

Heidi Velten & Bruno Walter

Helende kindermassage

Massagetechnieken voor kinderen van 2 – 7 jaar

Helende kindermassage – Heidi Velten & Bruno Walter
Oorspronkelijke titel: Harmonische Kindermassage
© 2014 Urania Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
© 2015 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.129.9

NUR 864

Nederlandse vertaling: Jörgen van Drunen

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen

Foto's: Heidi Velten, Leutkirch (www.kunterbunt.net, www.heidivelten.de)

Tekeningen: Sandy Walter

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Over de schrijvers.....	8
Inleiding.....	9
Betekenis en mogelijkheden van de kindermassage	13
Fysieke affectie voor het kind	14
Oplossingen en hulp bij typische problemen tijdens de kinderjaren	14
Wat is massage eigenlijk?.....	17
Massage als communicatiemiddel	18
Massage is meer dan therapie!.....	19
Reflexzonebehandeling en versterking van het immuunsysteem	21
Massage bij te vroeg geboren kinderen	21
Zintuiglijke prikkels	23
Hoe werken zintuiglijke prikkels precies?	24
Zintuiglijke prikkels via de neus: ruiken	25
Zintuiglijke prikkels via de huid: aanraking	26
Zintuiglijke prikkels via de oren: horen	26
Zintuiglijke prikkels via de ogen: zien (bijvoorbeeld van kleuren).....	27
Zintuiglijke prikkels in het dagelijks leven	27
Zintuiglijke overprikkeling in de moderne maatschappij.....	29
Etherische oliën	31
Wat zijn ‘etherische’ oliën?	32
Oliën voor kinderen, als massageolie of in de geurlamp	35
Muziek bij kindermassage	37
Muziek is hoorbare trilling.....	38
Welke muziek is voor (jonge) kinderen geschikt?	41
Kleuren	43
Kleuren en hun effect.....	44
Opbouw en structuur van de helende kindermassage	47
Massage in overeenstemming met de ontwikkelingsstadia	48
Vorbereidingen op de massage	51

Praktische deel	53
De juiste volgorde is van belang	54
Rugligging.....	56
Buik	67
Borstkas	68
Buikligging (rug)	71
Aanraking voor de gevoelsontwikkeling	79
Het vermogen tot gewaarworden bevorderen.....	80
Rugligging.....	80
Hoofd	82
Gezicht	85
Recepten uit de aroma-reflexzonemassage	87
Het maken van de oliemengsels	88
Activering van de reflexzones	89
De grepen	90
Onrust en slaapproblemen	91
Concentratiestoornissen	94
Verkoudheid: hoesten, snotteren	97
Huidaandoeningen	101
Buikpijn/maag-darmklachten	104
Hoofdpijn	107
Lymfatische kinderen.....	110
Kinderen masseren kinderen	113
Masseren is geven en nemen!	114
Praktische hulp voor ouders en pedagogen	116
Greepvolgorde voor groepen.....	117
Bijlage	118
Register van massagegrepen	118
Literatuur	119
Muziek	119
Adressen.....	119

Voorwoord

‘In de geneeskunde gaat het om preventie en verlichting, en dus niet alleen om genezing, maar uiteindelijk gaat het om het herstel en het behoud van de gezondheid.’

Dit is naar mijn mening het werkveld van de arts. Ik werk al 30 jaar als KNO-arts in het Zwabische stadje Bad Urach. Ik ben met baby- en kindermassage in aanraking gekomen vanwege de holistische benadering ervan. Deze benadering heb ik bij duizenden jonge kinderen toegepast die naast KNO-klachten ook andersoortige klachten hadden. Daarnaast kwam ik deze therapievorm tegen tijdens mijn kennismaking met alternatieve therapieën die een aanvulling waren op de medische vaardigheden die ik tijdens mijn studie en de artsenopleiding heb ontwikkeld. Op persoonlijk vlak was de geboorte van mijn twee zonen aanleiding om een kijkje te nemen in de wereld van de kindermassage. En via mijn vrouw, die al meer dan twintig jaar met toekomstige en jonge moeders werkt, vonden we de weg naar Bruno Walter in Kempten. Zijn cursussen zijn niet alleen van invloed geweest op hoe we ons beroep uitoefenen, maar wat in zijn ‘gezondheidshut’ (nu: Instituut Bruno Walter) werd gezaaid, groeit en gedijt ook binnen ons gezin en werpt daar zijn vruchten af.

Ik zie in de kindermassage niet alleen een voortzetting van de zo belangrijke helende babymassage, maar heel concreet ook een praktisch hulpmiddel voor kinderen van 2 tot 12 jaar: de basisbehoefte om aangeraakt te worden en bewust en liefdevol contact met elkaar te maken. Hierdoor kunnen ontwikkelingsstadia van het kind worden waargenomen, begeleid en ondersteund, en zelfs bevorderd.

De overprikkeling waar kinderen vaak last van hebben kan met bewust gekozen muziek en de gerichte inzet van kleuren worden tegengegaan. Bruno Walter en Heidi Velten geven daar in dit boek zeer waardevolle tips voor.

