



Masaż Shantala

rozmawiamy z Marleną Kotas
z Polskiej Szkoły
Masażu Shantala

Masaż Shantala kojarzy nam się z Indiami, czy słusznie?

Masaż Shantala wywodzi się z tradycji indyjskiej, w której umiejętność masowania przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. Od stuleci matki masują w ten sposób dzieci - już od pierwszych chwil ich życia. Francuski położnik i popularyzator łagodnych technik porodu Frederique Leboyer przeniósł tę umiejętność na grunt europejski. Na początku lat 70-tych XX wieku, w czasie jednej ze swoich podróży po Indiach zaobserwował jak kobieta masuje dziecko. Zauroczony sceną, wykonał zdjęcia i opisał masaż w swojej książce "Shantala. Un art traditionnel : le massage des enfants" - Shantala. Tradycyjna sztuka, masaż dzieci, (1976). Kobieta, będąca dla Frederique Leboyer'a inspiracją miała na imię właśnie Shantala.

Dlaczego warto masować dziecko?

Masaż dziecka to szczególna forma dotyku, która oprócz przyjemności wynikającej z bliskiego kontaktu przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Stymuluje prawidłowy rozwój psychofizyczny dziecka, pomaga w uregulowaniu snu, wycisza, uspokaja, usprawnia pracę układu pokarmowego łagodząc kolki, regulując wypróżnianie. Dotyk to też pierwsza forma komunikacji, jaka nawiązuje się między dzieckiem a rodzicem. Sprzyja ona bliskości, budowaniu więzi, wzmacnia poczucie wartości dziecka, zaspakaja jego potrzeby bezpieczeństwa oraz miłości, które są niezbędne dla zdrowego rozwoju i stanowią bazę na całe życie. Przy regularnym wykonywaniu masażu

dziecko lepiej śpi, jest spokojniejsze, mniej skłonne do płaczu, nie ma problemów z kolką i lepiej się rozwija fizycznie oraz psychicznie.

Korzyści odnosi również mama: masowanie dziecka stymuluje laktację, przeciwdziała depresji poporodowej, pomaga w nawiązaniu więzi z noworodkiem i ułatwia zrozumienie jego niewerbalnych komunikatów. Regularny i głęboki sen dziecka daje młodej mamie również możliwość wypoczynku i snu – często słyszy się, że pierwsze miesiące życia dziecka bardzo trudne dla rodziców z powodu niewysypiania się.

Korzyści odnoszą również ojcowie masujący swoje dzieci: jest to dla nich okazja do zbudowania silnej więzi emocjonalnej i wspólnego celebrowania dobrego „rodzinnego” dotyku.

Kto może wykonywać ten masaż?

Masaż Shantala jest prostą techniką, której każdy może nauczyć się z łatwością. Młode matki często instynktownie masują swoje dzieci. Młodzi ojcowie również coraz odważniej i chętniej masują swoje pociechy. Stąd bardzo istotna uwaga, iż dziecko powinno być masowane tylko i wyłącznie przez osoby bliskie: rodziców bądź opiekunów.

Dla pełnego bezpieczeństwa i pewności prawidłowego wykonania masażu zachęcamy do nauki pod okiem wykwalifikowanego instruktora masażu Shantala, których w Polsce znajdziemy już ponad siedmiuset. Wśród nich są głównie fizjoterapeuci oraz specjaliści od wczesnego wspomagania rozwoju dz-

iecka, którzy nauczą młodych rodziców nie tylko jak masować, ale też w jaki sposób prawidłowo pielęgnować dziecko, aby zdrowo się rozwijało.

Czy są jakieś zagrożenia lub przeciwwskazania do masażu?

