

## HAURRENTZAKO MASAJEA.

**AINARA LASUEN ELORZ**



### **1.- SARRERA**

Haur masajearen teknika Vimala Schneiderrek garatu zuen. Vimala Haur Masajearen nazioarteko elkartearen sortzailea da (IAIM-International association of infant masaje). 1973an Indiara bidaiatu zen eta han ezagutu zuen haurrentzako masajearen teknika. Orfanato baten lan egin zuen eta hango hezitzaileek hurrei masajea ematen ziotela antzeman zuen, lasaitzeko eta laztantzeko. Indian, bai haurrak bai helduak sendatzeko erabiltzen dituzte teknika hauek.

Indiar emakumeek masajea ematen zieten bere hurrei eta familiakideei ere bai; orfanatoan emakume nagusienak gazteei masajea eskeintzen zieten. Vimala malariaz gaixotu zen eta gauero emakume talde batek masajeak ematen zion gorputz osoan. Schneiderrek bere gorputzean masajearen onurak esperimendu zituen eta pertsonen arteko kontaktuaren lasaitasunaz jabetu zen.

Ukimenak eta masajeak pertsonen arteko afektuzko loturak indartzen dituela konturatu zen eta munduan zehar teknika hauek zabaltzea erabaki zuen.

Geroztik masajearen teknikak irakasten dihardun du, nazioarteko elkarte sortuz, liburuak idatziz eta munduan zehar teknika hauek zabalduz.

### **2.- MASAJEA EGITEN HASI BAINO LEHEN**

#### **2.1 Zertarako balio du haur masajeak?**

Masajearen teknikak seme-alabekin erabiltzen dituzten gurasoek ziurtatzen dutenez, masajearen bidez guraso-seme-alaben arteko afektuzko loturak hobetzen dira. Vimala Schneiderrek eta taldekideek 1984ean ikerketak egin zituzten: hospitalean

zeuden 20 jaioberriei masajeak ematen zizkieten egunero. Ikerketa honen emaitzek zioten masajea jaso zuten jaioberriek pisu handiagoa zutela eta ekintzetan aktiboki parte hartzen zutela, masajea jaso ez zutenekin konparatuz.

Dallaseko Ruth Rice psikologoak 30 haur goiztiarrak bi taldetan banandu zituen. A taldeari haurrak zaintzeko teknika tradizionalak erakutsi zizkion. B taldeari haur masajearen teknikak erakutsi zizkion. 4 hilabete pasa zirenean, masajea jaso zituzten haurrek pisu gehiago zuten eta neurologikoki gehiago hazi ziren.

Haur masajeak haurren ongizatea sustatzen du:

### **1.- Azalaren sentikortasuna suspertzen du.**

Zentsumen-organoen artean azalaren sentikortasuna hazten den lehenengo funtzioa da eta garrantzitsuena. Animaliekin egindako ikerketak diotenez laztanek oso eragin garrantzitsuak dituzte, nerbio sistema orekatzen dutelako eta gaixotasunen aurrean gorputza indartzen dutelako. Haurrekin egindako ikerketek diotenez, masajeak arnas-sistema, zirkulazioa, sistema-neurologikoa eta abarrekoak estimulatu ditu.

### **2.- Haurra erlajatzeko eta orekatzeko laguntzen du.**

Bizitzaren eta harremanak izatearen estresa, nekea, urduritasunak lasaitzen ditu. Haurarentzako dena da berria eta interesgarria, baina hainbeste ikasteak tentsioan jartzen du haurra. Haur masajea ez da fisioterapia, erlajatzeko masajea baizik.

### **3.- Gurasoen eta seme-alaben arteko harremana indartzen du.**

Gizakiak aldamenekoarekin loturak edukitzea behar du. Psikologoek eta ikertzaileek diote lotura afektiboak oso garrantzitsuak direla bai animalientzako baita gizakiarentzako ere bai. Konrad Lorenz-ek animalien afektuzko loturak aztertzen ditu eta John Bowlbyk gizakiaren loturak aztertu zituen, afektuzko teoria sortu zuelarik (atxikimenduaren teoria). Masajeek lotura hauek indartzen dituzte. Ukimena, begirada, bihotzaren taupadak dira haurrak amarengandik jasotzen dituen lehenengo seinaleak, jaiotzen denean. Hauek dira amarekin eta munduarekin loturak izateko eta indartzeko erabiliko dituen elementuak.

