



Apatxin 2009/2010



Udako Euskal Unibertsitatea

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

HAUR MASAJE IKASTAROA



Apatxin 2009/2010



Udako Euskal Unibertsitatea

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

Eztiki eta emeki ukitzen banauzu

Begiratu eta irribarre egiten badidazu,

Zuk hitz egin baino lehen

Batzuetan entzuten badidazu,

Ni hazi egingo naiz, benetan hazi.

Bradne (9 urte)
-“Arrakasta izateko jaioak” liburutik-

Apatxin 2009/2010

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

PROGRAMAZIOA:

HAUR MASAJEA ATXIKIMENTU ERAKETAN MESEDEGARRI

- Haur masajearen historia, helburua, onurak,
- Nola, non, noiz, zer behar dugu eskolan masajea emateko.
- Haur masajearen teknika, maitasunezko kontaktuaren filosofia bezala.
- Masajea eskolan egiteko abestiak, ipuinak, txontxongiloak, margoak, jolasak...
- Masajearen garapena etapa ezberdinetan eta egoera desberdinetan
- Masajeak atxikimendu binkulurako eta ziurtasun sentimenturako laguntzaile
- Haurren seinaleen behaketa. Negarra

HELBURUAK:

- Ahozko komunikazio eta ez ahozko komunikazioaren bideak ezagutu eta ikaskuntza berriak garatu.
- Entzute pertsonala eta entzuteko dugun prestutasuna garatu
- Haurren garapen integrala eta armonikoan laguntzeko, masajera hurbildu umea ezagutzeko, ulertzeko eta umearekin komunikatzeko bide bezala hartuz.
- Haur masajearen teknikak ezagutu (hindua, suediarra, hankeko erreflexologia, yogako ariketak...)
- Haur eta haur handiagoen masajeen lagungarri diren abestiak, ipuinak, olerkiak ezagutu.
- Haurren etapa ezberdinetan masajea nola egokitzen den ezagutu.

METODOLOGIA:

- Haurtzaroan "entzuketa" laguntzeko estrategia ezberdinen aurkikuntza
- Panpinarekin praktikak eginez masaje teknikaren jarraipena
- Gorputza erabiliz parte-hartze pertsonala, masajeraen ikaskuntzarako.
- Haurren garapen armonikoan laguntzeko, helduaren eskuhartzeari buruz komunikazioa eta hausnarketa.

HAUR MASAJEAREN HISTORIA

VIMALA SCHENEIDER

1973an Indiako umerzurtegi edo umezurte- etxe txiki batean zegoen. Dirua oso azkar gastatzen zitzaion eta atez ate eskatzen zuten limosnetatik bizi ziren. Jateko ere oso gutxi zuten eta batzuetan baraurik egoten ziren haurrak jatekoa izan zezaten. Azkeneko astean, malaria izeneko gaixotasuna harrapatu zuen. Sukar oso altua izan zuen, baina auzoko emakume guztiak joan zitzaizkion bisitan. Gorputz guztian zehar masajea ematen zioten, txandaka kantatzen sukarra joan zitzaion arte. Berak dio ezingo duela inoiz ahaztu emakume haien guztien esku eta bihotzetatik jaso zuen sentsazioa.

Geltokira zihoala ama gazte bat ikusi zuen eta harrিতuta gelditu zen. Izan ere, zikinkeria artean eserita egon arren, haurra belaunetan hartu eta maitasun handiko masajea ematen eta kantatzen ari zitzaioela ikusi zuen. Begira-begira gelditu zitzaion eta bere artean pentsatu zuen: “hau bizitzan ongizate materiala baino askoz ere handiagoa da”. Horren gutxi izanda ere, bere haurrari maitasunezko eta segurtasunezko opari handi bat emateko gai zen. Gainera, opari honek, haurrari gizaki bihozbera bihurtzen lagun diezaioke.

Ondorioz, han ezagutu zituen haur guztiez asko pentsatzen zuen. Hots, desabantaila ugari izan arren, hango haurrak maitagarriak, epelak eta jostalariak ziren. Hau da, elkar zaintzen eta bakoitzak bere ardurak arazorik gabe onartzen zituen. Beraz, Vimalak pentsatu zuen: agian hain naturalak, erlaxatuak eta atseginak izan zitezkeen, modu honetan maitatuak izan zirelako. Izan ere Indian, haurrak mila urtetan izan dira modu honetan maitatuak.

Vimalaren haurra jaio zenean, berak egunero praktikatzen zuen masaje Indua. Gero, suediar teknikak eta reflexologia eta yogako ideia batzuk ere txertatu zituen. Horrela, bere haurrarekin esperimentatzen zuen eta bitartean nota edo ohar oso zehatzak hartzen zituen aldaketak garbi ikusteko. Ondoren, kurtso bat prestatu edo egin zuen. 1977an “Masaje Infantil” liburua idatzi zuen.

Beraz, Haur Masajearen teknikak hiru iturri nagusitatik datoz: lehenengoa, tradizio **Indua**, bigarrena, metodologia **suediarra** eta hirugarrena, **reflexologiako teknikak** (oinetan masajea).

Teknika Indua eta suediarra elkarren osagarriak dira. Teknika Induan ⇒ mugimenduak muturretara doaz tentsioak askatu ahal izateko eta suediar teknikan, berriz ⇒ odolaren zirkulazioa bizkortzen da.

HAUR MASAJEAREN ONURAK:

Tradizio oso zaharra da:

Azterketa interkulturek ondorengo frogatu dute: haurrak besoetan hartu, sehaskan kulunkatu, bularra eman eta egunerokotasunean masajeak hartzen dituzten gizarteetako haurrak ⇒ handitzean ez direla hain erasotzaile eta gogorrak izaten, hau da, elkarlanerako hobeak izaten direla eta honez gain gupidatsuak.

Onurak lau mailatan bana daitezke:

1) Bizkorketa, susperketa (estimulación):

Azkarren garatzen den funtzioa eta garrantzitsuena azalaren sentikortasuna da. Beste zentzumenik gabe bizi gaitezke, baina azalaren sentikortasunik gabe ezin dugu bizi. Animaliekin egindako azterketetan ikusi da presio leunak, laztanak... beraien garapenean ondorio asko dituztela. Esate baterako: mimosoagoak izaten dira, lagunkoiak eta ez dira hain beldurtiak izaten; potoloagoak dira, begietan distira handiagoa izaten dute eta jarrera ere hobe. Gainera, laztanek sistema nerbioari oreka ematen diote eta gaixotasunen aurrean erresistentzia agertzen dute.

