

Masaż Shantala

dotyk miłości

tekst: Tomasz Czarniecki



Polega na czułym głaskaniu i polecany jest niemal wszystkim niemowlakom. **Relaksuje, wycisza, dostarcza maluchowi wiele radości.** I ułatwia stworzenie mocnej więzi z dzieckiem.

Dziecko reaguje na dotyk już w 6. tygodniu życia w brzuszku. Masaż Shantala, którego korzenie sięgają Indii, stanowi niejako rozwinięcie tego procesu. – Hinduski masują swoje dzieci od momentu narodzin aż do ich usamodzielnienia się. Sama nazwa pochodzi od kobiety o imieniu Shantala, która miała sparaliżowane obie nogi, ale mimo to masowała swoje dziecko – mówi Anna M. Buszkiewicz, certyfikowany instruktor masażu Shantala.

Pół godziny dziennie

Masaż Shantala jest bezpieczny od pierwszych dni życia dziecka. Anna M. Buszkiewicz twierdzi jednak, że najlepiej zacząć go stosować od 2.–3. miesiąca życia dziecka, gdy maluch zaadaptuje się już do nowego otoczenia. Masaż powinien obejmować całe ciało dziecka. – Zazwyczaj zaczynamy od klatki piersiowej i rąk, a potem masujemy kolejne partie ciała. Są to głównie ruchy głaskania – wyjaśnia Ewelina Wójcik, mgr fizjoterapii w Remed Centrum Fizjoedukacji. Teoretycznie rodzic powinien poświęcić na taki masaż około 30 minut. Jednak ponieważ dzieci są dość niecierpli-

we, Ewelina Wójcik radzi, by początkowo przeznaczyć na masaż około 10 minut, stopniowo wydłużając czas. Najbardziej wskazane jest wykonywanie masażu dwa razy dziennie: rano oraz wieczorem przed kąpielą. Ale nawet stosowany raz dziennie, cztery, pięć razy w tygodniu powinien przynieść wymierne efekty – zapewnia fizjoterapeutka Ewelina Wójcik. Podobnie sądzi Anna M. Buszkiewicz: – Nierzadko na jeden seans wystarczy 15–20 minut, przy czym każdy element powtarzamy 3–9 razy. Najważniejsze, by masaż był wykonywany spokojnie, bo lepiej zrobić mniej, a dokładniej. Nie trzeba wykonywać za każdym razem pełnego masażu, można się ograniczyć do kilku elementów. Nadwrażliwe lub nadpobudliwe dziecko może nam nie pozwolić na wykonanie 30-minutowego masażu. Pamiętajmy też o ważnej zasadzie: jeśli maluch płacze, przerywamy wszelkie czynności – mówi Anna M. Buszkiewicz. Agnieszka Świątek, fizjoterapeutka i trenerka masażu Shantala z firmy Pro-Gym, zwraca uwagę na to, że temperatura w pomieszczeniu, w którym wykonujemy masaż, powinna mieć nie mniej niż 22°C, bo malucha trzeba całkowicie

rozebrać. A od ostatniego posiłku dziecka powinno minąć co najmniej 30 minut – mówi Agnieszka Świątek.

Pomoże nie tylko na kolkę

Wielu rodziców może się zastanawiać, po co masować zdrowe dziecko? – Skóra niemowlęcia jest największym receptorem naszego ciała, zewnętrzną reprezentacją układu nerwowego. Poprzez masaż możemy wpłynąć na stan układu nerwowego dziecka – mówi Ewelina Wójcik. Masowane maluchy są bardziej wyciszone, dobrze śpią, lepiej przebiega u nich proces trawienia. Masaż Shantala jest szczególnie korzystny dla dzieci niespokojnych, płaczących, cierpiących na kolki jelitowe. – Masując brzusek, wpływamy na perystaltykę jelit, przyspieszając tym samym trawienie i jednocześnie oddawanie gazów – zapewniają nasze rozmówczynie. Warto zwrócić też uwagę na pobudzenie krążenia – dodaje Agnieszka Świątek. – To szczególnie ważne u noworodków, których nóżki i rączki są nierzadko zimne, bo układ krążenia nie jest w pełni rozwinięty. Poza tym masaż poprawia napięcie mięśniowe. Komórki skóry się szybciej regenerują, co prowadzi do zwiększenia produkcji sebum – wydzieliny

wplywającej na elastyczność skóry. Zwiększone wydzielanie endorfin redukuje ból, poprawia samopoczucie dziecka.

