

## GUÍA BÁSICA

# MASAJE SHANTALA PARA BEBÉS



*“Leche y tacto, calor y abrazos y alimentos a través de las manos. Este arte sencillo, tan simple como antiguo ayuda a los bebés a aceptar que han nacido y les hace sonreír y florecer a la plenitud de la vida por dentro y por fuera.”*

*(Shantala: Manos amorosas, Doctor Frédérick Leboyer)*



## EL TACTO NUTRITIVO

El tacto alimenta nuestra alma. ¿Sabías que los bebés sin ser tocados pueden llegar a morir? ¡Qué importante es tocarnos y qué poco lo hacemos como sociedad!

El tacto es el primer lenguaje. La piel del recién nacido tiene una sensibilidad inimaginable.

Es el primer sentido que se desarrolla en el útero. El tacto ocupa toda nuestra piel, a través de el tacto reconocemos el mundo, al otro, a nosotros mismos, descubrimos lo que nos rodea. Nutrimos a través del tacto, de la mirada, la conexión con la persona, y la sonrisa para crecer y vivir más saludables.

El vínculo y el apego son objetivos principales a la hora de masajear a nuestros hijos. Una manera de conectar con los niños y con nosotros mismos.

## ORIGEN

**Shantala** es el nombre dado en Occidente a la técnica de masaje para bebés usada desde hace miles de años en la India. El Dr. **Frederick Leboyer**, médico, ginecólogo y obstetra francés, fue conocido inicialmente por su labor en favor de los derechos de los bebés promoviendo el parto sin violencia. En 1974 publicó el libro “Nacimiento sin Violencia”.

El Dr. Leboyer en uno de sus viajes a India, contempló a una mamá mientras masajeaba a su bebé en la calle de manera natural y se quedó impactado y maravillado frente a esta práctica. El nombre de esta mujer era Shantala y de ahí el nombre de esta técnica hoy reconocida internacionalmente bajo este nombre.

Shantala es un arte milenario, el arte de ofrecer nutrición emocional al bebé a través de nuestras manos, proporciona afecto y bienestar tanto a quien lo recibe como a quien lo da.

## BENEFICIOS

- El masaje Shantala proporciona al bebé **bienestar** físico y psíquico, y potencia el **vínculo** entre el bebé y la madre. Dar un masaje a nuestro bebé es una de las formas más naturales para aprender a comunicarnos con el niño, establecer un vínculo estrecho con él y estimularlo en una forma no verbal.
- Entre sus múltiples beneficios se encuentran: ayudar a construir un vínculo amoroso con el bebé, favorecer la relajación y el sueño tranquilo y reparador del bebé, mejorar el sistema digestivo y metabólico, aliviar cólicos, estreñimiento, llanto, fortalecer articulaciones.
- En un momento de inseguridad, miedo, un buen abrazo, un masaje nos alivia.

### ¿Cómo podemos trabajar con el masaje para reforzar el vínculo?

Nunca es tarde para reforzar el vínculo, e incluso en la edad adulta podemos a través del masaje potenciar el vínculo con otra persona. Como padre o madre conocerás más a tu bebé, en qué estado está, cómo se siente. Te permite un momento de reconectar con tu bebé y también, descubrirte a ti en tu relación como padre/madre.

A través de las miradas. La mirada es el lenguaje del alma. Observa a tus hijos. La mirada nos permite ponerle imágenes al mundo y a través de la mirada podemos reforzar nuestro vínculo. La importancia de cómo somos mirados a la hora de construir nuestra identidad, así que aprovecha el momento de masaje para reforzar a tu bebé el sentimiento de amor y aceptación incondicional. También la sonrisa, estando presentes en este momento. Todos estos gestos nos ayudan a conocernos, reconocernos y potenciar nuestro bienestar.

## ¿Cuándo aplicar el masaje?

- En el primer mes del bebé, no realizamos el masaje en sí, sino caricias sutiles. También durante este periodo evitamos la cara del bebé. Son muchos estímulos para el bebé que acaba de nacer. Así que incorporamos el masaje poco a poco para que pueda ir integrándolo con calma.
- El masaje no se dará inmediatamente después de que haya tomado el pecho o el biberón.
- El masaje se puede aplicar por la mañana, y puede repetirse por la noche antes del sueño. Al masaje seguirá el baño que completará el efecto de relajación.

Pero lo más importante es buscar el momento adecuados para bebé y mamá.

Se debe evitar el masaje si el bebé tiene fiebre, gripe o alguna infección.

## La práctica

- Como el niño debe estar desnudo, es importante que el masaje se dé en un ambiente cálido. Intentar evitar habitaciones ruidosas para que el bebé esté tranquilo y relajado.
- **Antes de iniciar el masaje, tómate primero unos momentos para ti**, para reconectar contigo, serenarte. Puedes cerrar los ojos y conectar con tu respiración, inhala profundamente y deja salir el aire con tranquilidad, observa como el aire de tu respiración recorre tu cuerpo y va creando un espacio sereno dentro de ti. Con esa sensación de calma comienza tu práctica. Recuerda que los bebés son especialmente sensibles, y si nosotros estamos nerviosos se lo vamos a transmitir. Así que cuídate primero a ti, y si sientes que este momento no es el idóneo, busca otro momento en el que puedas compartir el masaje con tu bebé desde un estado interno más saludable para ti y para tu bebé.

