

Masaje Shantala

¿Dónde, cuando, y como realizar el masaje?

- ▶ Generar un espacio físico adecuado, respetando la intimidad del niño en la sesión de masaje.
 - Brindar el masaje directamente sobre la piel del bebé.
 - La madre y el niño deben estar relajados. Ese será el mejor momento.
 - Utilizar aceites en la sesión de masaje para: facilitar el deslizamiento de las manos sobre la piel.

SHANTALA

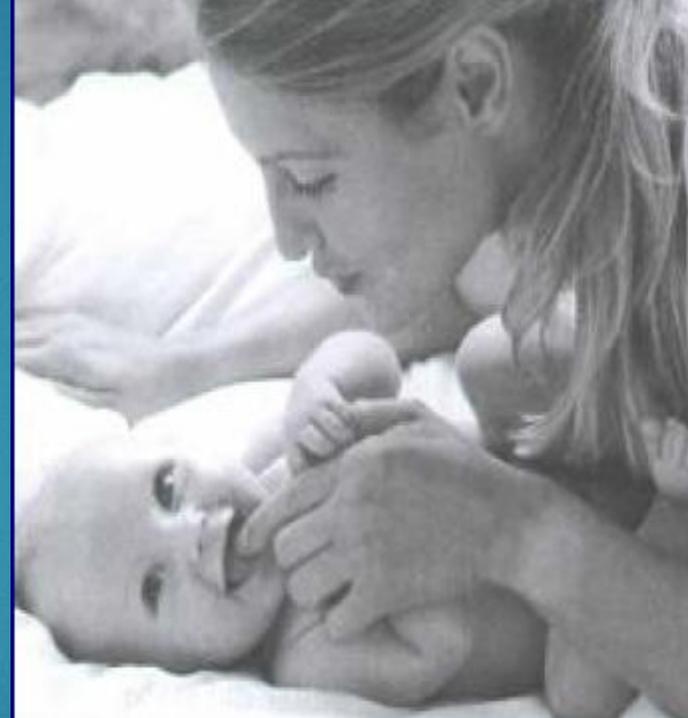


SHANTALA

- El masaje shantala es una de las técnicas más importantes y sencilla.
- Es originario de la India y se trata de una tradición ancestral transmitida de generación en generación.
- Shantala consta de tres partes fundamentales que permite que este maravilloso arte deje a la vista sus resultados.

TECNICAS

- ▶ Dedica toda tu atención al niño y no dejes de mantener el contacto durante toda la sesión.
- Háblale con las manos, los ojos y el corazón, permitiendo que nazca un dialogo sin palabras.



EL PECHO

- ▶ *Alisar las hojas de un libro:*
- ▶ Colocamos las dos manos sobre el pecho del bebé. Desde el centro hacia fuera deslice las manos. Estas deben trabajar juntas, pero en dirección opuesta.



EL PECHO

- ▶ ***Cruzar el pecho:***
- ▶ □ Mano derecha sobre el lado izquierdo de la cadera del bebé, y deslízela hacia arriba en dirección al hombro opuesto
- ▶ □ Termine abrazando o envolviendo el hombro del bebé.
- ▶ □ Hacer lo mismo pero en sentido contrario



BRAZOS Y MANOS

► *Toque con las yemas de los dedos*

- Nuestra mano izquierda ha quedado sobre el hombro izquierdo del bebé.
- Tomar con mano derecha la muñeca izquierda del bebé, para extender el brazo.
- Nuestra mano izquierda formara un pequeño brazalete, haciendo toques con las yemas de los dedos desde el hombro hacia la manito.