Haur ugaztunak miazkatu edo milikatu (lamer) egiten dituzte eta ondorioz kontaktu intimoa izaten dute. Ez direnak milikatuak, laztanduak eta besarkatzeko modurik ez dutenak, berriz, iharrak izaten dira eta gainera estresa harrapatzeko aukera gehiago izaten dituzte; beraien artean borrokatzeko ohitura izaten dute eta geroago hau beraien haurrengan erreproduzi dezakete. Beraz, laztanek guraso eta haurren lotura ezartzeko edo hobetzeko balio dute.

Ugaztunak bi motatakoak izan daitezke: “*ezkutukoak*” eta “*garraiokoak*”. Ezkutukoak ⇒ gurasoak janari bila joaten diren bitartean haurrak bakarrik usten dituzte denbora luzez. Gainera, umeez ixilik egon behar izaten dute harrapariak ez erakartzeko. Amaren esneak proteina eta grasa asko ditu eta umeez oso azkar zurrupatzen dute. Aldiz, garraiokoak ⇒ beraien haurrekin kontaktu konstantea edo jarraia izaten dute eta sarritan jaten dute. Haurrek poliki zurrupatzen dute eta ez daudenean beraien gurasoekin kontaktuan, negar egiten dute, hau da, babestuak mantentzea behar dute- Amaren esneak proteina eta grasa gutxi ditu. Gizakiok “garraioko” espeziekoak gara, izan ere, gizakion esnea tximino antroipoideen (garraioko espezie bat) berdina da proteina eta grasei dagokionean.

Hainbat azterketek frogatu dute, kontaktuak dituen abantailak janariak dituenak baino garrantzitsuagoak direla. Frogatu da baita, seme-alabak harreman estuan hezitzen dituzten gizarteetako haurrak ez direla hain erasotzaile eta gogorrak. Berezko zentzumenaren susperketak, buruko sistema nerbioaren mielinizazioa bizkortzen du. Mielina zain bakoitza babesten duen koipezko zorro bat da. Sistema nerbioa babesten du eta buruko bulkada edo inpultsoak gorputz guztira joatea bizkortzen du. Izan ere, jaiotzen garenean zain edo nerbioak ez ditugu guztiz estaliak izaten, prozesu hau estimulazioak edo susperketak bizkortzen du. Adimenaren

Apatxin 2009/2010

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

garapenaren funtsezko oinarria neuronen bulkaden azkartasuna izan daiteke. Honek kolikoak arintzen lagun dezake, kolikoak sistema nerbioaren heldutasun faltagatik izan baitaitezke.

Masajeak arnas-sistema, zirkulazio-sistema eta hodi edo hesteen funtzionamendua bizkortzen ditu eta sistema neurologikoaren garapena aztertzen du. Frogatua dago haurrak estres egoeran aurkitzen direnean oxigeno mailari dagokionean gorabehera handiak izaten dituztela. Hain zuzen, masajeak gorabehera hauek arindu egiten ditu, eta hau dela eta, erietxeetan gero eta gehiago erabiltzen ari dira paketea aldatzeko garaian, odola ateratzeko garaian... haurrak lasaiago egon daitezten.

2)Erlaxazioa

Estresari aurre egiten diogunean, glandula pituitarioak adrenocorticotropica (ACTH) izeneko hormona sortzen du, ondorioz, gorputza eta garuna “alerta” egoeran egoten dira eta honek ikaskuntza eta memorizazioa posible egiten ditu. Baina estres egoerak jarraitu egiten badu sistemak blokeatu egiten dira eta ikasteko eta buruz ikasteko aukera saihestu egiten dira. Haurraren gorputza jaio aurretik ACTH-z betetzen da, jaiotzak suposatzen dion estres horretara prestatzeko eta ondoren ikaskuntza egoki bat izateko.

Ukimena, begirada eta bihotzaren taupadaren soinuak, haurrak jaio ondoren amarengandik jasotzen dituen hiru seinale garrantzitsu dira. Momentu honetan “ACTH sortzea edo ekoiztea utz dezakezu; haurra ongi dago. Esperientziaren garaia da”.

Esku-hartze modernoek, ordea, ondorio bat ekarri dute: sarritan haurrek ez dituzte hasierako seinale hauek izaten eta, ondorioz, egunetan eta batzuetan baita asteetan ere estres maila handia jasan behar izaten dute. Hau dela eta, sistemak guztiz blokeatuta gelditzen dira.

Erietxeetako arauak jarraitzen dituzten haurrek jaio ondorengo bi edo hiru asteetan ACTH ugari izaten dute. Giro naturalean jaio eta amarengana elkartu edo binkulatu diren haurrak, berriz, 24 ordurako denak kanporatuak izaten dituzte.

Gizakiontzat osasungarriena, estresaren ondoren erlaxazio sakon bat da. Baina honi benetako etekina ateratzeko bi oztopo daude:

-Mendebaldeko gizarteak dio haurrek ez dutela estresik pairatzen, ondorioz, ezin dute espresatu edo adierazi.

-Gure kulturaren azkartasunak haurrak gehiago kargatzen ditu

Bi arrazoi hauen ondorioz, haurrak askotan frustratuak sentitzen dira eta antsietate eta tentsioak pilatzen dituzte.

Masajearen bidez haurrek tentsioari erlaxazioarekin erantzuten ikasten dute. Erlaxazio tokeek gurasoei haurrak estresatuta daudenean erlaxazatzen laguntzeko aukera ematen diete.

Masajea egunero eginez gero, haurren estimulazioa edo susperketa igo egiten da.

Apatxin 2009/2010

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

3) Lasaigarria

Masajeak digestioa egiten laguntzen du, gasak mugitzen ere laguntzen du kanporatu arte eta sistema nerbioaren mielinizazioa bizkortzen du gorputza-garunaren arteko komunikazio hobe izan dadin.

4) Elkarrekintza

Ahateak biologikoki mugimenduan ikusten duten lehenengo objektuekin lotzeko edo binkulatzeko prestatuak jaiotzen direla frogatu da. Tximinoak eta ahuntzetan, berriz, ikusi da, lotzeko momentu eta elementu kritikoak aurkitzen direla eta hauek beharrezkoak eta derrigorrezkoak direla, ez bakarrik fisikoki bizirauteko, baizik eta baita osasun “afektiborako” ere. Tximinoek ez diete beraien hurrei kasurik edo jaramonik egiten, beraien arteko loturak haurtzaroen etenak izan badira.

Kulunkatzea, muxu ematea eta mimatzea edo ongi zaintzea, binkulo edo loturaren garapenaren adierazgarri dira.