- El masaje se aplica con aceite vegetal preferentemente tibio (almendras, sésamo, caléndula, este último es especialmente recomendado para bebés y pieles sensibles).
- Originalmente la mujer debe estar sentada en el suelo. Piernas extendidas, espalda bien derecha, hombros distendidos. Si bien, busca siempre una postura que te resulte cómoda, manteniendo el contacto con tu bebé en todo momento.
- No existe un tiempo predeterminado. Lo mejor es olvidarse del reloj y que los padres se dispongan a brindarle a su hijo un tiempo de exclusividad y de disfrute.
- Sobre tus piernas coloca un toalla a mejor aún si lo prefieres en contacto directo con tu piel. Es prudente colocar una tela impermeable. El efecto de la relajación y el bienestar que produce el masaje probablemente provocará que vacíe su vejiga.
- Mantén el contacto visual en todo momento, este contacto de vuestras miradas es de gran importancia, aprovecha este momento para comunicarte con tu bebé con amor, no son necesarias las palabras, tu lenguaje serán tus manos y tu presencia consciente y amorosa.
- Los movimientos que se realizan son suaves y envolventes.
- Coloca aceite en tus manos y frótalas para evitar que estén frías y llenarlas de energía.

***Siempre pedimos permiso al bebé y respetamos su respuesta.***

Si en este momento el bebé no desea recibir el masaje, respetamos su decisión.

## Paso a paso

Video en el que puedes ver la práctica: <https://www.youtube.com/watch?v=AFnPxgszns>

(extracto de la película *Nacimiento sin Violencia*, Dr. F. Leboyer)

- **Se comienza por el pecho.** Colocar las dos manos sobre el pecho del bebé y deslizarlas **hacia fuera**, siguiendo la línea de las costillas.
- 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**.
- Masajear **las manos**, estirando suavemente **cada uno de sus dedos** y la palma de la mano.
- Volver a colocar al bebé boca arriba y masajear **la zona del vientre** con movimientos suaves **hacia abajo**.
- 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 masajear el vientre.
- 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.
- Pasar a **la planta y los dedos de los pies**. Masajear la planta del pie con el dedo pulgar y estirar los dedos con suavidad.
- Colocar al bebé boca abajo para **masajear su espalda**. Hacer movimientos de vaivén con las dos manos, primero uno y luego la otra, hacia delante y hacia atrás.
- Con una mano **recorrer la espalda del bebé, desde la nuca hacia las nalgas**.
- Continuar el mismo movimiento que el anterior para en este paso hasta los talones, intentando que el bebé tenga las piernas estiradas.
- 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**.
- Masajeamos ahora la **base de la nariz** muy ligero con los pulgares alternando uno y otro, de arriba abajo.

### Los 3 ejercicios de hatha yoga:

- Tomar las dos manos del bebé y hacer que **los dos brazos** se crucen sobre el pecho. Después volver a abrir y volver a la posición inicial. Cerrar y abrir de nuevo.
- Tomar un **pie del bebé y la mano del lado opuesto**. Hacer que brazo y pierna se crucen. El pie del bebé se dirige al hombro opuesto y la mano llega a la nalga del otro costado. Volver a la posición de partida. Repetir y cambiar de brazo y pierna.
- Tomar **los dos pies** del bebé y hacer que ambas piernas se crucen llevándolas hacia el vientre. Después abrir, extender y cruzar alternando.

**Termina tu masaje con un abrazo y un beso a tu bebé, agradeciéndole el momento tan maravilloso que os habéis regalado.**

Si sientes que la práctica no está funcionando, observa si tal vez no es el momento adecuado, cuál es tu estado interno, la luz, la temperatura de la habitación, la música, el aroma, si aprieto demasiado o demasiado suave, y teniendo esto en cuenta, mira si hay algo que se pueda mejorar.

En cualquier caso recuerda que esto es un aprendizaje mutuo, tuyo y de tu bebé, y que cada bebé y cada persona somos únicas.

**El masaje Shantala es bastante intuitivo y no tiene porque seguir un orden estricto. Con la práctica sabrás que movimientos le agradan más a tu bebé.**

## Masaje y Juego

El masaje también nos brinda la posibilidad de incorporar juegos. Dependiendo del momento del día, el estado del bebé, y teniendo en cuenta si lo que queremos es propiciar un momento tranquilo, o bien un momento de juego y relación con nuestro bebé, podremos incorporar juegos sencillos al masaje, por ejemplo: el juego tradicional de cucú tras con un pañuelo, soplar suavemente, susurrarle, jugar con distintos ritmos de nuestros dedos y manos, canciones sencillas...

**Todo aquello que propicie un momento placentero y de bienestar, de relación y comunicación con nuestro bebé.**

Bibliografía: "Shantala, un arte tradicional, el masaje de los niños"

*(Frédéric Leboyer, Editorial Lancelot)*

