1. Od czego zacząć masaż, jakie partie najpierw masować?

W masażu Shantala ważna jest kolejność masowanych części ciała. Ta sekwencja różni się trochę w zależności od wieku masowanej osoby: Niemowlęta: Klatka piersiowa - rączki - dłonie i paluszki później brzuszek - nóżki - stopy wraz z paluszkami. Drugim etapem jest masaż plecków i dolnej, tylnej partii ciała. Fajnym zakończeniem jest masaż twarzy i główki. Próbowałam kiedyś zacząć od twarzy i głowy na swoim dziecku - ale smyk zasnął nie doczekawszy reszty masażu ;) Masaż dla dzieci starszych oraz osób dorosłych jest lekko zmodyfikowany ale zasady pozostają w głównej mierze te same.

2. Czy do masażu można użyć olejku ze słodkich migdałów?

Tak, pamiętając o tym, że kwestia alergii skórnych na różne składniki jest kwestią indywidualną. Dobrym pomysłem jest zawsze test kontaktowy na malutkim skrawku ciała sprawdzając, czy dany produkt nie wywoła alergii. Pamiętajmy, że nawet naturalne składniki mogą uczulać. W przypadku wrażliwej skóry na kosmetyki, fajną opcją w masażu Shantala jest to, że masaż można wykonać przez ubranko. Najlepiej przylegające do ciała (legginsy, body, etc).

3. A z niemowlakiem lepiej się udać do fizjoterapeuty czy do osteopaty?

Dobrą praktyką, o której słyszę od dłuższego czasu jest spotkanie z osteopatą. Równolegle, spotykając sie z naszym maluszkiem i pediatrą, jeżeli zauważycie pewne niepokojące objawy (napięcia, asymetrie itd) fizjoterapeuta pediatryczny będzie kolejnym krokiem. Pamiętajcie - Wasze własne obserwacje, podczas pielęgnacji maluszka (np. masażu) itd, Wasz kontakt z pediatrą, oględziny osteopaty - to super "combo" jeżeli chodzi o wczesne wykrywanie jakichkolwiek tematów do rozpracowania :)

4. Dziecko można masować od pierwszych dni życia?

Oczywiście :) Tak jak kąpiemy go, przytulamy, dotykamy na co dzień, masaż Shantala jest formą "świadomego dotyku" który pomaga maluszkowi na wielu płaszczyznach. Ten masaż jest formą "głaskania" - na pewno nie wyrządzimy dziecku żadnej krzywdy taką dodatkową "pielęgnacją". Ważne jest natomiast, żeby w okolicy brzuszka, ruchy wykonywać zgodnie z fizjologią i układem choćby okrężnicy. Na moich kursach zawsze to sobie tłumaczymy i rodzice dostają ściągawki do domu.

5. Jeśli maluch nie przepada za dotykiem, to odpuścić masaż, czy warto próbować go do niego przyzwyczaić?

Zdecydowanie warto i należy przyzwyczajać, ale należy to robić w umiejętny sposób. Człowiek z dotykiem choćby ubrań będzie musiał żyć całe życie. Dotyku nie unikniemy. Kwestia nadwrażliwości dotykowej lub wręcz przeciwnie podwrażliwości jest bardzo ważną sprawą, a im wcześniejsza praca z dzieckiem - tym szybsze będą efekty. Często dzieci wymagają bardziej specjalistycznej terapii z terapeutą SI (Integracji Sensorycznej) ale Wasza współpraca w domu i z terapeutą zawsze da najlepsze efekty, niż sama terapia. To bardzo obszerny temat, który również wprowadzam jako ważne zagadnienie na moich kursach z rodzicami. W razie pytań zapraszam :)

6. Uwielbiam wszelkie ugniatania. Czy można zakomunikować masażystkę, żeby mogła uciskać nas trochę mocniej podczas takiego masażu dla kobiet w ciąży?