## **2.2 Zer da garrantzitsua masajea egin baino lehen?**

a) Jaioberriekin has gaitzke, 3 astetik gorakoekin.

b) Errespetuz masajea egin: masajea eta ukimena oso gauza pertsonala dira. Oso garrantzitsua da adi egotea ea haurrak masajea onartzen duen edo ez. Masajearekin haurraren emozioak, erritmoa, momentua errespetatzen dugula esaten diogu, beraz, masajeari uko egiten dion momentuan masajea bukatuko dugu.

c) Helduaren erlajazioa: masajea hasi baino lehen gomendagarria da erlajatzea. Haurrari maitasuna eta lasaitasuna transmititu nahi badiogu garrantzitsua da gu ere bai lasai egotea. Gorputzarekin eta eskuekin transmititzen duguna, hitzez egiten duguna baino eragin handiagoa du. Horrexegaitik lasai egon behar dugu haurra ukitu baino lehen.

d) Erabiliko ditugun materialak: almendra goxoen olio, toalla bat, mantak, erlajazio-musika.

## 2.3. Irakasleentzako iradokizunak.

Haurrentzako masajea guraso eta seme-alaben arteko komunikazioa hobetzeko balio du. Haurrak afektuzko loturak gurasoekin ditu lehenik. Haiekin du haurrak loturarik garrantzitsuenak eta apurtezinak, biologikoak direlako. Haurrak irakaslearekin lotura osasungarriak edukitzeko lehenengo irakaslearengan konfidantza eduki behar du. Hori lortzeko irakasleak jakin behar du zein den bere eginkizuna eta bere tokia haurra eta familiaren aurrean.

Haurrentzako masajea hezitzailea eta haurren arteko komunikazioa indartzeko erabil daiteke. Baina lehenengo gurasoei baimena eskatu behar zaie. Haurrak masajea onartuko du gurasoek zer den dakitenean eta baimena eman dutenean. Beraz, lehenengo gurasoei esan eta azaldu zertarako egingo den.

Eskolan egindako teknikak gurasoei erakustea oso egokia izango litzateke haiek ere etxean praktikan jar ditzaten teknika hauek.

### 3.- HAUR-MASAJERAKO TEKNIKAK

#### 3.1 Oinak eta hankak.

Oinak eta hankak erlajatuz hasiko dugu masajea, munduarekin lehendabizi haien bidez komunikatzen baitelako. Oinetako eta hanketako masajea oso erlajantea da eta gustora jasotzen dute haurrek eskuen kontaktua.

Oinetan egindako masajeak, erreflejoak suspertzeko balio du bereziki. Hanketako, berriz, giharrak sendotzeko.

Hanketan bi motatako mugimenduak egingo ditugu:

- 1) Hustuketa: oinetatik aldakara eta aldakatik oinetara irristatzea. Zirkulazioa hobetzeko balio du, oinetan eta hanketatik bihotzerantz.
- 2) Konprimitu eta biratu: mugimendu honek giharren tonua indartzen du eta hankak erlajutzen ditu.

Oinak eta hankak erlajatzeko teknika:

- 1) Hindu hustuketa: esku batekin orkatila heldu eta beste eskuarekin aldakatik txorkatilerara irristatu. Lehenengo hankaren kanpoaldetik egingo dugu txirrist eta gero barnetik. Goitik behera, aldakatik orkatilera.
- 2) Konprimitu eta biratu: ipurditik orkatilera, bi eskuekin azala biratu, esku bat alde batera eta bestea bestera.
- 3) Oinazpitik txirristatu: behatz lodiek txirrist egiten dute oinazpian, behatzetarantz.
- 4) Behazetan masaia: behatzak banan banan masajeatu, biratzen.
- 5) Erreflexuak: behatz erakuslea oinazpian etzanda, bira egin, hatzamarretarantz. Bi lekuetan egiten da. Zubian eta behatzen ondo-ondoan.
- 6) Oinazpian ibili: Behatz lodiekin ibili, pausuz-pausu hatzamarretara heldu arte.
- 7) Oinbularrean txirristak: Behatz lodiekin txirrist egin, hatzamarretatik orkatilera.
- 8) Borobilak orkatiletan: Behatz lodiekin borobilak margoten ditugu orkatilen inguruan.
- 9) Suediar hustuketa: Hindu hustuketa bezalakoa da baina aldakatik orkatilera egin ordez, alderantziz egingo dugu mugimendua. Hau da, orkatiletik aldakara.
- 10) Hanka astindu/Agur esan. Hanka osoa esku bien artean eutsi eta tentsioa ateratzeko astindu pixka bat. Gero hanka erlajatu eta agur esan hankari.
- 11) Beste hankan egin masajea.
- 12) Bi eskuekin hanka biak ikutu eta ipurdia atzetik ikutu. Hankak gorputzarekin loturik daudela senti dezan.

