



# Masaż Shantala

Konspekt dla uczestników kursu indywidualnego

# Zanim zaczniesz masować 😊



- ▶ Ułóż dziecko na swoich nogach, twarzą do siebie. Pamiętaj o swojej wygodzie i odpowiednim podparciu pleców, poduszce pod kolanami, itp.
- ▶ Dziecko powinno leżeć na ręczniku lub pieluszce tetrowej/podkładzie.
- ▶ Ciepłe pomieszczenie – ewentualnie kawałek materiału do przykrycia tych części ciała, których nie masujesz.
- ▶ Obok siebie ustaw pojemnik z olejem do masażu. Jeśli jest taka potrzeba w ciepłej kąpieli wodnej.
- ▶ Włącz relaksacyjną muzykę. Zadbaj o spokój dla siebie i dziecka.
- ▶ *Uspokój swój oddech, uśmiechnij się do dziecka* – połóż na chwilę jedną rękę pod pupkę dziecka, a drugą na jego brzuszku – wczuj się w oddech dziecka. Powiedz mu, że będziecie się masować 😊
- ▶ Każdy ruch powtórzmy co najmniej 3-5 razy, w spokojnym rytmie.



# I. Klatka piersiowa

- ▶ Nakładamy na ręce olejek i rozgrzewamy w rękach.
- ▶ Kładziemy obie ręce na klatce piersiowej i przesuwamy je w górę na barki – zatrzymujemy na chwilę. Powtarzamy ruch, cofając ręce jedna po drugiej do pozycji wyjściowej (nie odrywamy dłoni jednocześnie).
- ▶ Możemy przedłużyć ruch z barków na ramiona rozprawdzając oliwkę na na obie ręce dziecka.