1-5 urte bitarteko haurretan haur masajeak dituen onurak:

- 0-1 urteko haurren kasiko onurak jarraitzen dute: lasaitu, erlaxatu, estimulatu, komunikazioa landu.
- Gorputz kontzientzia hartu
- Norberaren barne irudia eraiki (autoestima)
- Norberaren borondatea refirmatu (birbaieztu)
- Sexualitatea ongi bizitzen eta onartzen lagundu.
- Jokua edo jolasteko bide bat
- Komunikazio emozional berbala indartzen du, espresibitatea, irekiera; haurraren barruko munduarekin konektatua egoten laguntzen du.
- Agresibitatea edo erasokortasuna deskargatzeko beste modu bat da, hots, espresatzeko beste bide bat.
- Emozioak aintzat hartu eta errekonozitu.
- Anaien arteko binkuluak indartu.
- Bide ebolutibo hau, gursoek ulertu eta entzunez erametea laguntzen du (beste perspektiba batetik ikusiaz). Binkuluarekin jarraitzea bideratzen du.
- Masajaren transmisioa ziurtatu, baita bere filosofia eta baloreak ere (haurra txikia denean bakarrik eman ezker, ez da gogoratuko masajearekin baino beste bai.)
- Haurraren hezkuntzan beste gurasoen laguntza.
- Zeloak hobeto eramaten laguntzen du.
- Ikaskuntza prozeuak maila askotan indartzen ditu, duen motibazio afektiboagatik (gauzak nola egiten diren ikasten du, tarta bat egiteko prozesua zein den, gauzak nondik datozen, ilarrak produzitu egiten direla ikasten du...). Prozesu hauek horrela ikasiaz gero, ez dira inoiz ahazten, bibentzialak bait dira.

Apatxin 2009/2010

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

- Egoera intimoak eboluzionatzen eta gainditzen laguntzen du (titia hartzen ez duten haurrak beren anaia-arreba jaiotakoan baliteke berak ere nahi izatea, momentu hori oso intimoa delako; masajeak hau gainditzen lagun diezaioke, masajea ere oso intimoa delako)
- Haurraren ezagutza edo errekonozimendua norbere izatearekin.
- Sentikortasuna suspertzen du.
- Familiaren zainketarako tresna
- Haurraren autonomi momentua errespetatzen laguntzen du
- Hazkunde garaiko minak lasaitzen ditu
- Gurasoei haurraren hezkuntza prozesuan beraien laguntzaile direla sentiarazten die.

HAUR MASAJE TEKNIKA

HANKAK

1-**HUSTUKETA INDUA**- KADERATIK TXORKATILERAINO- bi eskuekin (lehenengo bat eta gero bestea)

2- **BIHURDURA TXIKI BAT** - KADERATIK TXORKATILERAINO- bi eskuekin batera

3-**OINAZPIAN** – ORPOTIK BEHATZETARA- behatz lodiekin txandakatuz irrist eginez, tximeletak bezala.

4-**BEHATZ BAKOITZEAN ATXIMURKA** – behatz puntarekin

5-**PRESIO TXIKI BAT** –behatz erakuslearekin_

- Lehenbizi behatzen hasieran
- Orpoaren hasieran

6-**OINEZ IBILI** –ORPOTIK BEHATZETARA- behatz lodiarekin

7-**OIN GAINEAN** –BEHATZETATIK TXORKATILERAINO- behatz lodiak txandakatuz

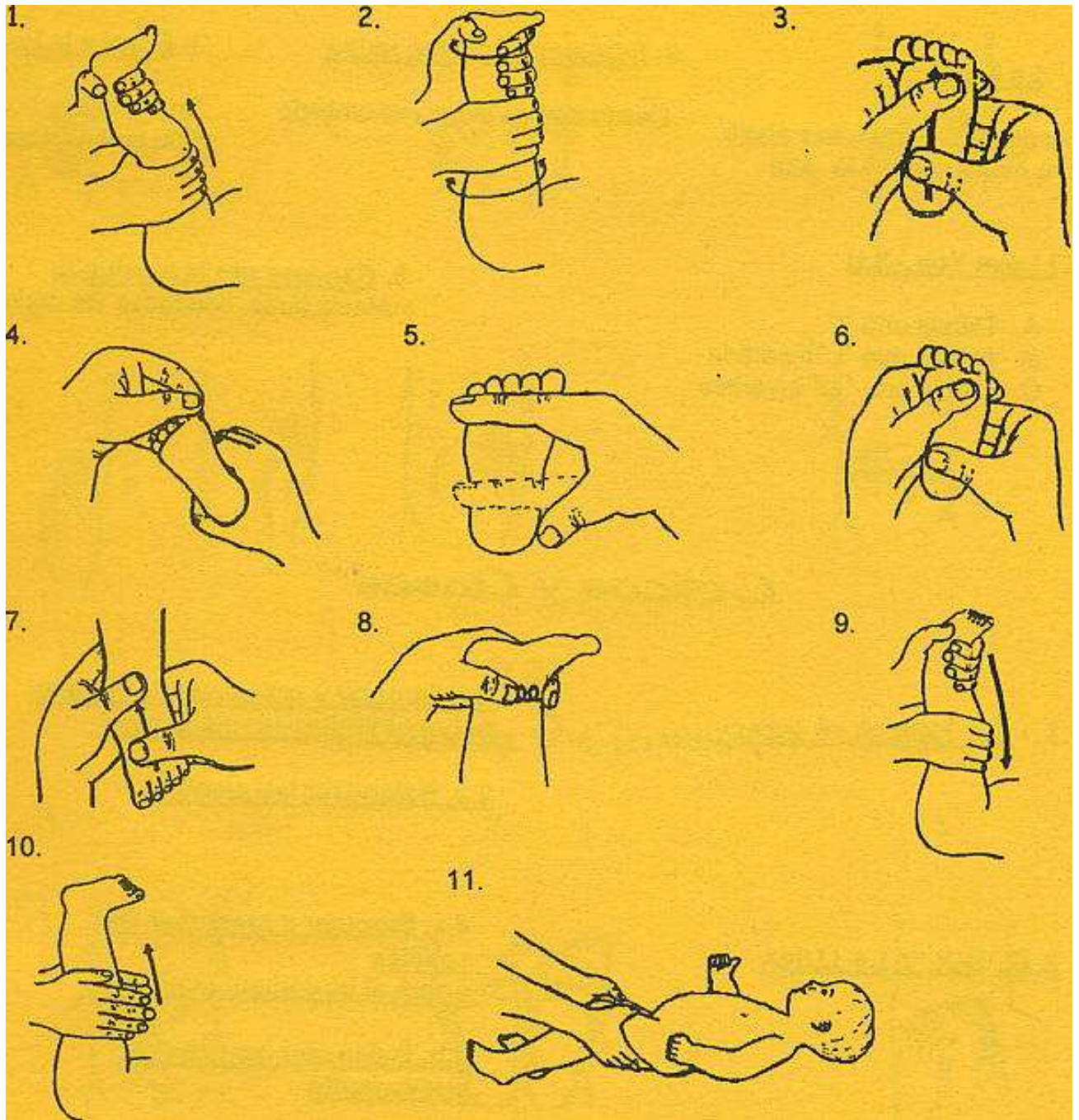
8-**TXORKATIL INGURUAN BOROBILAK, PULSERITAK** – behatz lodiekin

9- **HUSTUKETA SUEDIARRA** – TXORKATILETIK KADERARARTE- bi eskuekin jarraipena emategatik (ipurmasaila eta sabela).