De door Bruno Walter ontwikkelde aroma-reflexzonetherapie zit in de massage verweven en speelt daarin een zeer belangrijke rol. Ik hoop dat de kindermassage niet alleen op medisch-pedagogisch gebied van nut is, maar ook als versterking van het contact tussen ouder en kind kan dienen. Daarnaast hoop ik dat deze massagevorm jongens en meisjes de weg kan wijzen naar zelfstandigheid en hun een veilig nest en tegelijkertijd vleugels geeft.

Dr. Anton Wassner

Over de schrijvers

Heidi Velten werkte vele jaren als journaliste voor kranten en tv. Door haar studie Mediastudies en in het bijzonder Pedagogiek en Psychologie ontwikkelde ze steeds meer belangstelling voor onderwerpen die verband houden met familie.

In 1995 richtten ze het fotografiebureau Kunterbunt op. Tegenwoordig werkt ze als journaliste, schrijfster en fotografe in Allgäu (www.kunterbunt.net, www.heidivelten.de).

Bruno Walter is masseur, shiatsu-therapeut, opleider, schrijver, privédocent en yogaleraar. Hij is directeur en coördinator van het Instituut Bruno Walter in Kempten. Door jarenlange praktijkervaring, cursussen, studie en verblijf in India ontwikkelde hij de traditionele vorm van de babymassage verder en vond zo zijn nieuwe, eigen weg. Sinds 25 jaar geeft hij zijn kennis en ervaring op het gebied van helende baby- en kindermassage door aan professionals binnen de gezondheidszorg en ouders.

Als u belangstelling heeft voor de cursussen of er meer informatie over wilt hebben, verwijzen we u naar:

Instituut Bruno Walter
www.instituut-bruno-walter.de
E-mail: info@www.instituut-bruno-walter.de

In Nederland is er informatie over kindermassage en cursussen te vinden bij o.a. de Massage Academie Nederland: www.massageacademie.nl

Inleiding

Na de helende baby massage, die door een groot aantal vakmensen, artsen, verloskundigen en ouders succesvol wordt toegepast, heeft Bruno Walter ook een speciale massage voor (jonge) kinderen ontwikkeld. Iets totaal nieuws! Want de massage sluit bijzonder goed aan bij de behoeften van kinderen van 2 tot 12 jaar oud. Deze periode is zo belangrijk doordat in relatief korte tijd de belangrijkste fundamenteën voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid worden gelegd. En juist doordat het kind in deze periode de schoolgaande leeftijd bereikt, is dit een belangrijke levensfase.



In deze tijd van grote veranderingen is de helende kindermassage een fantastisch hulpmiddel voor het oplossen van problemen waar veel kinderen mee te kampen hebben. Rusteloosheid of aanpassingsproblemen in de omgang met andere kinderen kunnen door middel van massage worden verminderd of opgelost. Daarnaast kan massage worden gebruikt bij kinderen die moeilijk in slaap kunnen komen of druk in hun hoofd zijn of angstgedachten hebben.

Pedagogen, psychologen, leerkrachten en ouders zijn zich tegenwoordig zeer bewust van dergelijke en andere, meestal zeer veelzijdige, problemen.



Er bestaan talloze theorieën over de oorzaak van het grote scala aan problemen dat onze kinderen door de veranderende levensomstandigheden hebben. Concrete oplossingen zijn er niet zoveel.

Dit boek heeft als doel om door middel van helende massage een eenvoudig en praktisch, maar desondanks doeltreffend hulpmiddel te zijn: geen theorieën, discussies en gesprekken, maar een persoonlijke manier van helpen en handelen.

Het boek is enerzijds gericht aan ouders die de babymassage al bij hun kinderen hebben toegepast en met masseren willen verdergaan. Anderzijds is het boek bedoeld voor ouders en kinderen die nog geen ervaring met massage hebben en er graag mee aan de slag willen gaan. Ook voor hen is dit een eenvoudige en begrijpelijke gids.

Bruno Walter zag al snel in dat de noodzaak van intensieve lichamelijke affectie en aanraking niet na de babyleeftijd stopt. Net als bij de helende babymassage wordt het belang van lichamelijk contact bij kindermassage benadrukt.

Een nieuw onderdeel in deze gids is het gebruik van etherische oliën bij de massage van verschillende reflexzones van kinderen. De etherische oliën worden als zachte geneesmiddelen gebruikt en zijn vooral nuttig bij aandoeningen zoals huidproblemen, bevattelijkheid voor infecties en hoofdpijn.

Muziek, kleur en geuren maken de massage compleet en hun functie (zintuiglijke prikkeling) wordt in dit boek uitgelegd. En om ervoor te zorgen dat u de kindermassage probleemloos thuis kunt uitproberen en kunt toepassen, bevat het boek afbeeldingen van de belangrijkste massagegrepen en reflexzones.

Bruno Walter heeft inmiddels meer dan twintig jaar ervaring. Hij staat aan het hoofd van het Institut Bruno Walter en geeft cursussen voor artsen, verloskundigen en andere professionals binnen de gezondheidszorg op het gebied van massage van te vroeg geboren kinderen, baby's en kinderen.