## 3.2 Sabela.

Gorputzeko atal hau nahiko sensiblea da, beraz, adi egon behar dugu masajea gustoko duen edo ez. Gustoko ez duela adierazten duenean masajea utziko dugu eta hurrengo baten saiatuko gara.

Mugimendua hauek sistema dijestiboa suspertzen dute. Aireak, puxkerrak kanporatzen laguntzen dute, eta kolikoak erlajatzten dituzte baita idorreria ere.

Sabeleko mugimenduak zilborretik beherantza egingo dira eta eskumatik ezkerre-  
ra, erlojuaren norabidea jarraituz.

Sabeleko masaia-teknika:

- 1) Noria (Gurpil hidraulikoa): Esku biak sabelean jarriko ditugu (bat eskumara begira, bestea ezkerre). Hasi mugitzen gurpil batek egiten duen mugimendua eginez.
- 2) Noria hankak altxatuz: esku batekin hanka biak eutsi eta belaunak tolestuz, beste eskuarekin gurpilaren mugimendu egin. Zilborretik sexu organoetarantz.
- 3) Liburua zabaldu: behatz lodiak zilborraren behean jarriko ditugu, sabelaren erdian. Mugidu bi behatzak sabelaren bi aldeetara, presio pixka bat eginez.
- 4) Eguzkia eta ilargia: ezkerreko eskuak zilborraren inguruan eguzki bat margotuko du (bi behatzetik), erlojuaren norabide jarraituz. Bi behatzak arratsaldeko seieta daudenean, eskubiko eskuak, hamaiketan hasita mugimendu zirkularra egingo du seiak arte, ilargia margotuz. Bi eskuek egiten dute mugimendu hau elkarrekin, gelditu gabe.
- 5) Maite zaitut: eskubiko eskuak haurraren sabelaren ezkerrean goitik behera I bat margotzen du; zilborraren goikaldean alderantzizko L margotzen du; azkenik aldrebez dagoen U bat margotzen da. Zilborraren inguruan.
- 6) Behatzetik ibili: zilborraren inguruan, behatz guztiekin ibili, erlojuaren norabide jarraituz.

### KOLIKOAK EDOETA AIREAK DAUDENEAN. MASAIA BEREZIA:

- Noria 6 aldiz.
- Bi belaunak eskuez eutsi, tolestu eta sabeleruntz bultzatu, mantendu pixka bat. Minutu erdia.
- Presioa askatu hanka biak astintzen eta erlajatzten.
- 6 aldiz Eguzkia eta ilargia.
- Bi belaunak eskuez eutsi, tolestu eta sabeleruntz bultzatu, mantendu pixka bat. Minutu erdia.
- Presioa askatu hanka biak astintzen eta erlajatzten.

### 3.3 Bularra eta besoak.

- 1) Liburua zabaldu. Bihotza. Esku biak haurraren bularrean jarri eta bi aldetara txirristatu. Bihotz bat margotu bularraren inguruan.
- 2) Tximeleta: Esternoian jarriko ditugu lau behatzak, bi esku bakoitzeko, eta hortik hasita Tximeletaren x margotuko dugu. Lehenengo bat, esternoitik hasita, bularretik txirristatuz sorbaldara heldu arte eta bizkarra ikutuz. Bueltatu lekura eta beste eskuarekin gauza bera.
- 3) Besapeak: Eskuarekin besapetik aldakara orraztu.
- 4) Hindu hustuketa besoan: Hanka egindako mugimendua baina besoan. Esku bat eskumuturra eutsi eta besteak sorbaldatik eskumuturrera txirrist egiten du. Lehenengo kanpotik eta gero barrendik.
- 5) Eskua zabaldu: eskuan egiten diogu masaia pixka bat.
- 6) Behatzetan masaia. Banan-banan, behatzak biratu.
- 7) Eskugainean masajea: Behatz lodiekin eskugainean txirrist egiten dugu, behatzetatik eskumuturrera.
- 8) Eskumuturrean borobilak: Hatzamar lodiekin eskumuturrean borobilak margotzen ditugu, erlojuaren norabidea jarraituz.
- 9) Suediar hustuketa: hankak egin dugun moduan, baina eskumuturretin sorbaldara.
- 10) Besoa astindu. Agur esan: besotik azkenengo tentsioa askatzen dugu, besoa astinduz eta agur esanez. Beste besoa hartu eta masaje osoa egin.