10-**ERRODAMENDUAK** –KADERATIK TXORKATILERAINO- bi eskuekin (xuabe txikiak badira)

Hanka honekin amaitzeko “eskuak geld” jarri eta ea gustatu al zaien galdetu. Beste hankan “eskuak geld” jarri eta galdetu ea jarraitzea nahi duten.

11-**INTEGRAZIORAKO MUGIMENDUAK** : ipurmasailetik hasi eta oinetararte barrido edo errazketa bat egin, gorputzaren osotasuna adierazteko.



Apatxin 2009/2010

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

SABELA

Sabelean egindako mugimenduek haurraren hodi aparatua bizkortzen dute, gas edo haizeak kentzen eta idorreria hobetzen ere laguntzen dute. Ia mugimendu guztiak haurraren sabelaren ezker aldean bukatu dira (zure eskuinetara). Hemen aurkitzen da kanporaketarako lekua. Helburua haizeak kanpora bidaltzea edo mugitzea da.

1-NORIA

2- **NORIA HANKAK IGOTA**- horrela muskuluak lasaiago daude-

3-**BEHATZ LODIAK ALBOETARA IRRISTATU** –hesteak lasaitzen ditu, tximeleta bat marraztu edo liburu bat irekiko bagenu bezala

4-**EGUZKIA ETA ILARGIA** –bi eskuak erlojuaren direkzio edo norabide berdinean, haizeak botatzeko

5-I LOVE YOU, MAITE ZAITUT

6-**BEHATZEKIN IBILTZEN**. Sabelean alde batetik bestera, behatz puntekin (ezkerretik eskuinera). Esku-ahurra sabelaren gainean jarri, azkazalekin minik ez egiteko. Horrela, haizeak ere kentzen dira.

KOLIKOAK LEUNTZEKO TEKNIKA

Nola leundu edo lasaitu kolikoak?

Gogoratu zuk ez daukazula errurik zure seme-alaba horrela dagoelako, are gehiago, zuk mina leuntzen lagun diezaiokezu. Eman masajeak bi astetan zehar, egunean bi aldiz, ondoren adierazten zaizkizun teknikak erabiliz. Denbora hau pasa arte ez ezarri edo eman masajea erregularra. Honela, haurrak kolikoak arintzeko ematen zaion masajeak sortzen dion egonezina ez du lotuko masaje erregularrarekin.

1-**NORIA** –6 aldiz-

2-**BI ESKUEKIN BELAUNAK SABEL ALDERA BULTZATU** –5 segundotan mantenduz (aurpegira begiratzuz bere erreakzioa ikusteko). Honek kanporatzea errazten du. Ezer baino lehenago erlaxatu.

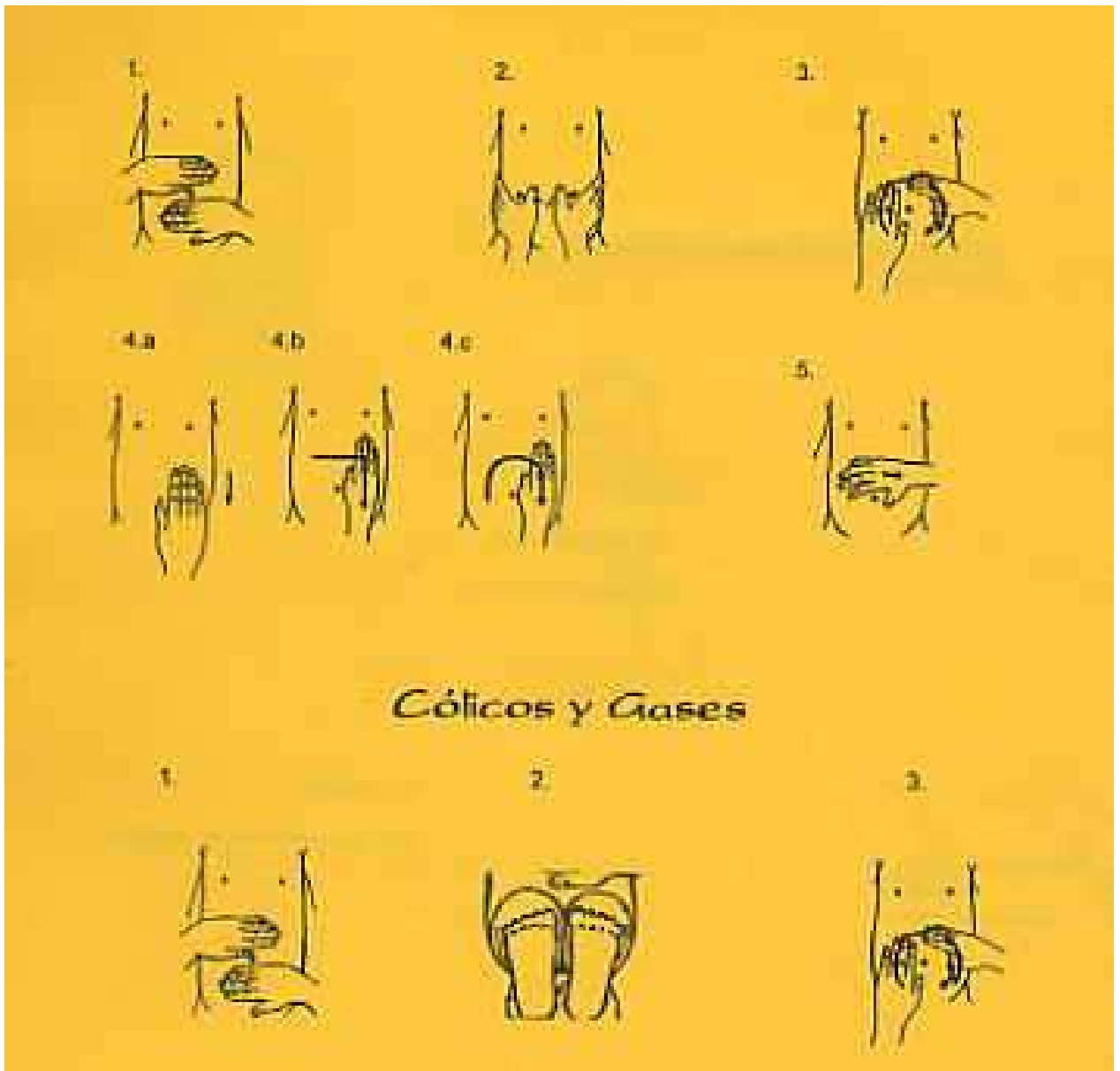
3-**EGUZKIA ETA ILARGIA** –6 aldiz-

4-**BI ESKUEKIN BELAUNAK SABEL ALDERA BULTZATU** –5 segundotan mantenduz.