Masaż Shantala jako delikatna forma dotyku nie niesie żadnego zagrożenia, oczywiście pod warunkiem prawidłowego wykonania. Tak jak i przy innych technikach masażu istnieją określone przeciwwskazania: stany zapalne, choroby skóry, epilepsja, astma, choroba nowotworowa, dysplazja. Jeśli dzieci są zdrowe i nie ma ogólnych przeciwwskazań do masażu to odstępujemy od masowania w sytuacji, gdy dziecko ma podwyższoną temperaturę, infekcję, atopowe zapalenie skóry, wkrótce po szczepieniu i gdy wykazuje niewyjaśnione przyczyny złego samopoczucia - gdyż to już może wskazywać na początek infekcji. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy zasięgnąć opinii lekarza. Ważne jest aby zawsze uzyskać zgodę dziecka na masowanie – Masaż Shantala polega na głębokim relaksie i powinien sprawiać przyjemność. Nie masujemy bezpośrednio po jedzeniu i w przypadku gdy dziecko jest głodne, najlepiej odczekać ok. 1.5 godziny od posiłku.

Jak przygotować się do masażu?

Istotne jest przygotowanie odpowiedniego miejsca, nagrzanie pomieszczenia i zapewnienie możliwości wykonania całego masażu bez czynników rozpraszających uwagę osoby masującej. Dlatego wyciszamy na ten czas dzwonek telefonu i telewizor, za to warto włączyć muzykę relaksacyjną o spokojnym rytmie. Holendrzy, od których nauczyliśmy się masażu Shantala, stworzyli specjalną muzykę do masowania dzieci, której dźwięki wyciszają malucha i pozwalają mamie lub tacie w odpowiednim rytmie masować. Przygotowujemy wygodne miejsce, lekko podgrzaną oliwkę (proponujemy naturalne oleje, najlepszej jakości z pierwszego tłoczenia na zimno). Siadamy na kanapie lub na dywanie (zwyczajowo masaż wykonywany jest na podłodze), rozpościeramy na wyprostowanych nogach ręcznik a na nim nasze rozebrane dziecko. Możemy również masować dziecko w pozycjach dla nas wygodniejszych czyli np. położyć pomiędzy naszymi szeroko rozłożonymi nogami.

Jak masujemy ?

Nakładamy na dłonie trochę oliwki, jeśli wcześniej jej lekko nie podgrzaliśmy to rozcieramy intensywnie w dłoniach i następnie delikatnie rozprowadzamy na ciele dziecka. Masaż można zacząć od dowolnej części ciała i w dowolnej kolejności masować. Jednak pro-



POLECAMY INSTRUKTORÓW MASAŻU SHANTALA:

WARSZAWA

MAGDALENA RASIŃSKA

TEL. 506-894-888

MAGDARAS@O2.PL

WROCŁAW

JULIA SONDHI

TEL. 604-078-188

JULIA@KRAINADOULI.PL

WWW.KRAINADOULI.PL

BIALYSTOK

DANUTA PIŚCZATOWSKA

TEL. 503-021-117

PIŚCZATOWSKAD@WP.PL

WARSZAWA

DAGMARA NOWICKA

TEL. 512-157-194

DAGMARA.NOWICKA@DNCONSULTING.PL

WARSZAWA

DOMINIKA JAKUBOWSKA

TEL. 600-220-355

KONTAKT@RODZICIELSTWOBLISKOSCI.COM

WWW.SWIADOMERODZICIELSTWO.WORDPRESS.CO

POZNĄ

KINGA TOMCZAK-NOWAK

TEL. 660-384-030

WWW.NIEBIESKIMOTYL.PL

KINGA.TOMCZAK@POCZTA.ONET.EU

KOSZALIN

BARBARA PRES

TEL. 501-316-274

KONTAKT@BASINDA.PL

WWW.BASINDA.PL

BIALYSTOK

MARTA KONERT

TEL. 503-017-966

MARTA.KONERT@WP.PL

OPOLE

MALWINA IDZIK

TEL. 667-638-881

IDZIKMALWINA@GMAIL.COM

WWW.FIZJODOGO.PL

POLSKA SZKOŁA MASAŻU SHANTALA
WWW.SHANTALA.PL



ponujemy pewien określony schemat i określoną kolejność wykonywanych ruchów, aby stopniowo przyzwyczajać dziecko do masażu i umożliwić mu orientację w fazie masażu – początek, środek, finał – i budować bezpieczny, bo znany w swej powtarzalności świat.

