

di Elisabetta Zamberlan

PAGINA

118

Consulenza di



Erika Falliero
educatrice prenatale
e operatrice di Watsu
presso il Joy-Club
di Conegliano (Treviso)



Gianni Mazzei
operatore e insegnante
di Shiatsu presso
l'Associazione
Mi Chi Shiatsu
di Ravenna



Gino Soldera
psicologo, presidente
dell'Anpep (Associazione
nazionale di psicologia
e di educazione prenatale)

Scopri il legame con i segnali

La prima forma di relazione con il tuo bambino passa attraverso il tatto. Fin da quando è nel pancione, dentro di te

Toccare il tuo bambino: la cosa più bella del mondo. Puoi sognarlo, guardarlo, parlargli, ascoltarlo, immaginarlo, ricordarlo, ma stringerlo a te è in assoluto ciò che più ti fa avvertire la sua presenza. Ti permette di comunicargli tutto il tuo amore. Ti fa sentire la vita che scorre in te e in lui. Per questo tutte le future mamme, specialmente negli ultimi mesi dell'attesa, non vedono l'ora di abbracciare il loro cucciolo. Per questo anche i papà, gli amici e i parenti, quando vedono un neonato, difficilmente resistono alla tentazione di chiedere: "Posso prenderlo in braccio?". È la prima, la più autentica e calorosa forma di contatto che abbiamo come esseri umani, che apprezziamo infinitamente nell'infanzia, ma che poi continuiamo ad amare crescendo, quando stiamo tutti stipati insieme nel lettone in famiglia, o con gli amichetti in pullman per la gita scolastica, o quando ci scambiamo carezze, quando balliamo, quando ci innamoriamo... "Non vedo l'ora di toccare il mio bambino", pensa ogni futura mamma, spesso senza rendersi conto che, in fondo, lo sta toccando già.

LA SENSAZIONE DI AVVOLGIMENTO

Il loro è un contatto "corpo a corpo": uno è dentro l'altro! Immerso nel liquido amniotico, il piccolo è avvolto dal corpo della mamma, ne sente il calore, i movimenti, i rumori, ne trae linfa vitale per la sua stessa esistenza. E la mamma, a sua volta, percepisce ogni segnale che lui le manda. Nell'attesa, approfondire questo contatto è il modo migliore per comunicare amore al piccolo, conoscerlo e farsi conoscere. Dopo la nascita, coccolarlo, cul-

larlo, accarezzarlo sono modi per dargli affetto e prolungare la beatitudine della simbiosi prenatale, ricreando quella sensazione di avvolgimento in cui la vita stessa ha origine.

L'IMPORTANZA DEL TOCCO PRENATALE

● "Il concetto fondamentale su cui si basa qualsiasi forma di 'massaggio' prenatale è il fatto che la futura mamma, quando è accarezzata e coccolata, viene portata a uno stato di nutrimento emotivo, a un grado di consapevolezza di sé, che favoriscono il contatto intimo con il bambino nel pancione", dice Erika Falliero, educatrice prenatale e operatrice di Watsu presso il Joy-Club di Conegliano (Treviso).

● Grazie al tocco sulla sua pelle, infatti, la mamma arriva a percepire il contatto nello stesso modo in cui lo sente il piccolo, giunge a capire "dentro di sé" quel bisogno di vicinanza, di avvolgimento che ogni bambino ha, prima e dopo la nascita, e diventa quindi sempre più capace di rispondere a questa esigenza e di porla alla base della relazione. È come se tornasse bambina lei stessa, come se "si mettesse nei panni" del suo bimbo.

