

Shantala

¿Qué es el masaje shantala?

El masaje Shantala es una técnica milenaria de origen hindú centrada en las caricias que las mamás hacen a sus bebés.



Beneficios del masaje Shantala:

- Fortalece y tonifica los músculos
- Transmite seguridad y confianza al bebé
- Trabaja el vínculo afectivo de padre-hijo
- Potencia el crecimiento del bebé
- Beneficia la adaptación al nuevo entorno
- Combate el insomnio y relaja al pequeño
- Estimula el sistema nervioso
- Mejora trastornos digestivos como cólicos, gases o estreñimiento
- Facilita el desarrollo del aparato respiratorio
- Hidrata la piel



Paso a paso



1 Se comienza por el pecho:

Colocar las dos manos sobre el pecho del bebé y deslizarlas hacia fuera, siguiendo la línea de las costillas

2

Después del pecho, masajear los brazos.

Puedes colocar al bebé de lado y coger su brazo con las dos manos y hacer movimientos de torsión.



3

Masajear las manos, estirando suavemente cada uno de sus dedos y la palma de la mano.



4

Volver a colocar al bebé boca arriba y masajear la zona del vientre con movimientos suaves hacia abajo.



5

Ahora con la mano izquierda toma los pies del bebé y mantén las piernas alargadas y verticales.

Con el antebrazo continúa el mismo vaivén anterior siempre de arriba abajo continúa masajeando el vientre.



6

Masajear las piernas con las dos manos haciendo movimientos de torsión, igual que con los brazos.

Desde el muslo hasta los tobillos del bebé y realizarlo varias veces.



7

Pasar ala planta y los dedos de los pies.

Masajear la planta del pie con el dedo pulgar y estirar los dedos con suavidad.



8

Hacer movimientos de vaivén con las dos manos, primero uno y luego la otra, hacia delante y hacia atrás.



9

Con una manorecorrer la espalda del bebé, desde la nuca hacia las nalgas.



10

Continuar el mismo movimiento que el anterior para en este paso hasta los talones, intentando que el bebé tenga las piernas estiradas.



11

Por último, se masajea la cara del bebé. Se coloca boca arriba de nuevo y con las yemas de los dedos se acaricia desde la frente hacia las mejillas



12

Masajeamos ahora la base de la nariz muy ligero con los pulgares alternando uno y otro, de arriba abajo.

