

El massatge Shantala

Aquest tipus de massatges és una practica hindú que es basa en una tendra expressió i intercanvi entre la mare i el fill. És un desenvolupament de la comunicació a traves de la mirada,el tacte i la veu de la seva mare.”.

Preparant l'entorn pels massatges

És pot portar a terme en una habitació amb un ambient càlid i si pot ser climatitzat.

Es fan servir olis friccionant les mans prèviament per escalfar-les.

A la India, s'utilitzen els olis com a part essencial d'aquest ritual qualsevol oli vegetal,com pot ser d'oliva,sèsam o ametlles.

Técnica del massatge Shantala

La mare ha d'estar asseguda en el terra per tenir contacte amb la terra;Les cames i l'esquena recta ,espatlles relaxades. El silenci és important .ha de romandre únicament parlant amb els ulls,les mans,i tot el seu esser. El ritme es lent durant tot el massatge, però vigorós, no es tracta d'una carícia, , no han de provocar cap dolor o incomoditat al nadó i es repeteix varies vegades.

Beneficis físics

La Técnica de massatges Shantala aporta una llarga llista de beneficis al nadó, com:

- *Permet la iniciació de tots els òrgans*
- *Estimula de manera natural i suau el sistema circulatori, respiratori, immunològic i digestiu del bebè.*
- *Alivia les petites dolences comuns, com: còlics, dolor associats a la dentició i el creixement.*
- *Proporciona més comoditat al cos.*
- *Prepara la coordinació del moviment i la mobilitat.*
- *Suavitza la pell.*
- *Promou el desenvolupament físic i mental del nadó.*
- *Promou la relaxació .*
- *Promou el reconeixement de totes les parts del seu cos.*
- *Estimula el sistema immunològic.*
- *Ajuda a la digestió.*
- *Elimina les dificultats per a la respiració.*
- *Afavoreix la son.*

Beneficis psico-emocionals

- *Enforteix la relació emocional i la confiança entre el bebè i els pares.*
- *És un poderós anti-estrès per la vida del nen.*
- *Calma les emocions.*
- *Ajuda a dormir plàcidament.*

- *Promou la construcció de la identitat del bebè a través de la relació de contacte amb els altres.*



Pas 1

Posar boca amunt al nadó a sobre de la tovallola. Mentre aprofita sense deixar de prestar-li atenció i tenir contacte visual per posar-te l'oli a les mans, i començar a donar un estimulant i relaxant massatge.



Pas 2

Comença el massatge pels peus: Planta del peu, empenya, cada didet per separat, i turmells. Per això utilitza els polzes i el palmell de la mà, amb moviments des de el taló fins als dits.. Això afavoreix el desenvolupament ossi del nadó.



Pas 3

Massatge les cames amb moviments de baix a dalt i al revés, des de les cuixes fins als turmells. D'aquesta manera afavoriràs la circulació sanguínia i al mateix temps estimules la salut dels ossos.



Pas 4

El massatge a la zona del estomac és el més important del Shantala. El nadó encara no té el sistema digestiu desenvolupat al complet i pateix molèsties contínues provocades per els gasos o l'estrenyiment.



Pas 5

Per massatge el pit del nadó imaginat que es un llibre que has de passar les pàgines. Comença en el centre del pit i fes moviments cap a l'espatlla primer un costat i després l'altre .Ajudaràs al sistema respiratori del nadó.



Pas 6

Els braços del nadó es massegen igual que les cames de dalt a baix i de baix a dalt .De la mateixa manera que a les extremitats inferiors. Aquests moviments afavoreixen la circulació de la sang i fomenten el creixement.



Pas 7

Les mans es treballen de la mateixa manera que els peus, massatge la part de dalt, el palmell i cada dit per separat, descobrint al petit cada part de les seves mans i estimulant així el tacte.



Pas 8

Col·loca al nadó boca avall, es el moment de l'esquena. Pots fer els moviments que van des de el coll fins a les natges o les cames. Amb aquestes fregues, enforteixes els músculs i afavoreixes el control del cap.



Pas 9

Per acabar el massatge Shantala, fes servir una pilota suau de escuma per acaronar tot el cos del nadó. Així estimularàs el sentit del tacte i al mateix temps el petit es relaxarà i aconseguirà dormir millor i també li obrirà la gana.

<https://www.relajemos.com/shantala-masajes-para-bebe/>

<https://www.guiainfantil.com/fotos/galerias/shantala-paso-paso-masaje-terapeutico-bebes-ninos/>