

DOTYK MIŁOŚCI DLA TWOJEGO DZIECKA

MASAŻ

SHANTALA

*Pieszczoty, głaskanie i przytulanie
są dla dziecka jak pożywienie.*

*Tak samo ważne jak białko,
minerały i witaminy*

Frederick Leboyer



Masaż Shantala wywodzi się z tradycji indyjskiej. Jego technika przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. Od stuleci matki masują w ten sposób dzieci od momentu narodzin do chwili, kiedy opuszczają one dom rodzinny.

Latem ubiegłego roku nakładem wydawnictwa Mamanika ukazała się książka „Shantala. Tradycyjna sztuka masażu” z czarno-białymi fotografiami autora, Fredericka Leboyera.

Masaż Shantala cieszy się dziś wielką popularnością w USA i Kanadzie, a w Europie najszerzej praktykowany jest w Holandii, skąd trafił do Polski. W Holandii masaż Shantala został także zaadaptowany dla potrzeb dzieci starszych, kobiet w ciąży oraz osób dorosłych.

Masaż Shantala może wykonać każdy, jego technika jest stosunkowo prosta do nauczenia. Uważam jednak, że nie można nauczyć się masowania na podstawie książki czy filmików zamieszczonych na YouTube, niezbędna jest tu pomoc instruktora.

Masaż Shantala można praktykować od pierwszych dni życia dziecka. Zazwyczaj rodzice czekają, aż odpadnie kikut pępowiny. Jednak masując brzuszki, można tak zmodyfikować ułożenie dłoni, aby nie narażać kikutu na podrażnienie. Nie ma granicy, kiedy dziecko należy przestać masować. Można masować zarówno niemowlaka, jak i przedszkolaka, ucznia czy nawet nastolatka.

Na podstawie badań oraz praktyki widzę, że masaż Shantala poprawia relacje dziecka z rodzicem lub opiekunem.

Po masażu dzieci są spokojniejsze, lepiej śpią, wzmacnia się poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Dzieciom pomaga w rozwoju fizycznym, emocjonalnym i intelektualnym.

Masaż jest szczególnie korzystny dla dzieci niespokojnych, rozdrażnionych, zanoszących się płaczem oraz przejawiających zaburzenia jelitowe.

Jeśli zdecydujecie się Państwo zainwestować czas i pieniądze w naukę masażu Shantala, będziecie mieli okazję przekonać się, że regularny i czuły ma

saż może zastąpić zabawki czy stymulatory, jakimi rodzice są karmieni przez producentów artykułów dla dzieci. W czasie masażu dziecko nie tylko dostaje dawkę bodźców sensorycznych, ale także buduje więź emocjonalną z rodzicem czy opiekunem. Masaż relaksuje, ale również może działać prewencyjnie czy leczniczo w przypadkach kolek, lęków czy problemów rozwojowych.

Ważną funkcją częstego i regularnego masażu jest jego moc ochronna na całe życie w sferze seksualnej człowieka. Dziecko dowiadyuje się, niewerbalnie, w sposób naturalny, czym jest dobry dotyk. Co się czuje, jak zachowuje się osoba, która dotyka z miłością, która robi to, aby nam coś podarować.

Masaż uczy języka ciała niemowlęcia, uczy, jak rozumieć reakcje małego czy starszego dziecka, które pokazuje nam granice swoich możliwości.

W pierwszych dniach powinniśmy masować bardzo delikatnie. Masaż niemowlaka nie może też trwać zbyt długo (około pięciu minut). Małe dzieci nie lubią bowiem długo pozostawać nago. Z czasem masaż będzie się wydłużał. Nie należy jednak go kontynuować, gdy dziecko zaczyna być niespokojne, płakać, dawać oznaki zniechęcenia. Masaż ma pozostawać chwilą przyjemności i dla dziecka, i dla rodzica.

Najkorzystniejszym momentem do rozpoczęcia przygody, kontaktu z masażem Shantala jest okres ciąży. Wówczas przyszła mama może poznać dobrodziejstwa płynące z masażu na sobie.

Kobietę ciężarną masuje się w pozycji bocznej, dając podporę pod brzuch oraz kolana.

Masaż stosowany jest w celu zlikwidowania nagromadzonych napięć niektórych części ciała, wynikających z zaburzenia środka ciężkości, poprawienia samopoczucia oraz wprowadzenia w stan głębokiego relaksu. Pełny relaks i rozluźnienie całego ciała mają ogromny wpływ zarówno na

Zachęcam, namawiam i proponuję, aby zadbać o nawiązanie jak najlepszej więzi z dzieckiem już teraz. Oczekując na dziecko, możecie świadomie przygotować się na jego pojawienie się na świecie. Poznając techniki masażu Shantala, powiększycie swoje kompetencje rodzicielskie, nabierzecie większej wprawy i pewności w obchodzeniu się z dzieckiem podczas codziennego z nim obcowania. To pozwoli przygotować się do porodu w sposób bardziej pełny, naturalny.

I od pierwszych dni zaspokajać wszystkie potrzeby dziecka w najpełniejszy sposób.

Tak więc zachęcam do masowania!

Małgorzata Konieczny
instruktorka Polskiej Szkoły
Masażu Shantala

www.familijny-fyrtel.pl



Artykuł po raz pierwszy został opublikowany w czasopiśmie:

„Supermama” nr 2/2013



Artykuł udostępniono na stronie:

www.shantala.pl

Kształcimy instruktorów Masażu Shantala od 2007 roku.