Dorosły, czy starsze dziecko, które potrafi już świadomie dać nam znać, gdzie lubi być jak mocno masowane - jak najbardziej. Dotyk ma być przyjemnością i dawać poczucie relaksu. Jedynie nie przesadzałabym z mocniejszą ingerencją w okresie ciąży i proponowałabym skonsultować wszelkie mocniejsze stymulacje z lekarzem prowadzącym ciążę. Tak dla spokojnego snu :) Pozdrawiam

7. Czy można wykonywać masaż maluszka jeśli ma duże zmiany skórne? Czy lepiej wtedy poczekać aż wygoją się?

Masowanie zmian skórnych może być dla osoby masowanej dyskomfortowe a wręcz sprawiać ból, a tego nie chcemy. Natomiast jeżeli zmiany są miejscowe, lub tymczasowe, uważam, że masaż omijający te strefy a stymulujący pozostałe i tak przyniesie korzyści maluszkowi. Jeżeli np. zmiany są tylko na buzi, można wykonać masaż na całym ciałku omijając tylko buzię. Jeśli zmiany są w zgięciach kolan czy łokci (często przy AZS czy innych alergiach skórnych) można omijać tylko te strefy, masując resztę normalnie. Jeżeli zmiany nie są sączące się, otwarte, "żywe" można spróbować masować maluszka przez ubranie i sprawdzić jak maluszek odbiera ten dotyk. Taka forma "głaskania przez ubranko" może uśmierzyć świąd skóry i być wręcz pomocna. Sama jako dziecko z ogromnym AZS, smarowana codziennie maściami i bandażowana na noc jak mumia (żeby nie zadrapać się do krwii przez sen) pamiętam dotyk mamy i głaskanie mnie przez bandaże i piżamkę. To już moja osobista wypowiedź dziecka, które 20 lat męczyło się z problemami skórnymi. Przypomniał mi się też okres ospy moich dzieci, gdzie najlepiej sprawdziło się odstawienie wszelkich kremów, fioletów itd., a wprowadziliśmy codziennie szybki, delikatnie ciepły prysznic, opsikanie całego ciałka Octeniseptem i otulenie miękkim bambusowym ręczniczkiem, żeby wszystko później osuszyć. Czysta piżamka i właśnie głaskanie przez piżamkę, które koiło swędzącą skórę i regulowało układ nerwowy, relaksowało i dawało ulgę. Przykład mnie samej jako dziecka z AZS oraz ospy moich dzieci podaję pod takie przemyślenie - żeby czytać, dowiadywać się, konsultować, ale też sprawdzać samemu co na nas i nasze dziecko najlepiej działa. Bo my sami znamy się najdokładniej :)

8. Jakie są konkretne ruchy masażu dla kobiet w ciąży?

Masaż Shantala wykonywany na kobiecie będącej w ciąży polega na relaksacyjnym, powolnym ruchu, nazwijmy to "głaskającym" tych samych partii ciała co w przypadku dzieci, ale omijającym strefę brzucha i czasem klatki piersiowej. Ważne jest to, aby masaż wykonywany był w pozycji bocznej, z wygodnie podłożoną poduszką pod brzuszek czy miedzy nogami. W przypadku kobiet w ciąży masaż nóg, pleców twarzy i głowy daje najwięcej przyjemności i relaksu. To jest klucz. Nie da się przedstawić instrukcji takiego masażu w pigułce. Na dokładniejszy opis techniki ruchów, sekwencji zapraszam serdecznie na kurs, na którym uczę tego wszystkiego dokładnie, tłumacząc od razu partnerowi/tacie lub bliskiej osobie jak później masować mamę w domu. Przy okazji uczymy się jak taki masaż przy pewnej modyfikacji później wykonywać na swoich pociechach w zaciszu domowym.

**Sylwia Szewczyk**

**Certyfikowany Trener Masażu Shantala**

Pracuję z rodzicami online (jeżeli są z daleka) bądź stacjonarnie na terenie Krakowa i okolic.

Poza szkoleniami grupowymi w moim studio masażu, jest możliwość warsztatów indywidualnych w Waszych domach.

**Instagram:** @shantala\_baby\_wellness

**Telefon**: 606 319 112

**Mail:** kontakt@sylwiaszewczyk.pl

**Lokalizacja:** Rząska ul Balicka 49a

**Spotkania**: Umawiane indywidualnie

Strona www (www.sylwiaszewczyk.pl) chwilowo jest w przebudowie dlatego serdecznie zapraszam do kontaktu telefonicznego, mailowego oraz na instagramie

**Dla uczestniczek webinaru Świadoma Mama zniżka w wysokości 50zł na wybrany kurs :)**

Na ten moment zapisy na kursy są bezpośrednio (telefoniczne) do czasu aktualizacji strony www.