5-**HANKAK XUABE-XUABE KULUNKATU**



Prozesu hau hiru aldiz errepikatu.



Mesedez, Uki nazazu

Zure haurtxoa baldin banaiz, **uki nazazu**.

Uki nazazun hainbeste behar dut.

Ez soilik garbitu, haur-oihalak aldatu, janaria eman eta kito.
Kulunka nazazu zure gorputzarekin, eman musu nire aurpegitxoan eta
laztandu nire gorputza.

Zure fereka lasaigarriak eta eztiak segurtasuna eta maitasuna
adierazten du.

Zure haurtxoa baldin banaiz, **uki nazazu**.

Nahi ez badut eta urruntzen bazaitut ere,

alde ez egin, bilatu nire beharrak asetzeko modua.

Gauetan ematen didazun besarkadak, nire ametsak edertzen ditu.
Egunez zure ukitzeko moduak, nola sentitzen duzun adierazten dit.

Zure nerabea baldin banaiz, **uki nazazu**.

Ez ezazu uste, ia heldua izan arren, zaintzen nauzula sentitzeko
premiarik ez daukadanik.

Zure beso maitekorren eta samurtasunez betetako zure ahotsaren
beharra daukat.

Bidea zailtzen denean, nigan dagoen haurrak behar zaitu.

Zure laguna baldin banaiz, **uki nazazu**.

Zure maitasuna nigana iristeko ez dago besarkada samur bat baino
ezer hoberik.

Lur jota nagoenean laztan sendagarri batek,
maite nauzula baieztatzen dit, eta bakarrik ez nagoela jakinarazi.

Lor dezakedan kontaktu bakarra izan daiteke zurea.

Zure sexu-kidea baldin banaiz, **uki nazazu.**

Pasioa nahikoa dela sinets zenezake,
baina soilik zure besoek urruntzen dituzte nire beldurrak.
Konfiantza ematen didan zure samurtasunezko ukitua behar dut,
naizen bezalakoa naizelako maite nauzula gogorarazten dit.

Zure seme-alaba heldua baldin banaiz, **uki nazazu.**

Ukitzeko neure familia baldin badaukat ere,
triste nagoenean oraindik aitak eta amak besarka nazaten behar dut.
Nik neuk guraso gisa, nire ikuspuntua aldatu eta balio handiagoa
ematen diet.

Zure guraso zaharra baldin banaiz, **uki nazazu.**

Txikia nintzenean laztantzen ninduten bezala.
Hartu nire eskua, eseri nire alboan, eman zure indarra,
Eta berotu zure gertutasunarekin nire gorputz nekatua.
Nire larruazala zimurtuta dago, baina ferekatzen dutenean atsegin du.

Ez Izan Beldurrik. Soilik Uki Nazazu.

Phyllis K. Davis

BULARREAN

Torax-ean emandako masajeak birrikak eta bihotza indartzen dituzte.

1-**LIBURU BAT IREKI** –BIHOTZ BATEN FORMA EMAN- bi eskuekin

2-**TXIMELETA** –KAXA TORAZIKOTIK BESTE SORBALDARA
GURUTZATU- bi eskuekin

3-**BESAPEAK**-behatz puntekin-

BESOA:

Momentu honetan egokia izan daiteke hurrari postura aldatzea, adibidez, horizontalean jartzea. Batez ere, nekatua dagoen seinaleak ematen hasten bada.

