

BABY-MASÁŽ

Dle Evy Reichové, M.D., dcery Wilhelma Reicha

Je určena pro děti od narození. Je velmi jemná, navozuje podobné pocity, jaké má dítě v děloze (Jemný dotyk stěn dělohy na kůži). Po dobu těhotenství se dítě nachází v silném energetickém poli matky. Po narození by dítě mělo i nadále (nejméně do 3 měsíců) setrvávat v dosahu matčina energetického pole (zhruba na dosah jejich paží), je jím chráněno. Oddělením matky, upadá dítě do bioenergetického šoku. Vznikají deprese i u matky, cití prázdnotu.

Baby-masáž pomáhá rozšiřovat pole, může něco nahradit. Může pomáhat řešit psychologické problémy vztahu matka – dítě. Matky se masáží učí, obnovují v ní kontakt s dítětem. Mohou se jí učit i celé rodiny – vzájemné posilování kontaktu. V dospělosti se pak masáže používá jako prostředku reintegrace (opětovného zharmonizování).

Celá masáž trvá asi 10 minut, dítě déle nevydrží. Ten, kdo dává masáž, by měl být v dobré pohodě. Měl by mít „tichou duši a milující ruce“. Je možné se k masáži připravit krátkou meditací. Neměl by masírovat člověk, který je sám v akutní fázi nemoci. Nejúčinnější je masáž nahého těla, u dospělých funguje i přes lehké oblečení.

Baby masáž pomáhá dětem s alergiemi, s potížemi se zažíváním, s emurézou (pomočováním), s poruchami spánku, při vysokých teplotách, jako prevence křečí, při popáleninách, urychluje proces hojení, po šoku. U dospělých je vhodná při spastických obtížích (žlučník), při menstruačních bolestech.

Baby masáž není příliš vhodná pro epileptiky. (S těmi je třeba komunikovat, aby nebyli v útlumu, a provádět masáž v sedě.

Pláče-li dítě, masáž přerušit, přitisknout je k sobě. Zadní stranu dětského tělíčka je možno masírovat tak, že leží matce na břiše. Často právě masáží dochází k rozpuštění napětí, je-li dítě v nepohodě (neutišitelné děti). Je-li matka v pohodě, její systém září, masáží se energetizuje i dítě, aby systémy se propojují.

Často se užívá i u odmítaných nebo strádajících dětí (hospitalizace, odloučení). Někdy je třeba poskytnout masáž nejprve matce, aby ji pak byla ona schopna poskytnout zase dítěti. Podarí-li se takto navazovat, či obnovovat kontakt mezi matkou a dítětem, může docházet i ke zlepšení zdravotního stavu dítěte (alergie apod.).



Postup

Základní princip masáže je „shora dolů“ a „hlazení peří“. Začíná se vždy pohlazením masírované oblasti (směrem od těla), pak se provádí masáž jen konečky prstů, (event. jen jemně dlaní), zvláště u kojenců jen bříšky prstů.

1. **Malý okruh** (pohlazení od temena hlavy, přes ramena, až ke konečkům prstů na rukou) a **velký okruh** (od temena hlavy, přes ramena, hrudník, boky, nohy, až ke konečkům prstů a nohou); vždy oběma rukama současně.
2. **Hlava** – pohládíme čelo, po obvodu tváře, kolem uší, uši, vždy směrem od hlavy. Kolem očí jemně prsty objedeme, proklepeme tváře, víčka, kolem úst, bradu; vždy stahujeme energii dolů, pod bradu až do týla. Lehce proklepat krk –týl.
3. **Paže** – pohládit ramena, lehce je proklepat nebo protřepat, pohládit paže, protřepat jemně svaly ruky, vzít ruku, „vybrat z dlaně energii“, proklepat dlaň, jemně vytáhnout jeden prst za druhým, složit paži na břicho. Vše se opakuje s druhou rukou.
4. **Hrudník** – pohládit od středu hrudníku jemně přejíždět v mezižeberních svalech až k páteři, kam to jde; jedno mezižebrí po druhém.
5. Pak jemně proklepat **bránici**.
6. **Břicho** – pohládit dlaní, proklepat prsty kruhovým pohybem.
7. **Pánve** – jemně masírovat třísla, pohlaví se nedotýkáme, jemně proklepat oblast pánve.
8. **Nohy** – pohládit shora dolů, protřepeme svaly až k chodidlům. Pak jemně zvedneme nohu za patu a koleno přidržíme, zakroužíme, aby uvolnil kyčelní kloub a koleno, asi tak, jako jízda na kole. Proklepeme šlapky a jemně vytahujeme jeden prst po druhém.
9. Nakonec celé tělo spojíme **dlouhými tahy**: malý a velký okruh. Možno i dvakrát.
10. **Obrat na břicho**, ruce jsou položené vedle hlavy, hlava položena jednou tváří na podložku. Opět malý a velký okruh.
11. Jemně naklepeme zátylek, ramena, paže, protřepeme svaly. Pohládíme záda, lopatky, opět projíždíme od středu páteře po mezižeberních svalech až k břichu; takto až po kříž. Jemně prsty „srovnáváme obratle“ jemně promasírujeme paravertebrální svaly (ty u obratlů) podél páteře. Pohládit hýždě jemně dlaněmi, proklepat je prsty; totéž nohy – pohládit, proklepat či protřepat. Nakonec dlouhými tahy spojit celé tělo.