Dla zachęty do nauki masowania proponujemy Państwu kilka najprostszych ruchów do wykonania ze swoją pociechą w domu.

Masaż klatki piersiowej oraz rączek.

Układamy nasze dłonie na środku klatki piersiowej i delikatnie głaszczemy od środka na zewnątrz. Gdy dłonie znajdą się już po bokach klatki piersiowej prawą dłoń układamy z powrotem na środku klatki i następnie lewą dłoń. W masażu Shantala istotne jest, aby nie odrywać obydwu dłoni jednocześnie. Ruch na boki, kilkakrotnie powtarzamy delikatnie masując całą klatkę piersiową i układając dłonie coraz niżej. Ruch masowania klatki piersiowej przypomina nam rozprostowywanie stronicy książki.

Następnie chwytny delikatnie obu rękami rączkę dziecka na wysokości barku i delikatnie naciskając, jedną ręką przesuwamy w stronę nadgarstka dziecka. Ruch powtarzamy zmieniając naszą rękę, ta która trzymała bark – masuje, druga trzyma. Masujemy tylko w jednym kierunku od barku do nadgarstka i powtarzamy kilkakrotnie. W ten sam sposób masujemy drugą ręką.

Masaż brzuszka

Kładziemy całą dłoń na brzuszku dziecka, poniżej łuku żebrowego i delikatnym ruchem z góry w dół, lekko uciskając, masujemy brzusek. Powtarzamy kilkakrotnie.

Kolejnym, prostym sposobem masowania brzuszka są ruchy okrężne dłońmi, wykonywane dookoła pępka, zgodnie z ruchem wskazówek zegara – wspomagamy w ten sposób ruchy perystaltyczne jelit, zapobiegamy kolkom i niwelujemy problemy z zaparciami.

Masaż nóżek i stóp

Nóżki masujemy tym samym sposobem jak rączki. Obowiązuje też ta sama zasada – najpierw masujemy jedną nóżkę, potem drugą. Pełną dłońmi możemy też przemasować stopę w kierunku od piętki do paluszków.

Podczas masażu zwracamy uwagę, aby dotyk był delikatny i spokojny, w takim rytmie jak zazwyczaj matka intuicyjnie głaszcze i uspakaja dziecko. W masażu Shantala ruchów, które wykonujemy jest znacznie więcej. Masujemy ponadto plecy, twarz oraz wykonujemy gimnastykę malucha. Mówimy często, że masaż Shantala to pierwsza joga dziecka.

Podsumowując - jak zachęcić rodziców do masowania ?

W całej Polsce nasi Instruktorzy organizują bezpłatne pokazy masażu. Warto się na nie wybrać, aby zobaczyć, jak wygląda masaż. Jeśli nie natrafiemy w lokalnej prasie czy na portalu informacyjnym ogłoszenia o pokazach, możemy sprawdzić kalendarz wydarzeń na stronie:

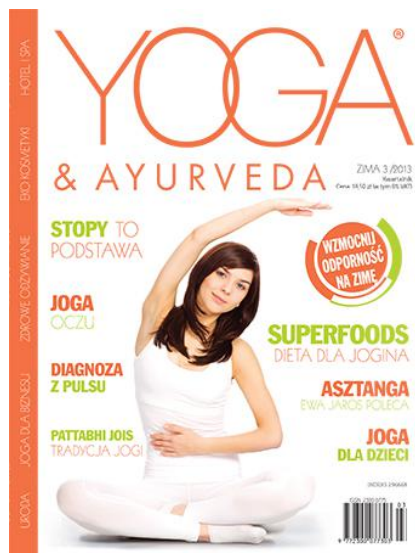
www.shantala.pl/pokazy



Zapamiętajmy słowa Frederique'a Leboyer:
„Pieszczoty, głaszkanie i przytulanie są dla dziecka jak pożywienie. Tak samo ważne jak białko, minerały i witaminy.”

Artykuł po raz pierwszy został opublikowany w czasopiśmie:

„Magazyn Yoga & Ayurveda”, numer 3/2013



Artykuł udostępniono na stronie:

www.shantala.pl

Kształcimy instruktorów Masażu Shantala od 2007 roku.