4-**HUSTUKETA INDUA** –SORBALDATIK ESKUMUTURRERA- bi eskuekin

5-**BIHURDURA TXIKI BAT** –SORBALDATIK ESKUMUTURRERA- bi eskuekin

6-**ESKUA IREKI** –behatz lodiarekin-

7-**BEHATZ BAKOITZEAN ERRODAMENDUAK** –behatz lodi eta erakuslearekin-

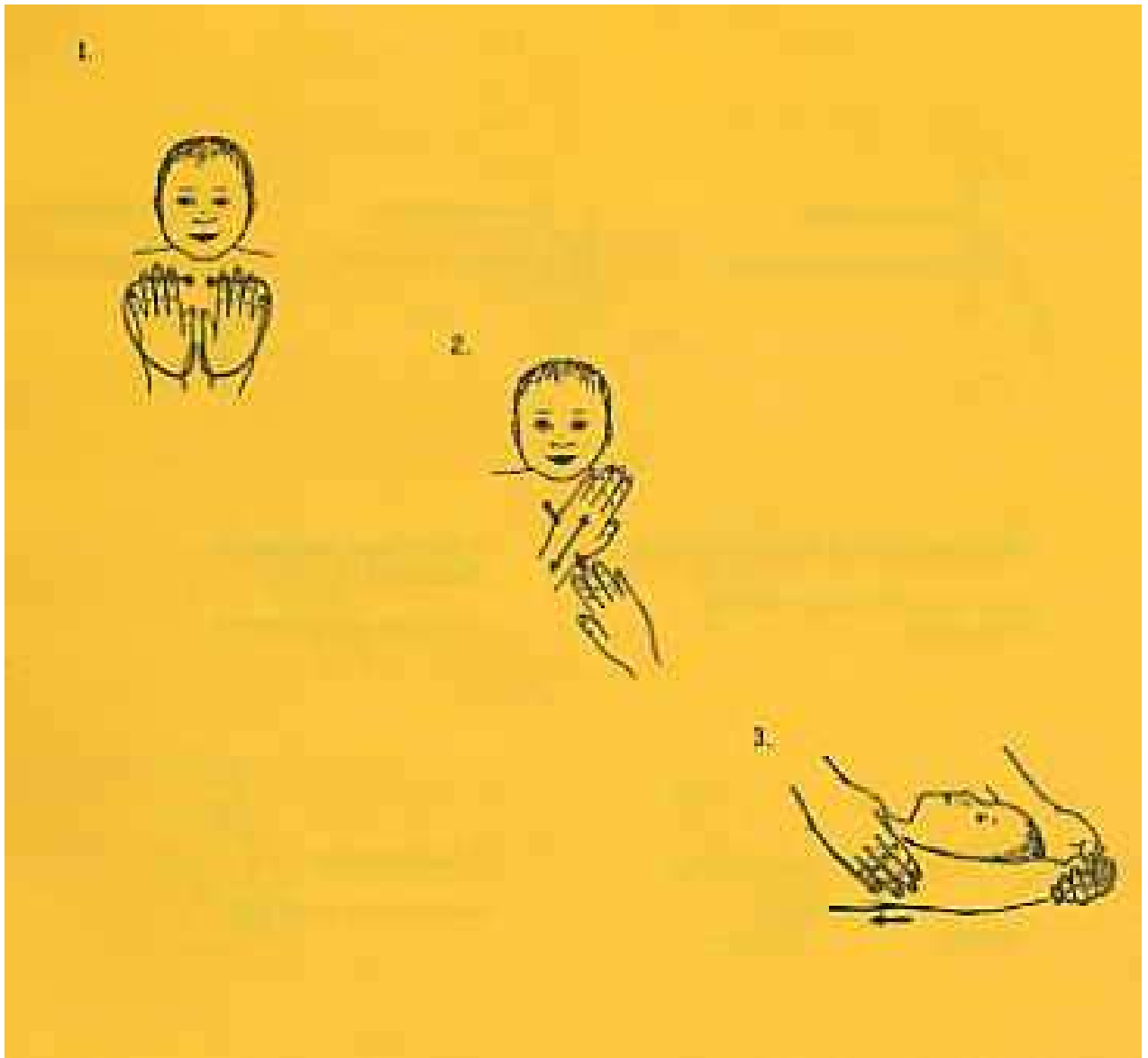
8-**ESKU-GAINEAN** –behatz puntekin-

9-**ESKUMUTUR INGURUAN PULTSERITAK** –behatz puntekin-

10- **HUSTUKETA SUEDIARRA** –ESKUMUTURRETIK SORBALDARA- bi eskuekin

11- **BESOAN ERRODAMENDUAK** –SORBALDATIK ESKUMUTURRERA

12-**GORPUTZ GUZTIAREN SEGIDA EDO LOTURA** -SORBALDATIK HANKETARA-



BULAR KONGESTIONATUARENTZAT:

1-LIBURUA IREKI

2-TXIMELETA

3-BULARRA .Baso txiki bat erabiliz, boteilaren tapoia (txanpuarena, gelarena...) edota esku hutsak, bentosa erabiliz bularra eta bizkarra presionatu.

4-BERRIZ MASAJEA EGIN ETA ERREPIKATU

Apatxin 2009/2010

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

AURPEGIA:

Haurren aurpegiak normalean tentsio asko jasotzen dute zurrupatze, hortzak, negarra eta munduarekiko izaten duten elkarrekintzari dagokionez.

1-KOPETAREN GAINEAN LIBURU BAT IREKI –behutzen puntekin-

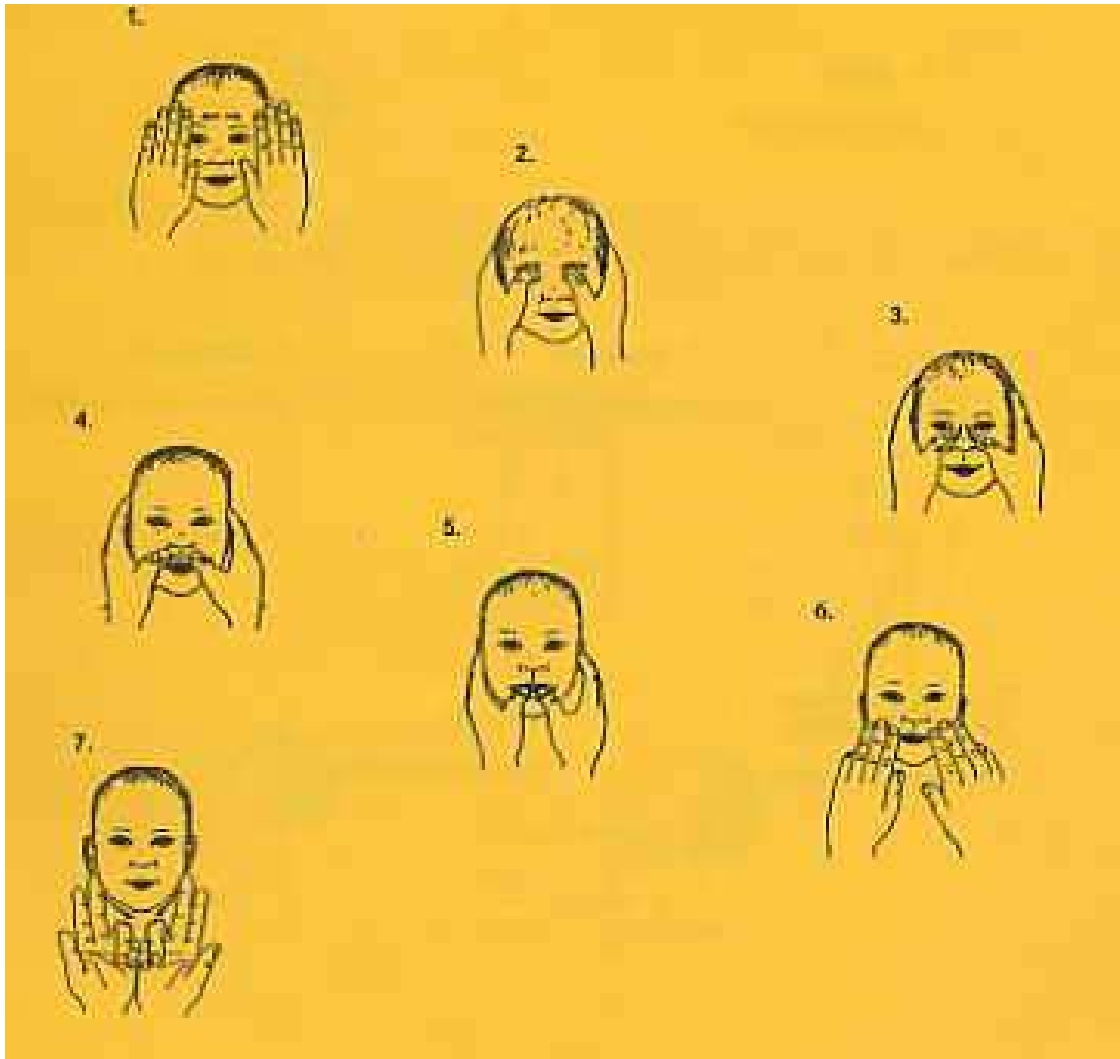
2-BEKAINAK LAZTANDU

3-MUSUAREN GOIAN PRESIOA EGIN ETA MASAILETATIK JAITSI –behatz lodiarekin

4-GOIKO ETA BEHEKO EZPAINAK IRRIBAR BAT EGINGO BAGENU BEZALA JARRI –behatz lodiarekin-

5-MASAILEZUR INGURUAN BOROBIL TXIKI BATZUK

6-BELARRIETAN, BELARRI ATZEAN, OKOTS AZPIAN –behatz puntekin.



