

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. Tradycyjna sztuka, masaż dzieci", (1976). Kobieta, będąca dla Frederique Leboyer'a inspiracją miała na imię właśnie Shantala.

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.

Masaż ten 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.

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.