

Pomasuj mnie Mamo, pomasuj mnie Tato!

Masaż Shantala to starożytna technika masażu niemowląt oraz dzieci, którą usystematyzował oraz wprowadził do Europy francuski położnik, pisarz i fotograf, Frederique Leboyer. Dziś z powodzeniem stosowana jest zarówno na „starym kontynencie”, a także w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej oraz Kanadzie.

Masaż Shantala jest wyjątkową formą dotyku, opartą o technikę łatwą do opanowania przez każdego rodzica/opiekuna. Stosowany regularnie korzystnie oddziałuje na masowane dziecko, jak również na osobę go wykonującą.

Korzyści wynikające z masażu dla niemowlęcia/dziecka:

- ✓ Pomaga w uregulowaniu snu,
- ✓ Wycisza, uspokaja, zmniejsza płaczliwość oraz niepokój dziecka,
- ✓ Podnosi świadomość własnego ciała, jego położenia względem siebie oraz w przestrzeni,
- ✓ Wzmaga poczucie bezpieczeństwa,
- ✓ Podnosi odporność organizmu,
- ✓ Wzmacnia więzi emocjonalne z rodzicem/opiekunem,
- ✓ Normalizuje pracę układu trawiennego i wydalniczego (niweluje kolki, zaparcia), wspomaga funkcjonowanie układu krążenia i oddechowego,
- ✓ Normalizuje napięcie mięśniowe,
- ✓ Poprawia pracę półkul mózgu (korzystnie wpływa na rozwój psychoruchowy i zdolności motoryczne),
- ✓ Stymuluje czucie powierzchniowe,
- ✓ Rozwija możliwości reagowania/radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Korzyści wynikające z masażu dla rodzica/opiekuna:

- ✓ Wzmaga pewność siebie i wiarę w swoje umiejętności opieki i pielęgnacji dziecka,
- ✓ Uspokaja, relaksuje,
- ✓ Łagodzi/zapobiega depresji poporodowej,
- ✓ Wzmacnia więź emocjonalną z dzieckiem,
- ✓ Pomaga rozpoznawać sygnały/komunikaty ze strony dziecka,
- ✓ Wzmaga laktację.

Przeciwwskazania do wykonywania masażu Shantala:

- Stany zapalne, gorączka, infekcja,
- Stan po szczepieniu,
- Niewyjaśnione przyczyny złego samopoczucia,
- Zaognione, ostre zmiany skórne (w tym rany, skaleczenia),
- Nowotwory,
- Lekooporna epilepsja,

- Zakrzepica,
- Ciężkie zaburzenia funkcjonowania układu krążenia,
- Obniżone ciśnienie krwi,
- Dysplazja stawów biodrowych.

UWAGA: NIE MASUJEMY WZREW WOLI DZIECKA!

Masaż Shantala można wykonywać już od pierwszych dni życia dziecka. Nie ma górnej granicy wieku, po którego osiągnięciu należy przestać masować dziecko, będą się zmieniać jedynie formy podejmowanych działań. Aby uzyskać pożądane efekty, masaż powinien być stosowany przynajmniej 3-4 razy w tygodniu, należy pamiętać również o odpowiednim przygotowaniu zarówno dziecka, rodzica/opiekuna oraz o stworzeniu optymalnych warunków w pomieszczeniu, w którym zamierzamy go wykonać.

mgr Dorota Chochorowska

Instruktor Polskiej Szkoły Masażu Shantala