BIZKARRA:

Bakoitzarentzat egokiena den postura aukeratu:

- Besoan apoiatuta (belaun gainean egon nahi ez duen umeentzat egokia)
- Belaun gainean buruz behera
- Gure hankekin habi edo sehaska antzeko bat egin (gure hanka tartean kojinak jarritz).

1-ATZERA ETA AURRERA –LEPOTIK IPURMASAILERA- bi eskuekin

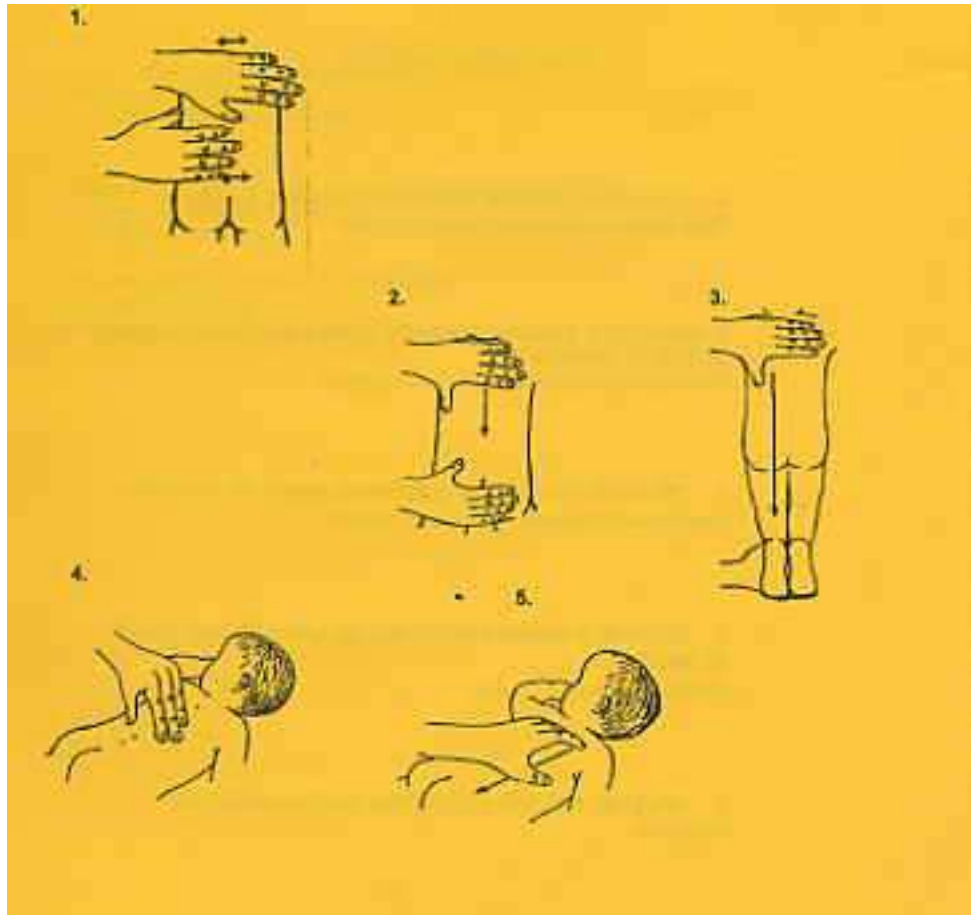
2-ERRATZA PASA –LEPOTIK IPURMASAILERA- esku guztiarekin. Erratza bi eskuak txandakatuz, beheraka eta ezkerretik eskuinera

3-ERRATZA PASA –LEPOTIK TXORKATILERAINO- esku guztiarekin

4-BIZKARRAREN INGURUAN BOROBIK TXIKI BATZUK –eskuaren puntarekin. Esku bakarrarekin egin daiteke bizkar guztia hartuta edo bi eskuekin borobil txikiak egin

5.-ORRAZKETA –LEPOTIK IPUR MASAILERA- behatz puntekin

6-LEPOTIK BELAUNETARA SEGIDA EDO LOTURA



ARIKETAK (ESTIRAMENTUAK)

Mugimendu hauek haurren beso eta hankak xuabe-xuabe estiratzeko, sabel eta pelbisean masajea emateko eta bizkarrezurra zuzentzeko edo gogortzeko balio dute. Haurra oinez hasten denean ariketa hauek alferrikakoak izango dira, egunean zehar nahiko ariketa egiten duelako berak bakarrik.

1-BESOAK GURUTZATU –besotik heldu eta gurutzatu baina guztiz irekitzera iritsi gabe-hiru gurutzaketa eta ireki, bi aldiz.

2-DIAGONALEAN HANKA ETA BEOA GURUTZATU . Hanketik, belauetik heldu. Hiru gurutzaketa eta ireki, bi aldiz

3-HANKAK GURUTZATU. “Yogan eserita” egoten den postura

4-BI BELAUNAK ABDOMENAREN AURKA BULTZATU. Asko presionatu gabe sabeleraino iritsi

Apatxin 2009/2010

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

5-BELAUNAK ABDOMENAREN AURKA BULTZATU TXANDAKATUZ. Bat estiratuta utzi eta bestea sabel aldera eraman

NOLA ERABILI “ERLAXAZIOKO UKITUAK EDO TOKEAK”?

Zuk haurrari “erlaxatu, lasaitu” esaten badiozu baina zure aurpegia kopetilun badago, haurrak bi mezuak ulertuko ditu baina azkenengoa askoz ere adierazgarriagoa izango da zuk esandako hitzak baino. Zuzendu zure begirada edo atenzioa gorputzeko zati batera, esan nola erlaxatu, eta ikasten doan heinean animatzen joan. Adibidez, hankan hasten bazara masajea ematen eta hanka gogor eta tentsioan badago, hartu poliki-poliki hanka eta eman iezaiozu golpe txiki bat ahots baxu batez ondorengoa esanez: “erlaxatu”. Lehenengo seinaleak igartzen dituenen anima ezazu, esanez: “oso ongi!!”. Ia hanka bat erlaxatu duzu.