BRAZOS Y MANOS

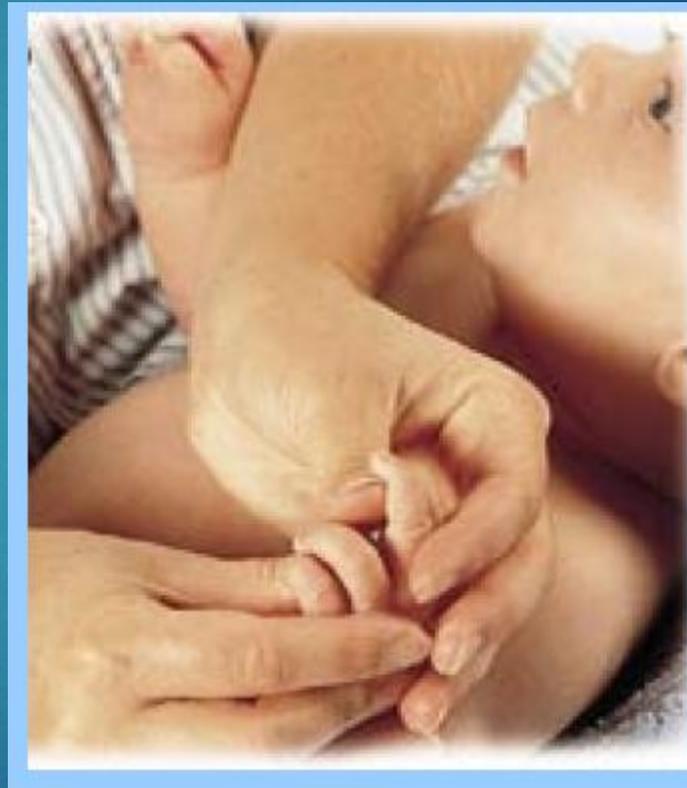
► **Movimiento envolvente**

- Con las dos manos juntas, sujete el bracito izquierdo del bebé a la altura del hombro, deslice sus dos manos en dirección a la muñeca, con movimiento de torsión;
- Reinicie el movimiento desde los hombros, cuatro veces.



► **Toque de manos**

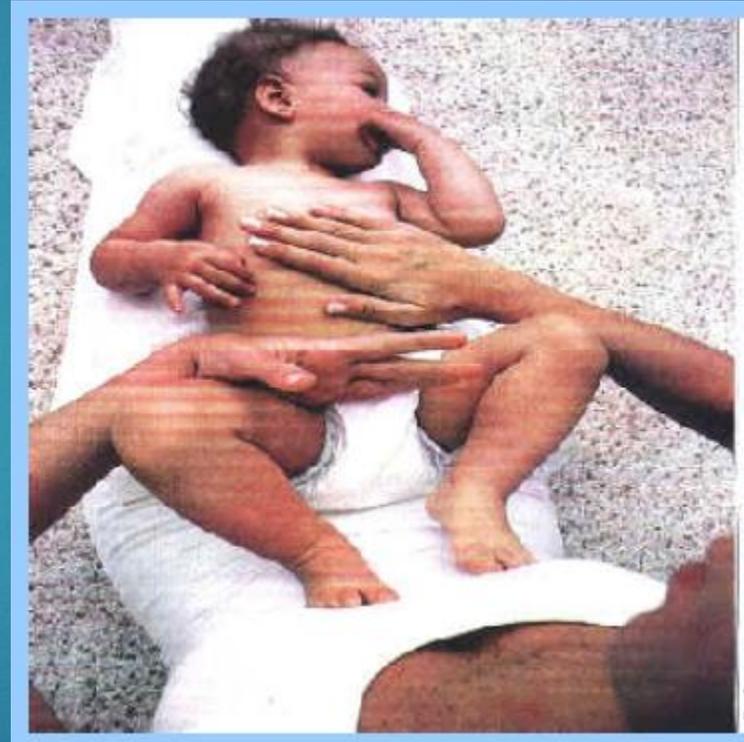
- Masajee desde la palma de la mano en dirección a cada dedito;
- Pase la palma de su mano sobre la palma de la manito del bebé.
- Realizamos los mismos movimientos anteriormente descritas en el otro brazo y en la otra mano del bebé.



ABDOMEN

► **Presión en ondas con las manos :**

- *Su mano plana sobre el abdomen, debajo de las costillas y deslícelas al bajo vientre.*
- *Realizar cuatro veces este movimiento.*



ABDOMEN

► ***Presión en ondas sosteniendo las piernas:***

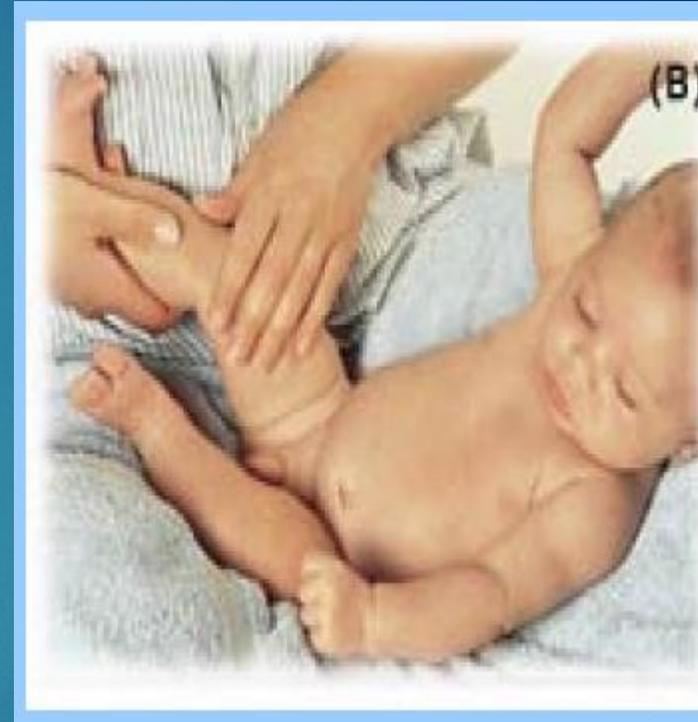
- Su mano izquierda toma los pies del bebé para mantener las piernas extendidas y algo elevadas.
- Su mano derecha realiza el mismo movimiento de arriba hacia abajo,



