



Małgorzata Konieczny
tel. 782 97 63 45
info.shantala@wp.pl
www.familijny-fyrtel.blogspot.com

“Pieszczoty, głaskanie i przytulanie są dla dziecka jak pożywienie. Tak samo ważne jak białko, minerały i witaminy”

Frederique Leboyer

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

Masaż Shantala został opisany w 1976 roku przez francuskiego położnika, pisarza i fotografa Frédérica Leboyaera w książce zatytułowanej „Shantala. Tradycyjna sztuka. Masaż dzieci”, która po dziś dzień jest bardzo we Francji popularna. Shantala była ubogą indyjską kobietą, która miała sparaliżowane obie nogi, i którą Leboyer spotkał w Kalkucie. Zachwyił się prostotą, spokojem i miłością, z jakimi masowała ona swoje dziecko, siedząc bezpośrednio na ziemi.

Obecnie masaż Shantala cieszy się wielką popularnością w USA i Kanadzie, a w Europie najszerzej praktykowany jest w Holandii, skąd trafił do Polski.

W naszym kraju, jeszcze do niedawna, masaż Shantala znany był jedynie w kręgach specjalistów i stosowany w terapii dzieci z porażeniem mózgowym lub innymi deficytami rozwoju.

Pobudzanie wielu zmysłów w trakcie wykonywania masażu Shantala wspomaga rozwój dziecka, u którego zaburzone lub wręcz zamknięte są niektóre kanały komunikacji. Tę technikę masażu można stosować u niemowląt, dzieci starszych, osób niepełnosprawnych oraz pacjentów terminalnych.

Masaż Shantala każdy może wykonywać z łatwością, jego technika jest stosunkowo prosta do nauczenia. Jednak uważam, że nie można nauczyć się masowania na podstawie książki czy filmiku zamieszczonego w Internecie. Niezbędna jest tu pomoc fachowo przygotowanego trenera.

Masaż Shantala można praktykować od pierwszych dni życia dziecka. Zazwyczaj rodzice czekają, aż odpadnie kikut pępowiny. Choć masując brzusek można tak zmodyfikować ułożenie dłoni, aby nie narażać kikut na podrażnienie.

Nie ma granicy, kiedy dziecko należy przestać masować, gdyż dobrze jest masować zarówno niemowlaka, jak i przedszkolaka, ucznia czy nastolatka. Będą



Małgorzata Konieczny
tel. 782 97 63 45
info.shantala@wp.pl
www.familijny-fyrtel.blogspot.com

się jedynie zmieniały formy tego masażu. Najważniejsza rzecz się jednak nie zmieni: pozostaniemy na kilka-kilkanaście minut sam na sam z drugim człowiekiem i będziemy go tak dotykać, aby przekazać mu odprężenie, spokój, bezpieczeństwo. Być może wymienimy kilka uważnych spojrzeń, słów, będziemy wspólnie oddychać i po prostu być ze sobą.

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

Po masażu dzieci są spokojniejsze, lepiej śpią, następuje wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa i przynależności. Dzieciom pomaga to w rozwoju fizycznym, emocjonalnym i intelektualnym.

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

Jeśli zdecydujecie się Państwo zainwestować czas i pieniądze w naukę masażu Shantala, będziecie mieli okazję przekonać się, że regularny i czuły masaż 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. Bazę na całe życie. Masaż relaksuje, ale również może być prewencyjny czy leczniczy w przypadkach kolek, lęków czy problemów rozwojowych dziecka.

Sam masaż nie jest czymś nowym dla noworodka, choć w pierwszych dniach powinniśmy masować krótko i bardzo delikatnie. Natura podejmuje masaż dziecka długo przed jego narodzinami. Najpierw maluszek pływa w brzuszku mamy, który jednak powoli zaczyna się na nim zacieśniać i zacieśniać. Początkowy delikatne głaskanie macicy przemienia się w nacisk, przeradzając się w końcu w rytmiczne skurcze i ruchy partę, które stymulują rozwój skóry i innych organów. Poród jest pierwszym tak intensywnym i mającym duże znaczenie dla dobrego startu w nowe życie.

Również wcześniakom, które wydają się tak kruche, potrzebny jest do prawidłowego rozwoju pewien rodzaj nacisku na ich ciało. Dotyk ten nie może być samym głaskaniem, które może irytować, bo być bliskie łaskotaniu. Powinien być to odpowiednio dobrany nacisk położonych dłoni bądź tylko miękkich części palców na ciele wcześniaka. Badania Tiffany Field z Touch Research Instytut dowodzą, że głaskanie nie wspomaga przybierania na wadze wcześniaków, w przeciwieństwie do gestów wykonywanych z pewnym naciskiem.

Ważną funkcją częstego i regularnego masażu jest jego moc ochronna na całe życie w sferze seksualnej. Dziecko dowiaduje się, niewerbalnie, w sposób



Małgorzata Konieczny
tel. 782 97 63 45
info.shantala@wp.pl
www.familijny-fyrtel.blogspot.com

naturalny, co to jest dobry dotyk. Co się czuje, jak zachowuje się osoba, która dotyka z miłością, która robi to, aby nam coś podarować. Późniejsze kontakty będą na tym bazować.

Masaż Shantala jest rytmiczny, obejmuje całe ciało dziecka. Tą drogą dąży się do zbudowania bliskiego kontaktu z dzieckiem, dając mu odczuć, że jest darzone zaufaniem, w pełni akceptowane. Przez różnego rodzaju ćwiczenia stymuluje się dzieci do tego, aby były aktywne lub spokojne, umiejętnie pobudzane lub wyciszane.

Po masażu dobrze jest zrobić dziecku kąpiel. Będzie ona miała dodatkowy efekt relaksujący. A poza tym zmyje z ciała nadmiar olejku użytego do przemasowania dziecka.

Masaż uczy języka ciała niemowlęcia, uczy jak rozumieć reakcje niemowlęcia, czy starszego dziecka, które pokazuje nam granice swoich możliwości. Ponadto zauważone zostało dobroczynne działanie masażu Shantala na osobę wykonującą masaż. Daje się to szczególnie zauważyć u kobiet borykających się z depresją poporodową. Z kolei panowie zachwalają dobroczynne działanie masażu w nabraniu pewności siebie oraz podniesieniu wiary w swoje umiejętności opieki nad dzieckiem. Dlatego tak ważne jest, by włączać tatusiów w naukę masażu Shantala.

Jak pisałam wyżej, nie ma wieku granicznego dla masażu. Kiedy dziecko zaczyna być na tyle duże, że trudno jest nam je masować na naszych nogach czy pomiędzy naszymi nogami, zacznijmy masować je tak, jak masuje się dorosłych - siadając obok niego i adaptując gesty.