● "Un altro aspetto molto importante di questa esperienza", continua l'esperta, "è che, se vissuta insieme al partner, aiuta molto ad approfondire l'intimità della coppia. Dopo alcuni incontri svolti da entrambi con un operatore, infatti, può essere il futuro papà a 'massaggiare' la futura mamma: non servono tecniche particolari, stiramenti o pressioni, bastano leggeri tocchi che sensibilizzano la pelle della donna. Anche il futuro papà potrà così aver modo di entrare in con-

i pelle



SGM: la pelle come confine tra sé e il mondo

“Un tipo di tocco molto indicato per la donna in gravidanza è chiamato SGM (Massaggio Sensitivo Gestaltico), dice Erika Falliero. Viene praticato con un lieve tocco, cospargendo con un olio la pelle della futura mamma, che si trova in posizione sdraiata sul fianco su un lettino da massaggio. L'aspetto che caratterizza l'SGM è che l'operatore, sfiorando il corpo, ne 'disegna' il contorno nello spazio: in questo modo la donna arriva gradualmente a definire con sempre maggior consapevolezza il confine tra 'mondo interno' e 'mondo esterno' a sé”.

“È un'esperienza molto profonda e significativa, che prepara la mamma a sentire il tocco sulla pelle così come lo percepirà il suo bambino dopo la nascita”, sottolinea l'esperta. “Anche per lui essere toccato sarà un modo di sperimentare la nuova condizione 'fuori' dal pancione, di avvertire la propria pelle non più soltanto come un involucro, ma come confine tra sé e il mondo. Si tratta di una sensazione fondamentale per la crescita, che sarà tanto più stimolata da una mamma che ha 'provato sulla sua pelle' che cosa significa questo sentire.”

tatto con il suo bimbo. E, fatto altrettanto importante, la coppia avrà modo di esplorare la propria intimità, con effetti positivi sulla sfera sessuale e sulla relazione”.

◉ **“Da strumento di contatto con l'altro, la pelle diventa strumento di contatto con se stessi”**, spiega Erika Falliero: dedicare alcuni momenti specifici a pratiche di “tocco sulla pelle” è un'esperienza che, isolando temporaneamente dall'ambiente esterno, aiuta a entrare profondamente dentro di sé.

QUANDO È MEGLIO PRATICARLO

Qual è il momento migliore per cominciare?

◉ **“Nel primo trimestre è meglio non intervenire troppo**: si tratta di un periodo molto delicato, in cui è bene non disturbare con tocchi esterni l'embrione e poi il feto, che si sta ‘attaccando’ all'utero”, dice l'esperta.

◉ **“Il secondo trimestre è molto più indicato”**, continua, **“anche perché la futura mamma può ricevere segnali fisici da parte del piccolo**, che incomincia a muoversi, e questo favorisce spontaneamente la nascita del bonding, cioè del legame, perché si può creare una comunicazione”. La mamma può provare a fare dei leggeri cullamenti ‘abbracciando’ il pancione. Oppure, esercitando lievi battiti delle dita sul grembo e chiamando il bimbo anche con la voce, può stimolarlo a rispondere con un movimento, ad esempio un calcetto: con pazienza, attraverso una sorta di gioco-danza, potrà pian piano entrare in una vera e propria “comunicazione tattile” con lui.

◉ **“Nel corso del terzo trimestre il bimbo, crescendo, ha a disposizione sempre meno spazio nel pan-**

cione. Anche in questo caso è meglio, dunque, non stimolarlo troppo al movimento”, consiglia Erika Falliero. È preferibile comunicare con lui soprattutto attraverso la voce, cantandogli ninne nanne o filastrocche che poi riconoscerà anche dopo la nascita, così come “ricorderà” ogni contatto ricevuto in maniera amorevole dalla sua mamma.

◉ **“Con delicatezza, la mamma può anche provare a ‘massaggiare’ il bimbo nel pancione”**, aggiunge l'esperta. “Per prima cosa, sarà utile

creare un ambiente adatto, caldo, tranquillo, con luci soffuse e, se possibile, una musica armoniosa come sottofondo. La mamma comunica al piccolo che sta per accarezzarlo dolcemente e poi, dopo aver ‘tastato’ la posizione in cui si trova, comincia a massaggiare il pancione con movimenti dolci e circolari, dapprima in basso, in corrispondenza della zona in cui si trova la testa del piccolo, poi risalendo verso il tronco fino al sederino, per finire sui piedini. Un consiglio prezioso: mentre massaggia, la mamma può nominare amorevolmente le parti del corpo che sta via via contattando”.

