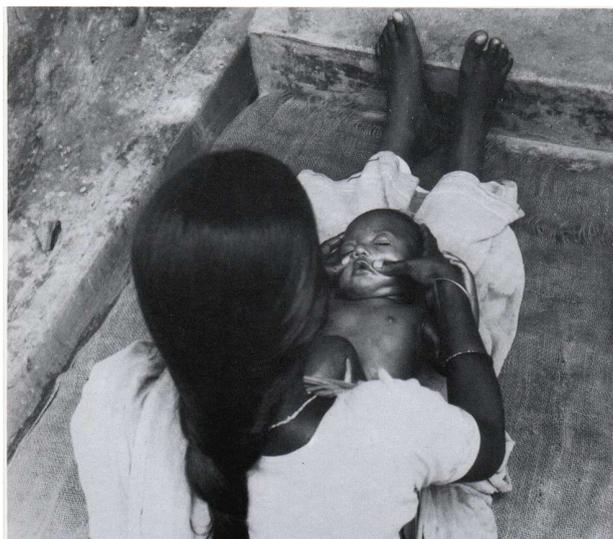


LA BASE DE LA NARIZ

Ahora sus pulgares, muy ligeramente, trepan desde la base de la nariz del niño, a uno y otro lado. Después vuelven a bajar. Después suben...

En un movimiento de vaivén de abajo arriba y después de arriba abajo, de poca amplitud, muy ligero. Y cuyo tiempo activo es sobre todo el de abajo arriba.

Esto es, cuando sus dedos suben hacia la frente del niño.



Las comisuras de la nariz.

Ahora usted aplica sus pulgares sobre los ojos cerrados del niño.
Naturalmente, la presión debe ser ligera.
Y si los ojos del bebé están abiertos, los pulgares, delicadamente, los cierran.
Partiendo de allí, sus pulgares descienden.

Siguen los bordes externos de la nariz, dirigiéndose hacia las comisuras de la boca para detenerse en la parte inferior de las mejillas.
El masaje de la cara ha terminado.

EL BAÑO

Terminado el masaje, es el momento perfecto para el baño.
No es que sea necesario lavar a este bebé, quitar un exceso de cuerpos grasos: la piel lo ha absorbido todo.

No se trata de limpieza. Sino -una vez más- de bienestar. De completa liberación.

Por más atento que haya sido su masaje, algunas tensiones en el cuerpo del niño, algunas vacilaciones, pueden haberse escapado. Que se esconden todavía a lo largo de la pequeña columna vertebral, en la espalda, alrededor del cuello, de la nuca, o en algún lado del sacro.

Debemos saber cómo dar el baño. Cómo sostener al niño.

O, mejor, no: justamente con la condición de no sostenerlo, sino simplemente de dejarlo flotar.
De modo que nada de usted venga a interponerse entre el agua y el bebé.

Para hacer entrar al niño en el agua, aférrelo por debajo de los sobacos.

Y, una vez sumergido, déjelo flotar.

La pequeña bañera, el recipiente, se encuentra transversalmente ante usted. Y la cabeza del bebé, una vez en el agua, a su izquierda.

No es necesario sostener al bebé, sino simplemente retenerlo. Pues su cuerpo flota espontáneamente.

El agua lo sostiene; ella hará el trabajo.

Y este modo de retener al bebé es esencial.

El cuello (no la cabeza) , y más exactamente, la nuca del bebé reposa en el hueco de su muñeca izquierda.

Esta mano izquierda debe estar totalmente abierta, totalmente distendida.

El dedo mayor debe deslizarse en el sobaco del bebé. Y es suficiente para impedir que el cuerpo del niño resbale.



Cada día, ¿cuánto tiempo debe durar el masaje?

Cuando el bebé todavía no tiene más que unos pocos días, no se trata verdaderamente de "masaje", sino simplemente de caricias, de roces. Y la sesión apenas dura unos minutos.

Se alargará en la medida en que el bebé ... se alargue y entre en la vida.

Si quiere conocer el "tiempo justo", será necesario que se olvide del reloj.

Porque poco a poco el tiempo consagrado al masaje se alargará y, cuando el niño tenga alrededor de un mes, la sesión durará de veinte a treinta minutos.

La veo sobresaltarse:

"¡Treinta minutos!

¡Pero nunca tendré tiempo!"

El tiempo ... una vez más, no se preocupe. Vendrá.

Pero recuerde que el masaje debe darse muy lentamente. En esa lentitud se medirán su maestría y su comprensión.

Y para llegar a hacer durar la sesión tanto tiempo, será necesario que usted se vuelva una experta.

¿Hasta qué edad?

Al menos durante los cuatro primeros meses.

De hecho, es necesario masajear al niño mientras no pueda moverse. El día en que pueda darse vuelta, ponerse sobre la espalda y, de ese modo, distender profundamente su espalda y su columna, puede detenerse.

