**Masaż Shantala – wyciszające budowanie więzi**

**Działa uspokajająco, sprzyja budowaniu więzi z maluszkiem i wspomaga jego rozwój. Masaż Shantala to znana na świecie metoda, którą bez większych trudności może stosować niemal każdy rodzic, a co więcej ma ją dosłownie na wyciągnięcie dłoni. O jego historii, zaletach oraz sposobie wykonywania opowiada Magdalena Cichońska, instruktorka masażu Shantala, ekspert marki Mama i ja**

Masaż Shantala wywodzi się z Indii, a jego nazwa pochodzi od imienia kobiety, która codziennie ze spokojem i troską masowała swoje dziecko. Rytuał ten został podpatrzony przez doktora Fredericka Leboyer’a, dzięki któremu stał się popularny w USA i Europie.

**ABC masowania**

Podstawą masażu jest dotyk. Niesie on przesłanie bezpieczeństwa, stymuluje czucie głębokie, pomaga zrelaksować się i tworzy intymny rytuał pomiędzy dzieckiem i rodzicem. Aby korzyści z masażu były widoczne, najlepiej wykonywać go regularnie co 2-3 dni, tak aby stał się naturalną częścią tygodnia. Pozwala to wprowadzić rutynę, którą tak bardzo lubią maluchy. W zależności od wieku naszej pociechywykonuje się go rano (niemowlęta) lub wieczorem (dzieci chodzące). *Masaż Shantala to doskonały sposób na wyciszenie przed snem starszych dzieci. W trakcie jego trwania maluch uspokaja się i za pomocą dotyku rodzica rozluźnia wszystkie części ciała. Idealnym zwieńczeniem wieczornego masażu jest kąpiel, która wzmocni relaksujące działanie oraz zmyje użytą oliwkę -* dodaje ekspert marki *Mama i ja.* Powinno się go wykonywać co najmniej 30 minut po posiłku dziecka w ciepłym, spokojnym pomieszczeniu, czyli warunkach, które sprzyjają odprężeniu.

**Jak masować?**

Zaleca się, aby po urodzeniu każde dziecko było masowane. Wykonywanie tego typu czynności wskazane jest zwłaszcza w stosunku do niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie, w przypadku których często występuje nadwrażliwość na dotyk. Idealną metodą jest masaż Shantala, który polega na powolnym, ale rytmicznym uciskaniu obiema rękoma poszczególnych partii ciała, począwszy od klatki piersiowej, przez brzuszek, ręce, nogi, twarz i plecy. Ruchy powinny być powolne i płynne. Ważne jest, aby cały czas utrzymywać kontakt wzrokowy i nawet na chwilę nie odrywać od maluszka jednocześnie obu dłoni. *Podczas trwania masażu zawsze jedna ręka powinna pozostać w kontakcie z ciałem dziecka* - wyjaśnia Magdalena Cichońska, ekspert marki *Mama i ja*.

**Korzyści dla obu stron**

Wyciszenie i wzbudzenie poczucia bezpieczeństwa to podstawowe zalety masażu Shantala. Jego pozytywny wpływ wykracza jednak znacznie dalej. Regularnie przeprowadzane ćwiczenia poprawiają trawienie, ułatwiają zasypianie, podnoszą świadomość maluszka na temat własnego ciała, a także wzmacniają odporność jego organizmu. Nie mniej korzyści czeka na masujących rodziców – masaż wzmacnia ich pewność siebie, dodaje wiary w umiejętności wychowawcze, a także pomaga lepiej zrozumieć potrzeby i zachowania najmłodszych. Jak dodaje ekspert marki *Mama i ja*: *Masaż Shantala jest wyrazem akceptacji dziecka takim, jakie ono jest. Sprzyja to budowaniu i wzmacnianiu więzi między rodzicem a pociechą. Jest to szczególnie ważne w przypadku maluchów z dysfunkcjami, a także dzieci adopcyjnych.*

**Woda źródlana *Mama i ja***

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L – cena: 1,50zł

0,33 L – cena: ok. 1,20 zł