Attraverso il tatto, anche il papà può entrare in relazione con il bimbo nel pancione



Prima e dopo la nascita, il tocco amorevole della mamma è un vero e proprio nutrimento per il piccolo

SHIATSU: CONTATTO CHE NUTRE

◉ “Una pratica che da decenni studia con molta attenzione le modalità di tocco più adatte alla futura mamma e al bambino è lo Shiatsu”, dice Gianni Mazzei, operatore e insegnante di Shiatsu presso l'Associazione Mi Chi Shiatsu di Ravenna. Si tratta di una terapia naturale di origine giapponese, ormai ampiamente conosciuta anche in Occidente, basata sulla pressione di dita, palmi delle mani o gomiti su particolari punti energetici del corpo, situati lungo linee dette “meridiani”.

◉ “Il contatto da parte dell'operatore avviene ‘in sequenza’, prima con la madre e poi con il bimbo, esercitando dolci stiramenti e leggerissime pressioni su alcuni punti del corpo materno. La futura mamma è sdraiata a terra su un futon (materassino). L'operatore Shiatsu ne asseconda il respiro e il movimento, portandoli a livello di consapevolezza e attenuando anche quei piccoli fastidi corporei che la gravidanza può comportare. Nel bambino, il tocco dell'operatore stimola la sensorialità, lo sviluppo motorio e conferma, attraverso il contatto profondo, la sensazione di appartenenza al mondo che presto conoscerà. Dall'intensità di contatto e profondità del sentire proprie dello Shiatsu è derivato un altro metodo, chiamato Watsu”.

WATSU: I BENEFICI DELL'ACQUA

◉ “A mio parere, il Watsu è il tipo di tocco più indicato per la gravidanza”, dice Erika Falliero. “Questo grazie alla presenza dell'acqua”. Il termine deriva infatti da una contrazione delle parole water (acqua, in inglese) e Shiatsu, e la pra-



Il massaggio del bebè

Anche dopo la nascita, il contatto di pelle rimane un nutrimento indispensabile per il bebè. I popoli del mondo lo hanno sempre saputo, e in molte culture, soprattutto in Asia e in Africa, il massaggio del bambino fa parte delle abitudini quotidiane, non soltanto nei primi momenti di vita, ma via via, nel corso degli anni. Nel mondo occidentale l'evoluzione storica ci ha portati a dimenticare in parte questo aspetto, dedicandogli soltanto brevi parentesi della nostra giornata, ma negli ultimi tempi stiamo cominciando a rivalutare la grande forza benefica del massaggio. E ora numerose ricerche confermano anche scientificamente il valore salutare, addirittura terapeutico, del “tocco sulla pelle”. Il massaggio influisce positivamente sul piccolo (e poi sull'adulto) perché stimola i sistemi circolatorio, respiratorio, digestivo, ormonale, immunitario, mentre distende il sistema nervoso. Sul bambino, poi, ha un effetto di portata incalcolabile a livello psichico: essere toccato con amore lo fa sentire accolto, accettato per quello che è, protetto, rispettato. Gli fa venire voglia di comunicare e di crescere. E tutto questo può cominciare già prima della nascita. Ogni mamma, quando viene alla luce il suo bambino, è portata ad abbracciarlo, accarezzarlo, coccolarlo, massaggiarlo in modi infiniti e con infinita tenerezza. “Ma se si è preparata a questo evento con pratiche come quelle descritte in queste pagine, lo fa con grande consapevolezza e gesti carichi di significato, con una qualità diversa”, dice Erika Falliero. “È persuasa che quello che passa attraverso le sue mani è vero e proprio nutrimento per lui, prezioso per la vita quanto il latte stesso. È importante”, aggiunge l'esperta, “sapere che il bebè, non avendo ancora uno schema corporeo definito come l'adulto, ha del contatto di pelle una percezione globale. Tutto il suo corpo è estremamente sensibile al tocco. Ma non è necessario imparare pratiche specifiche: massaggiare il proprio piccolo non è una tecnica, è prima di tutto un modo di stare con lui e di trasmettergli amore”.

tica prevede particolari “esercizi” in vasche o piscine di acqua calda. L'operatore (in un secondo tempo potrà essere anche il partner o un'altra futura mamma), in posizione verticale, i piedi a terra, ‘tiene in braccio’ la donna e la culla, in una posizione simile a quella dell'allattamento, pro-

prio come lei farà con il suo bambino dopo la nascita. La futura mamma è rannicchiata, in posizione fetale, con la testa appoggiata nell'incavo del braccio di chi la sorregge, sentendosi così sostenuta e contenuta.