Wspomaga zdrowie

Specjaliści od masażu Shantala twierdzą, że regularny i czuły dotyk może wręcz zastąpić zabawki czy inne stymulatory rozwoju. Dziecko bowiem nie tylko dostaje dawkę bodźców sensorycznych, lecz także buduje więź emocjonalną z rodzicem. To baza na całe życie. Maluch staje się otwarty, bardziej kontaktowy – mówi Anna M. Buszkiewicz. Ekspertka zwraca też uwagę, że masaż Shantala działa relaksacyjnie, ale również prewencyjnie czy leczniczo w przypadkach lęków czy problemów rozwojowych dziecka. – Masaż twarzy np. wspomaga rozwój aparatu artykulacyjnego, przygotowuje do sprawnego posługiwania się mową. Pomocny jest też w przypadku obniżenia napięcia mięśniowego u dzieci, problemów ze ssaniem, zuciem. Masaż zewnętrzny pobudzający pracę mięśni mimicznych i mięśni żucia ułatwia prawidłowe karmienie, kontrolę prawidłowego połykania i oddychania – twierdzi Anna M. Buszkiewicz. Masaż Shantala nie jest jednak metodą rehabilitacji niemowląt i dzieci, jak metoda Vojty czy Bobath, które skupiają się na przywróceniu czy korekcji wrodzonych fizjologicznych wzorców ruchowych. Sprawdza się jako uzupełnienie wspomnianych metod, ale stosowany jest też u dzieci zdrowych. Jego idea jest inna, bo ma odmienny cel. Vojta leczy, a Shantala wspomaga zdrowe niemowlę. Jest polecany niemal wszystkim dzieciom. Przeciwwskazania do jego stosowania to infekcje przebiegające z gorączką, zranienia i choroby skóry, choroby zakaźne i nowotwory.

Mama też zyskuje

Masaż Shantala ma również pozytywny wpływ na osobę, która go wykonuje. – Rodzic uczy się rozpoznawać potrzeby dziecka, jego mowę ciała, reakcje na bodźce zewnętrzne. I może przekazać maluchowi swoje uczucia – mówi Ewelina Wójcik. – Masaż uspokaja, poprawia wiarę w swoje umiejętności opieki nad dzieckiem. Obserwuję, że matki stosujące masaż Shantala szybciej zaczynają rozumieć potrzeby dziecka. A dla tych, które dużo pracują zawodowo, często są to jedyne chwile sam na sam z dzieckiem – dodaje Anna M. Buszkiewicz. Jak się nauczyć masażu Shantala? Nasze rozmówczynie twierdzą, że warto udać się na kurs. – U nas kurs zajmuje jeden dzień, 7–8 godzin lekcyjnych. Preferujemy naukę w grupach liczących maksymalnie 10 osób. Zajęcia rozpoczynają się od części teoretycznej, przechodząc w praktyczną. Koszt wynosi 300 zł. Wiedza zdobyta podczas szkolenia wystarcza do tego, by masować samodzielnie – mówi Ewelina Wójcik z Remed Centrum Fizjoedukacji. ■

LEKCJA MASAŻU

AGNIESZKA ŚWIĄTEK, **fizjoterapeuta, pedagog, instruktor masażu Shantala, terapeuta NDT-Bobath i Integracji Sensorycznej**, www.pro-gym.pl

Przygotowanie: oliwka lub olej (np. migdałowy) do smarowania dłoni, miseczek, duży ręcznik.

