

# Masaż Shantala budujący dotyk od pierwszych chwil życia dziecka

Masaż Shantala wywodzi się z Indii. W Europie rozpropagował go Francuski położnik, pisarz Fryderyk Leboyer w 1976 r. Masaż metodą Shantala możemy wykonywać zarówno u niemowląt, dzieci zdrowych, jak i zmagających się z niektórymi schorzeniami czy wadami rozwojowymi.

---

W przypadku niemowląt z poważnymi problemami zdrowotnymi przed rozpoczęciem masażu powinniśmy skonsultować się z lekarzem prowadzącym. Masaż Shantala nie jest masażem rehabilitacyjnym. Wykonuje się go bardzo delikatnie, powoli, w stałym rytmie, nie odrywając dłoni od ciała dziecka i w tradycyjnie ustalonej kolejności. Może go wykonywać każdy rodzic po przeszkoleniu przez specjalistę.

Z przeprowadzonych badań wynika, że wpływ regularnego wykonywania masażu Shantala:

- zaspokaja potrzebę kontaktu i dotyku dziecka,
- umacnia emocjonalną więź i tym samym zwiększa poczucie bezpieczeństwa dziecka,
- uspokaja, wycisza, w efekcie pomaga też w uregulowaniu snu,
- korzystnie wpływa na krążenie oraz stan skóry,
- dzięki pobudzaniu układu limfatycznego pobudza naturalną odporność dziecka,
- łagodzi ból brzuszka i redukuje napięcie mięśniowe.

Jeśli więc Twoje dziecko zмага się z wyżej wymiennymi trudnościami, zachęcamy do zapoznania się z tą techniką masażu.