PIERNAS Y PIES

► **Toques con las yemas de los dedos:**

- La mano derecha toma el pie izquierdo del bebé;
- Nuestra mano izquierda formara un pequeño brazalete, haciendo todo con las yemas de los dedos, desde el muslo hacia el tobillo.



PIERNAS Y PIES

- ▶ **Movimiento envolvente:**
 - *Con las dos manos juntas sujete la pierna izquierda del bebé a la altura del muslo y deslice sus dos manos en dirección al pie, con movimientos de torsión. Las manos deben moverse al mismo tiempo pero en direcciones opuestas.*



PIERNAS Y PIES

► *Toque del pie:*

- Con su dedo pulgar masaje desde el talón en dirección a cada dedo,
- Seguido a este movimiento pase la palma de su mano sobre la planta del pie del bebé.



ESPALDA

► **Movimiento en ondas:**

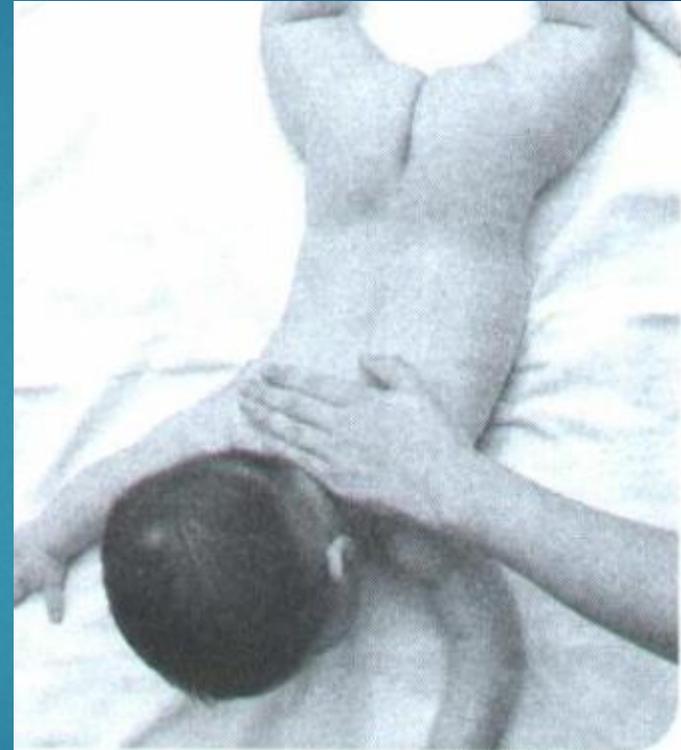
- Colocar las manos paralelas y juntas a la altura de la nuca;
- Las manos van y vienen suben y bajan, manteniendo siempre el mismo ritmo.



ESPALDA

► ***A lo largo de la espalda:***

- Nuestra mano izquierda es la que recorrerá en forma plana la espalda del bebé, descendiendo desde la nuca hasta las nalgas.
- La mano derecha , sostiene las nalgas del bebe y se opone al movimiento de la mano izquierda .



