

# Notti tranquille per i vostri bimbi

Il massaggio *Tuina* offre preziosi strumenti per calmare il bimbo in vista del riposo notturno e per sedare un eventuale stato di eccitazione o di agitazione. I bambini per la Medicina Tradizionale Cinese hanno naturalmente uno Yang molto vivace, cioè tendono a sviluppare con molta facilità calore che può eventualmente impedire il rilassamento e il riposo. Ad esempio i periodi caratterizzati dalla crescita dei denti tipicamente si esprimono con un aumento del Calore che può disturbare il sonno e agitare il bambino; per natura il Calore, lo Yang in eccesso, tende a dirigersi verso l'alto, cioè verso la testa; infatti spesso riscontriamo in questa circostanza nei bambini un colore acceso del volto.

Le manovre di massaggio che sono utili per calmare i bimbi sono le seguenti:

- **TIANMEN (porta del cielo):** spingere (*TUI FA*) con il pollice lungo la linea mediana della fronte, dal punto che si trova tra le sopracciglia verso l'attaccatura dei capelli, cioè dal basso verso l'alto



- **KANGONG (palazzo dell'acqua):** spingere dividendo (*FEN TUI FA*) con i due pollici poco sopra la linea delle sopracciglia dal punto che si trova tra le sopracciglia verso l'esterno, cioè verso le tempie



- **XINMEN (Porta del Cuore):** spingere (*TUI FA*) con il pollice lungo la linea mediana, dall'attaccatura dei capelli al vertice della testa, cioè dal basso verso l'alto



- **TIANHESHUI** (acqua della pace celeste): spingere (*TUI FA*) con indice e dito medio accostati sulla linea mediana (centrale) dell'avambraccio dalla piega del polso alla piega del gomito; ripetere per almeno 1-2 minuti; questa manipolazione serve a rinfrescare l'organismo.



- **XIAOTIANXIN (Piccolo Cuore Celeste)**: battere con la punta del dito (*KOU FA*), utilizzando il medio come fosse un piccolo martelletto, mantenendo il polso morbido con un movimento regolare, sul punto che si trova sul palmo della mano, nella zona vicino al polso, tra eminenza tenar e ipotenar



- **HEGU (riunione della valle)**: premere-impastare (*AN ROU FA*) con il pollice sul dorso della mano, a metà del margine radiale del secondo metacarpo (il punto si trova facilmente, accostando pollice e indice, sulla prominenza del muscolo alla fine della piega)



- **YONGQUAN (sorgente zampillante):** premere e impastare (*AN ROU FA*) con il pollice bilateralmente il punto che si trova sulla pianta del piede verso la base delle dita



**NOTA BENE:** Care mamme e papà, non demoralizzatevi se all'inizio il massaggio calmante non sarà troppo gradito ai bimbi, che sono spesso agitati e irritati dalle manipolazioni, specie alla testa; munitevi di pazienza! Col passare dei giorni, se riuscirete a mantenere un rito quotidiano, sarà sempre più facile; in ogni caso, i risultati sul miglioramento della qualità del sonno sono evidenti e piuttosto rapidi.