### 3.4 Aurpegia.

Aurpegiko masaia onuragarria da aurpegian tentsio asko sortzen delako, negarrak, hortzak etabarrekoak direla eta.

- 1) Bekokian liburua zabaldu: behatz lodiak bekokiaren erdian jarri eta bi aldetara txirrist egin, biok batera. Bekokia osorik masaiatu.
- 2) Betazalak: Bekainen azpitik bi behatz lodiekin txirristatu. Biak batera.
- 3) Sudurra-Masailak: Sudurretik eta begiak azpitik txirrist egin masailetara heldu arte. Beti behatz lodiekin.
- 4) Irribarrea ezpainetan: Bibote erdian bi behatzak jarri eta txirrist egin bibotea margotuz, irribarrea eragiten, gorantza egin behar da mugimendua. Gauza bera baina ezpainaren azpian, beheko masailezurrean.
- 5) Masailezurrean borobilak, ahotik belarrietara: Ahotik hasita, borobilak margotu masailetan, belarrien inguruan eta berriro masailetan.

### 3.5 Bizkarra.

Bizkarrean egiten den masajea erlajanteena da. Horregatik haurrek oso gustora jasotzen dute masaje hau. Buruz bera etzanda egongo da haurra. Oso txikia bada, gure hanken gainean.

- 1) Atzera-aurrera: Bi eskuak zabalik, haurraren bizkarreko goikaldean jarriko ditugu, sorbaldean. Esku biak hasiko dira mugitzen bat aurrera bestea atzera (plastilinazko txurrito bat egingo bagenu bezala), sorbaldatik ipurdira, ipurditik sorbaldera eta berriro ipurdira.
- 2) Zapaldu: esku bat ipurdian jarriko dugu, bestea sorbaldatik ipurdira, eskua zabalik bizkarra zapalduko du txirrist eginez.
- 3) Zapaldu lepotik orkatiletara: gauza bera, baina sorbaldatik orkatiletara.
- 4) Sorbaldak. Borobilak: lepoan eta sorbalan masaia egin.
- 5) Bizkarrezurraren inguruan hodeiak margotu: sorbaldetik hasita, bizkarrezurrean inguruan hodei haundi eta luze bat margotu.
- 6) Ipurmasaiak: ipurmasaiak masajeatu.
- 7) Eskua zabalik, gotik behera bizkarra orraztu: bizkarrari agur esateko, goitik hasita bizkarra orraztu. Lehenengo presio gehiago egin eta pixkanaka gutxiago egin, lazkantxo bat egin arte.

### 3.6 Luzaketak.

Masaje saioa bukatu baino lehen, ondo dago gorputza pixka bat luzatzea. Ariketa hauek dibertigarriak izaten dira umeentzako. 4-5 aldiz errepikatu ariketa bakoitza.

- 1) Besoak gurutzatu: haurraren besoak eskumuturretatik eutsi eta bi besoak gurutzatu, bularraren gainetik. Lehenengo alde batetik, gero zapaldu eta berriro gurutzatu beste aldetik.
- 2) Besoa eta hanka gurutzatu: eskuarekin besoa eutsi eta beste eskuarekin kontrako hanka. Biak gurutzatu, luzatu. Beste besoa eta hankarekin gauza bera egin.
- 3) Hanka biak gurutzatu: orkatiletik eutsi eta hanka biak gurutzatu, alde batetik eta bestetik.
- 4) Belaunak tolestu eta sabelera hurbildu: bi belaunak sabeleruntz bultzatu.
- 5) Belaunak tolestu eta sabelera hurbildu bizikleta eginez: gauza bera baina belaunak banan banan mugitu.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

- Schneider, V. (2000). *Masaje infantil*. Barcelona. Médici.