Zasady: masaż wykonujemy na naszych kolanach, w pozycji siedzącej. Masując plecy, należy wykonywać ruch od karku w stronę nóg. Zmieniamy ręce. Warto rozmawiać z dzieckiem podczas masażu lub włączyć relaksacyjną muzykę. Każdy ruch należy powtarzać 3–9 razy. Ręcznik kładziemy na swoje kolana. Olej warto przelać w miseczkę. Napięcie mięśniowe w nóżkach i rączkach dziecka jest przez pierwsze miesiące jego życia zwiększone, dlatego nie wolno na siłę prostować nóg czy rączek. Masaż Shantala z założenia ma być przyjemny, więc jeśli dziecko nie będzie zadowolone, radzę danego dnia zrezygnować z ćwiczenia.

Masaż nóg

1. Obejmij dłońmi nogę dziecka na wysokości uda. Prowadź ruch wzdłuż kończyny, jakbyś chciała ją lekko „wyzimać”.
2. Jedną rękę prowadź przez stopę, zaczynając od pięty, kończąc na paluszkach. Drugą ręką w tym czasie trzymaj stopę dziecka w stawie skokowym. W kolejnym ćwiczeniu można ułożyć dłoni na pięcie dziecka i lekko ją szczypać.
3. Wykonuj ruch „dojenia”. Lewą ręką przytrzymuj staw skokowy, prawą obejmuj udo dziecka, prowadząc ruch w stronę stopy. Masuj z delikatnym uciskiem całej nóżki dziecka, rytmicznie.
4. Trzymaj jedną ręką staw skokowy, drugą masuj paluszki – jeden po drugim. Używaj tylko palca wskazującego i kciuka. Nie masujemy stóp dłużej niż 10 minut.

Masaż rączek

1. Lewą ręką trzymaj nadgarstek, prawą obejmuj ramię malucha, prowadząc ruch w stronę nadgarstka. Podobnie jak w przypadku masażu nóg ruch powinien przypominać „dojenie”, z delikatnym uciskiem całej rączki.
2. Na wysokości ramienia obejmuj rączkę niemowlaka swoimi dłońmi. Prowadź ruch wzdłuż całej kończyny – ruch ma przypominać lekkie „wyżymanie”.
3. Jedną ręką trzyma nadgarstek dziecka, druga delikatnie masuje jego paluszki – kciukiem i palcem wskazującym.
4. Masuj ręką dłoń dziecka od strony zewnętrznej i wewnętrznej. Drugą ręką chwyć dziecko w nadgarstku.

Masaż całego ciała

1. Połóż dziecko w poprzek swoich ud. Jedną dłoń połóż mu na karku i to nią masuj, drugą – na pupie; ręka odgrywa rolę stabilizatora. Wykonuj ruchy od karku do pośladków.
2. Pozycja jw. Jedną rękę połóż na stopach dziecka, na wysokości stawów skokowych – przytrzymując nóżki, drugą na karku. Rękę od karku prowadź przez plecy, pupę i nóżki.
3. Pozycja jw. Jedną rękę połóż na pośladkach, palcem wskazującym drugiej rób kółka wzdłuż kręgosłupa, zawsze w stronę pupy.
4. Ułóż dziecko na swoich kolanach w pozycji podstawowej. Opuszkami palców „spaceruj” w poprzek brzuszka niemowlaka, tylko od lewej do prawej strony.
5. Jedną dłoń przytrzymaj dziecko w okolicy bioder. Przedramię swojej drugiej ręki posmaruj oliwką i masuj dziecko miękką częścią przedramienia. Ruch zaczynaj od przyłożenia przedramienia w poprzek ciała dziecka, na wysokości końca mostka. Delikatnym ruchem przesuwaj swoje przedramię aż do spojenia łonowego dziecka.



Podstawowa pozycja do masażu Shantala



W tej pozycji masujemy plecki i pośladki dziecka.

Artykuł po raz pierwszy został opublikowany w czasopiśmie:

„M jak Mama” nr 3/2013



Artykuł udostępniony na stronie:

www.shantala.pl

Kształcimy instruktorów Masażu Shantala od 2007 roku.