

Shantala



A [Shantala](#) é uma técnica milenar de Massagem para bebês, originada na Índia e poderá ajudar o bebê a relaxar, evitar possíveis cólicas, melhorar a insônia, facilita bastante a digestão, a circulação sanguínea e ainda, acima de tudo, cria um vínculo ainda maior entre cuidadores e bebês/crianças, visando harmonizar o relacionamento entre cuidador e bebê/criança.

5 BENEFÍCIOS QUE A SHANTALA TRAZ AO BEBÊ OU CRIANÇA:

Segundo o ensinamento tradicional, a técnica indiana pode ser aplicada nos bebês a partir do primeiro mês de vida. Mas para o pediatra *Dr. Alessandro Danesi*, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, a massagem é recomendada desde os primeiros dias do recém-nascido, em razão dos benefícios que ela traz para o bebê. Abaixo, listamos os principais. Confira:

- 1.** Os toques, que abrangem todo o corpo do bebê, trabalham as regiões do corpo como: o peito, a barriga, as costas, as pernas, os braços e o rosto. A criança fica mais tranquila e menos chorosa e dá menos trabalho na troca de fraldas e durante as refeições. Além disso, o relaxamento contribui para o alívio das cólicas e garante um sono gostoso.
- 2.** A massagem no peito melhora a respiração porque expande a caixa torácica. Os movimentos na barriga auxiliam o funcionamento do intestino e do estômago. A própria posição em que o bebê fica, de costas, estimula a coluna vertebral, e a movimentação de braços, mãos, pernas e pés, facilita o desenvolvimento da musculatura e o aprendizado de abrir e fechar, pegar e soltar.
- 3.** A shantala traz a consciência corporal, melhora o desenvolvimento motor, facilita o aprendizado pois, se movimentando melhor, o bebê ou a criança descobre o mundo com mais facilidade e criatividade, ganha mais noção de espaço e dos limites do seu corpo, segundo o Fisioterapeuta *Dr. Daniel Rodrigues Costa*.

4. A maior abertura no contato com outras pessoas é mais uma vantagem. Já que o bebê/criança possui esse contato físico de amor com os pais ou cuidadores, tende a se tornar mais receptivo ao toque em geral e a ter mais facilidade para se relacionar.
5. Um benefício extra é proporcionado para os bebês que nasceram de cesárea. Como não receberam a massagem original, ao passar pelo canal da vagina, eles podem se beneficiar muito dos movimentos da shantala.
-

Aulas:

- Shantala - Sete erros cometidos por alunos EAD
- Shantala Apresentação
- Aula 1 - O que é Shantala e sua Origem
- Aula 2 - Fundamentos e Reflexões da Shantala
- Aula 3 - Efeitos e Benefícios da Shantala
- Aula 4 - Quem pode praticar a Shantala?
- Aula 5 - Quando devemos iniciar a Shantala e até qual idade ela pode ser feita?
- Aula 6 - Qual o melhor momento ou horário para fazer a Shantala no bebê?
- Aula 7 - Quando Não realizar a Shantala
- Aula 8 - O que é preciso para realizar a prática da Shantala
- Aula 9 - Qual o tempo de aplicação da massagem Shantala
- Aula 10 - Como necessita ser o toque das mãos durante a realização da Shantala
- Aula 11 - Como deve ser o ambiente para a massagem do bebê
- Aula 12 - Shantala - Prática 1
- Aula 13 - Shantala - Prática 2 e Encerramento do curso
- Aula 14 - Shantala - Integrando a família no cuidado de seus bebês - Artigo Científico - (Material de apoio em PDF)
- Aula 15 - Shantala - Síndrome de Down - Artigo Científico - (Material de apoio em PDF)
- Aula 16 - Shantala - Revisão integrativa - Artigo Científico - (Material de apoio em PDF)
- Aula 17 - Shantala - Comprovação por Artigos Científicos - (Material de apoio em PDF)
- Aula 18 - Shantala - Referências Bibliográficas - (Material de apoio em PDF)



O post [Shantala](#), apareceu primeiro no site [Instituto Raya Costa](#).