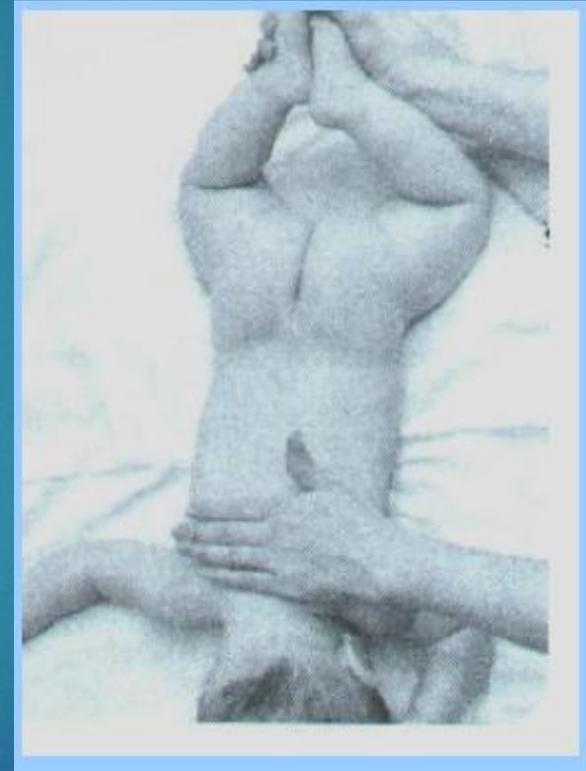
ESPALDA

► ***Todo el largo de la espalda hasta los pies:***

□ La mano izquierda continua recorriendo la espalda del bebé y no se detiene en las nalgas, continua por muslos y las piernas hasta los talones.

De allí sube y vuelve ha bajar.

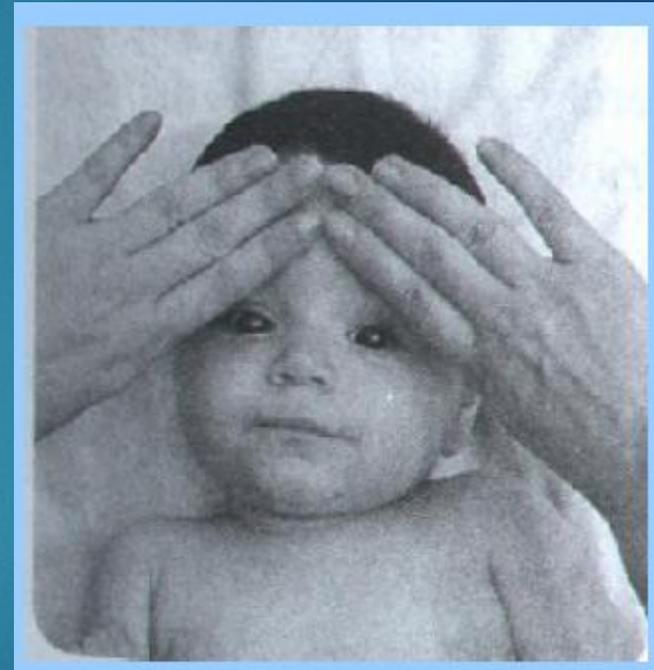
□ La mano derecha solo sostiene los pies del niño.



LA CARA

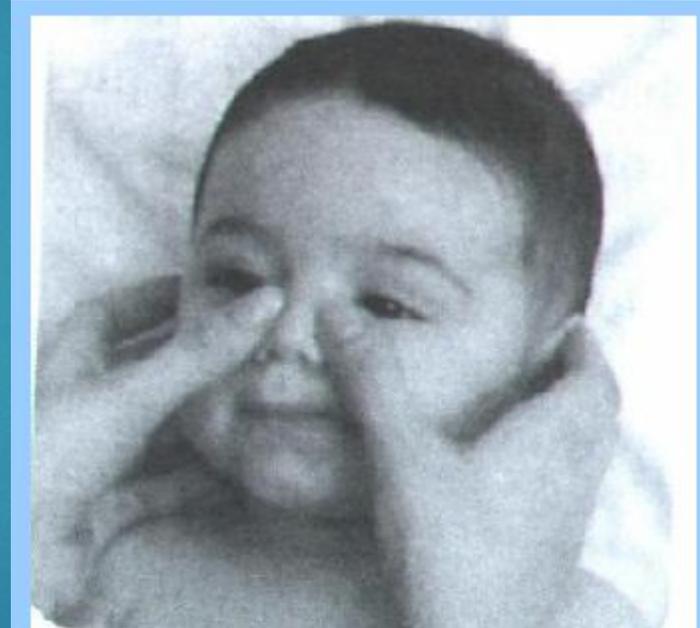
► **La frente:**

- Comenzamos partiendo del medio de la frente del bebé con la punta de nuestros dedos.
- En cada movimiento los dedos tratan de llegar mas hacia fuera, es decir hacia las sienes.



LA CARA

- ▶ *La base de la nariz:*
 - *Coloque los pulgares entre los ojos, en la parte superior de la nariz, baje por los laterales de la nariz y luego suba haciendo el mismo recorrido.*



LA CARA

► ***Las comisuras de la nariz:***

□ Deslizar los pulgares por los laterales de la nariz, contorneando la boca y siguiendo el maxilar superior hasta detenerse en la parte inferior de las mejillas.

