

Shiatsu para bebés

Caricias que dicen mucho

El 'shiatsu', una técnica milenaria que mantiene que el cuerpo está surcado por 12 meridianos a través de los cuales fluye la energía y que canaliza su flujo a través de suaves presiones, puede aplicarse en bebés y es muy útil tanto para estimularle como para crear un vínculo padres-hijo más sólido y tratar algunos problemas de salud.



Las conocidas como “**terapias alternativas**” o “**complementarias**”, como la [1] fisioterapia respiratoria, el reiki o la [2] quiropráctica, están cada vez más de moda entre los padres que pretenden tratar a sus hijos con **métodos más “naturales”**. Sus siglos de experiencia y los testimonios de quienes las han empleado son su mejor aval.

Una de ellas es el *shiatsu*, una técnica proveniente de Japón que mantiene que el cuerpo humano está surcado por **doce canales principales conductores de la energía** que conectan distintas partes del mismo, sistemas sensoriales, órganos y emociones y que se basa en la digitopresión. La energía vital, el *ki*, fluye a través de esos canales y en una persona sana y que se encuentra bien lo hace sin problemas. En cambio, si tiene mucho estrés o está enferma, se estanca. El terapeuta toca con los dedos o las palmas determinados puntos de esos canales, conocidos como meridianos, para lograr equilibrar la energía y conseguir que esta fluya.

En bebés

Como ocurre con los adultos, el objetivo del shiatsu al tratar a niños de menos de 12 meses es **encontrar el equilibrio interno**: le calma cuando necesita relajación y le estimula si lo necesita. Pero además, y dado que el shiatsu se puede aprender para practicarlo en casa, las caricias suaves proporcionan **sensación de protección** y fomentan la **relación de confianza entre los padres y su bebé**.

Es una técnica que también contribuye a aliviar algunos problemas de salud, como las [3] molestias causadas por la dentición, mitiga los dolores de barriga y contrarresta problemas de sueño, además de fomentar el equilibrio y desarrollar el sentido del tacto.

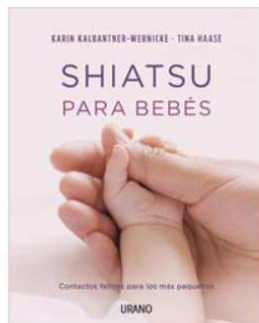
¿Cómo se aplica?

Puede tratarse **todo el cuerpo** o una **zona concreta** donde haya una dolencia particular. Una de las manos del terapeuta que queda fija en la zona afectada para dar más seguridad al niño, que estará vestido con un *body*, y la otra aplica presiones suaves para reconducir la energía.

Una vez aprendas a aplicarlo puedes hacer dos o tres sesiones diarias con tu hijo, aunque conviene no intentarlo si está desganado, tiene fiebre, está cansado, tienen frío o si le han puesto una vacuna -espera al menos dos días-. Además, ten en cuenta que no todos los niños aceptan igual las caricias y que es posible que tu hijo las rechace.

Para las sesiones no necesitarás más que encontrar un lugar tranquilo de tu casa y estar relajada. Calientate las manos para que no rechace el contacto y no uses velas aromáticas ni aceites esenciales.

Su duración variará en función de las necesidades del niño. Lo habitual es practicarlas entre cinco y 10 minutos, pero es posible que el pequeño las rechace antes moviendo los brazos y apartando tus caricias con los pies. En ese caso, para e inténtalo de nuevo más tarde.



Paso a paso

El libro *Shiatsu para bebés*, redactado por psicoterapeuta experta en esta técnica Karin Kalbantner-Wernicke y la periodista Tina Haase, es un manual de los más completo para aprender a aplicar shiatsu a tu hijo. Se divide en cuatro partes (una por cada trimestre de su primer año de vida) y explica en cada etapa en qué consiste el desarrollo del niño y describe los contactos y ejercicios que se pueden practicar. Al término de cada uno, cuenta el efecto que tendrá sobre el bebé. Además, incluye canciones y rimas que pueden usarse al hacer determinados ejercicios. Ediciones Urano. 19 €

Laura Jiménez

[1] <http://www.guiadelnino.com/salud/medicina-natural-para-ninos/fisioterapia-respiratoria-para-prematuros-y-bebes-con-bronquiolitis>

[2] <http://www.guiadelnino.com/salud/medicina-natural-para-ninos/quirop practica-para-embarazadas-y-ninos>

[3] <http://www.guiadelnino.com/bebe/el-desarrollo-del-bebe/sintomas-tipicos-de-la-salida-de-los-dientes>