

Masaż - Shantala

Najważniejsze w technice masażu Shantala jest to aby wykonywać **spokojne, delikatne i powtarzalne ruchy dłoni**. Powinno się być w stałym kontakcie z masowanym maleństwem, tak żeby choć jedna dłoń spoczywała cały czas na dziecku.

Podczas wykonywania masażu, nie odrywamy rąk od masowanej części ciała, przesuując jedną ręką po ciele druga ma styczność z ciałem. Można masaż wykonywać na gołe ciało ale również dziecko może pozostać w ubraniu. Masując twarz, najlepiej użyć nieco podgrzanej oliwki.

1. **Masowanie należy zacząć od klatki piersiowej (od środka w stronę żeber, następnie w kierunku ramion, a potem po skosie – od biodra do przeciwległego barku).**
2. Następnie przechodzi się do masażu **rąk (każda ręka po kolei): od ramienia do dłoni**. Ramię masuje się kolistymi ruchami, ramię i przedramię równocześnie delikatnie rozciąga się w przeciwnych kierunkach, a dłoni rozmasowuje się kciukiem oraz wszystkimi palcami. Każdy palec z osobna wykonując ruchy rotacyjne, tak jak chcielibyśmy zdjąć za mały pierścionek.
3. **Dalszy w kolejności jest brzuch**, który masuje się od góry ku dołowi naprzemiennie raz lewą, raz prawą dłonią. Potem można wykonać koliste ruchy wokół pępka.
4. **Potem przechodzi się do nóg posuwając się od pachwiny w stronę stopy**, skupiając się na kolistych ruchach wokół kolan. Tutaj też można wykonać rozciąganie nóg w przeciwnych kierunkach. Stopy masuje się kciukiem oraz wewnętrzną częścią dłoni.
5. **Później można przejść do pleców**, które masuje się od szyjki do pupy, a także na boki od środka pleców na zewnątrz oraz po przekątnej.
6. **Twarz**, używa się do tego opuszków palców i delikatnie dotyka bądź opukuje czoło, skronie, boczne krawędzie nosa, policzki, brodę, a oczy i brwi „obrysowuje się” palcem wskazującym lub kciukiem.