◉ “L'acqua gioca un ruolo fondamentale. Innanzitutto la futura ➔

mamma si trova in una situazione molto simile a quella vissuta dal piccolo, immerso nel liquido amniotico, ed è quindi portata a immedesimarsi e a connettersi con lui. Inoltre l'acqua stessa (che deve avere una temperatura gradevole, circa 35 °C) 'massaggia' e accarezza, favorendo un rilassamento molto profondo: a occhi chiusi, con le orecchie sotto l'acqua, le luci e i rumori del mondo giungono molto attutiti ed è più facile entrare in contatto con se stesse".

● In questa dimensione, il tocco dell'operatore non è un gesto tecnico. "Diventa partecipe, sentito", dice l'esperta, "il segno di una presenza reale, di un contatto 'pelle a pelle' che genera una vera e propria 'apertura di cuore' nella mamma, permettendole di esprimersi e di capire quanto e in che modo potrà predisporre alla nuova vita, al 'nuovo mondo' che l'aspetta".

TANTSU: UNA PROFONDA INTIMITÀ

● "Il Tantsu è una 'trasposizione a terra' del Watsu", spiega Erika Falliero. Il termine nasce dall'in-

contro delle parole tantra (che etimologicamente significa 'continuità') e Shiatsu: non si svolge in acqua, ma a terra, vestiti. Anch'esso può essere praticabile, dopo qualche incontro introduttivo, dalla coppia stessa".

● È un contatto più intimo dello Shiatsu, in quanto la persona che riceve, in questo caso la futura mamma, è ancora più vicina al corpo di chi dà. "Una posizione base tipica del Tantsu ricorda la statua della Pietà di Michelangelo: l'operatore,

o il partner, è seduto con le gambe divaricate e tiene tra le braccia la futura mamma, che anche in questo caso è rannicchiata in posizione fetale, a occhi chiusi".

● Esistono due varianti: la mamma può essere posizionata frontalmente rispetto a chi la sostiene, oppure girata di schiena. Nel primo caso l'abbraccio ricorda molto da vicino quello di una mamma che allatta il suo bimbo. Nel secondo caso, si riproduce invece una posizione che è tipica della vita prenatale: quando l'embrione, e poi il feto, si attacca e resta in contatto con l'utero proprio dalla parte della schiena.

● In entrambe le posizioni, ciò che questo contatto stimola è una sensazione di accoglienza, di empatia con l'altro, di immedesimazione con il proprio piccolo, che favorisce un ascolto "di qualità" e approfondisce la relazione che la futura mamma può instaurare con lui. Anche il papà, se è lui a sostenere la mamma, può entrare in un rapporto personale con il bambino, semplicemente ponendo una mano sul pancione per "sentire" e "farsi sentire" da lui. ◆



L'immersione nell'acqua aiuta la futura mamma a identificarsi nel bambino

Informazioni utili

Centri da contattare

- Associazione Watsu Italia: www.watsu.it
- Joy-Club a Conegliano (Tv): tel. 0438 411610, www.joy-club.it
- Associazione Mi Chi Shiatsu a Ravenna: tel. 347 2695502, www.amichi.it
- Accadueò a Milano: tel. 02 55230789, www.accadueoclub.it
- Tantsu Center a Milano: tel. 334 3935694
- Palestra Nippon Club a Roma: tel. 347 820068 (Shiatsu)
- Terme dei Papi a Viterbo: tel. 0761 3501 (Watsu)

Libri da consultare

- "In dolce attesa", Roberto Fraioli, Xenia Edizioni;
- "Premassaggio d'amore in gravidanza", Gino Soldera, Editeam sas;
- "Il Watsu, il nuovo Shiatsu in acqua", a cura di Watsu Italia Team, Xenia Edizioni.