

Masaż Shantala wywodzi się z tradycji indyjskiej. 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 jest masażem dla niemowląt, ale nie tylko. Daje pozytywne rezultaty zastosowany u dzieci starszych, a w Holandii przystosowano go również dla dorosłych.

Ten rodzaj masażu każdy może wykonywać z łatwością, jego technika wykonywania jest stosunkowo prosta do nauczenia. Jednak uważam, że nie można nauczyć się masowania na podstawie książki, niezbędna jest tu pomoc fachowo przygotowanego trenera.



Na podstawie zdobywanej 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.

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 kategoryczne lub spokojne, umiejętnie pobudzane lub wyciszane.

Masaż uczy języka ciała niemowlęcia, uczy jak rozumieć reakcje niemowlęcia, czy starszego dziecka, które pokazuje nam granice swoich możliwości.

Regularne masowanie dziecka 3-4 razy w tygodniu daje następujące korzyści:

Dla niemowlęcia lub dziecka:

- pomaga w uregulowaniu snu,
- poprawia trawienie,
- wycisza, uspokaja,
- podnosi świadomość własnego ciała, jego granic; w ten sposób wzmacnia poczucie bezpieczeństwa,
- poprawia, wzmacnia więzi z rodzicem,
- podnosi odporność organizmu, stymuluje układ hormonalny.

Dla rodzica lub osoby wykonującej masaż:

- poprawia pewność siebie, wiarę w swoje umiejętności opieki nad dzieckiem,
- uspokaja,
- łagodzi lub zapobiega poporodowej depresji u matek,
- wzmacnia oraz poprawia więź z dzieckiem,
- pomaga w zrozumieniu dziecka, tego co komunikuje, jakie potrzeby próbuje przekazać.