MASAJE OSOA

- Hankak

- 1- HUSTUKETA INDUA- KADERATIK TXORKATILERAINO- bi eskuekin (lehenengo bat eta gero bestea)
- 2- BIHURDURA TXIKI BAT - KADERATIK TXORKATILERAINO- bi eskuekin batera
- 3- OINAZPIAN – ORPOTIK BEHATZETARA- behatz lodiekin txandakatuz irrist eginez, tximeletak bezala.
- 4- BEHATZ BAKOITZEAN ATXIMURKA – behatz puntarekin
- 5- PRESIO TXIKI BAT –behatz erakuslearekin
- 6- OINEZ IBILI –ORPOTIK BEHATZETARA- behatz lodiarekin
- 7- OIN GAINEAN –BEHATZETATIK TXORKATILERAINO- behatz lodiak txandakatuz
- 8- TXORKATIL INGURUAN BOROBILAK, PULSERITAK – behatz lodiekin
- 9- HUSTUKETA SUEDIARRA – TXORKATILETIK KADERARARTE- bi eskuekin jarraipena emategatik (ipurmasaila eta sabela).
- 10- ERRODAMENDUAK –KADERATIK TXORKATILERAINO- bi eskuekin (xuabe txikiak badira)
- 11- INTEGRAZIORAKO MUGIMENDUAK : ipurmasailetik hasi eta oinetaraino barrido edo errazketa bat egin, gorputzaren osotasuna adierazteko.

- Sabela

- 1- NORIA
- 2- NORIA HANKAK IGOTA- horrela muskuluak lasaiago daude-
- 3- BEHATZ LODIAK ALBOETARA IRRISTATU –hesteak lasaitzen ditu, tximeleta bat marraztu edo liburu bat irekiko bagenu bezala

Apatxin 2009/2010

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

- 4- EGUZKIA ETA ILARGIA –bi eskuak erlojuaren direkzio edo norabide berdinean, haizeak botatzeko
- 5- I LOVE YOU, MAITE ZAITUT
- 6- BEHATZEKIN IBILTZEN. Sabelean alde batetik bestera, behatz puntekin (ezkerretik eskuinera). Esku-ahurra sabelaren gainean jarri, azkazalekin minik ez egiteko. Horrela, haizeak ere kentzen dira.

- Bularra

- 1- LIBURU BAT IREKI –BIHOTZ BATEN FORMA EMAN- bi eskuekin
- 2- TXIMELETA –KAXA TORAZIKOTIK BESTE SORBALDARA GURUTZATU-
- 3- BESAPEAK-behatz puntekin-

- Besoa

- 4- HUSTUKETA INDUA –SORBALDATIK ESKUMUTURRERA- bi eskuekin
- 5- BIHURDURA TXIKI BAT –SORBALDATIK ESKUMUTURRERA- bi eskuekin
- 6- ESKUA IREKI –behatz lodiarekin-
- 7- BEHATZ BAKOITZEAN ERRODAMENDUAK –behatz lodi eta erakuslearekin-
- 8- ESKU-GAINEAN –behatz puntekin-
- 9- ESKUMUTUR INGURUAN PULTSERITAK –behatz puntekin-
- 10- HUSTUKETA SUEDIARRA –ESKUMUTURRETIK SORBALDARA- bi eskuekin
- 11- BESOAN ERRODAMENDUAK –SORBALDATIK ESKUMUTURRERA
- 12- GORPUTZ GUZTIAREN SEGIDA EDO LOTURA -SORBALDATIK HANKETARA-

- Aurpegia:

- 1- KOPETAREN GAINEAN LIBURU BAT IREKI –behatzen puntekin-
- 2- BEKAINAK LAZTANDU
- 3- MUSUAREN GOIAN PRESIOA EGIN ETA MASAILETATIK JAITSI –behatz lodiarekin
- 4- GOIKO ETA BEHEKO EZPAINAK IRRIBAR BAT EGINGO BAGENU BEZALA JARRI –behatz lodiarekin-
- 5- MASAILEZUR INGURUAN BOROBIL TXIKI BATZUK
- 6- BELARRIETAN, BELARRI ATZEAN, OKOTS AZPIAN –behatz puntekin.

- Bizkarra:

- 1- ATZERA ETA AURRERA –LEPOTIK IPURMASAILERA- bi eskuekin
- 2- ERRATZA PASA –LEPOTIK IPURMASAILERA- esku guztiarekin. Erratza bi eskuak txandakatuz, beheraka eta ezkerretik eskuinera
- 3- ERRATZA PASA –LEPOTIK TXORKATILERRAINO- esku guztiarekin
- 4- BIZKARRAREN INGURUAN BOROBIL TXIKI BATZUK –eskuaren puntarekin. Esku bakarrarekin egin daiteke bizkar guztia hartuta edo bi eskuekin borobil txikiak eginez
- 5.- ORRAZKETA –LEPOTIK IPUR MASAILERA- behatz puntekin
- 6- LEPOTIK BELAUNETARA SEGIDA EDO LOTURA

Apatxin 2009/2010

Ikastaroaren izena: HAURRENTZAKO MASAJEA: LAZTANEN ONURAK
Irakaslea: Nerea Mendizabal

- Estiramenduak

- 1- BESOAK GURUTZATU –besotik heldu eta gurutzatu baina guztiz irekitzera iritsi gabe- hiru gurutzaketa eta ireki, bi aldiz.
- 2- DIAGONALEAN HANKA ETA BEOA GURUTZATU . Hanketik, belaunetik heldu. Hiru gurutzaketa eta ireki, bi aldiz
- 3- HANKAK GURUTZATU. “Yogan eserita” egoten den postura
- 4- BI BELAUNAK ABDOMENAREN AURKA BULTZATU. Asko presionatu gabe sabeleraino iritsi
- 5- BELAUNAK ABDOMENAREN AURKA BULTZATU TXANDAKATUZ. Bat estiratuta utzi eta bestea sabel aldera eraman

BIBLIOGRAFIA

- Masaje Infantil. Vimala Schneider. Ed.Medici.2.002
- Masaje para bebés. Mercé Simón. Parentig. 2003
- El arte Femenino de Amamantar. La liga de la leche Internacional.
- Mi niño no me come. Dr. Carlos González. Editorial: temas de hoy. 1999
- Bésame mucho. Cómo criar a tus hijos con amor. Carlos González. Temas de hoy, 2.003.
- Tres en la cama. Deborah Jackson. Diana. 1997
- Nuestros hijos y nosotros. Meredith F. Small. Argentina. 1999
- Dormir sin lágrimas. Rosa Jové. La esfera de los libros. 2006
- El niño feliz. Dorothy Corkille. Gedisa. 1998
- Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Adele Faber, Elaine Mazlish. Ed. Medici. 2.003.
- Con el cariño no basta; cómo educar con eficacia. Nancy Samalin. Ed. Medici.
- Jo, siempre él. Faber Adele, Mazlish Elaine. Ed. Alfaguara.
- Comunicación no violenta, un Lenguaje de Vida. M. Rosemberg. Ed. Gran Aldea. Argentina

INTERNET

- www.aemi.net
- www.crianzanatural.com
- www.holistika.net
- www.laligadelaleche.org
- www.dormirsinlagrimas.com
- www.elpartoesnuestro.es