

# Klubowe mamy poznają techniki masażu Shantala

26 listopada 2016 r. w czytelni Miejskiej Biblioteki Publicznej w Hajnówce odbyły się warsztaty masażu Shantala. Jest to starożytna technika masażu niemowląt oraz dzieci. Nazwa tego specyficznego masażu pochodzi od imienia hinduskiej kobiety, którą w Kalkucie spotkał francuski ginekolog i położnik Frederick Leboyer. Shantala, prosta, hinduska kobieta, siedząc na gołej ziemi masowała dziecko, które spokojnie leżało na jej nogach.

Technika masażu Shantala wielką popularnością cieszy się w USA i Kanadzie. W Europie masowanie dzieci jest szczególnie popularne w Holandii. W Polsce to stosunkowo nowa moda, której popularność i liczba sympatyków stale rosną. Klubowe mamy w tajniki i dobrodziejstwa masażu wprowadziła pani instruktor - Natalia Burzyńska. Przekonywała mamy, iż regularne [masowanie ma pozytywny wpływ](#) na dziecko, pomaga w uregulowaniu snu, poprawia trawienie, wycisza, uspokaja, podnosi świadomość własnego ciała oraz jego granic. Prawidłowo wykonany masaż wzmacnia poczucie bezpieczeństwa masowanego dziecka, poprawia i wzmacnia jego więzi z rodzicem, podnosi odporność organizmu, stymuluje układ hormonalny. Dla rodzica lub osoby wykonującej masaż taka forma kontaktu z dzieckiem podnosi poczucie pewności siebie, uspokaja, łagodzi lub zapobiega poporodowej depresji u matek, umacnia więź z dzieckiem i pomaga w zrozumieniu tego, co do nas komunikuje.

Podczas warsztatu można było zauważyć dobroczynne działanie masażu na małych dzieciach, które nie kryły przyjemności płynącej z kojącego dotyku swoich mam. Na pewno pozostałe klubowe mamy nabyte umiejętności będą praktykowały w domowym zaciszu. Nie ma nic cenniejszego niż czas spędzony z dzieckiem, szczególnie, gdy upływa on przy relaksacyjnej muzyce, i w atmosferze wzajemnej bliskości pomaga budować dobre, rodzinne relacje.

Marzena Niewiadomska

Fot. Małgorzata Gromotowicz

SPOTKANIE und or type unknown

SPOTKANIE und or type unknown

SPOTKANIE und or type unknown

SPOTKANIE und or type unknown

SPOTKANIE und or type unknown