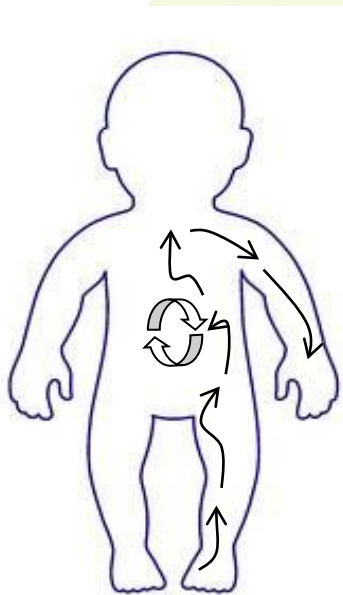


MASAJE SHANTALA PROGRAMA LUZ Y AMOR

El masaje Shantala del Programa Luz y Amor vida intrauterina, va dirigido a los bebés desde el primer día de nacidos hasta el primer año de vida. Este masaje permite un sano desarrollo emocional, baja los miedos y aumenta los lazos de amor entre el bebé y sus padres. El masaje Shantala es de origen Hindú y pertenece a las técnicas milenarias de masaje para los infantes.

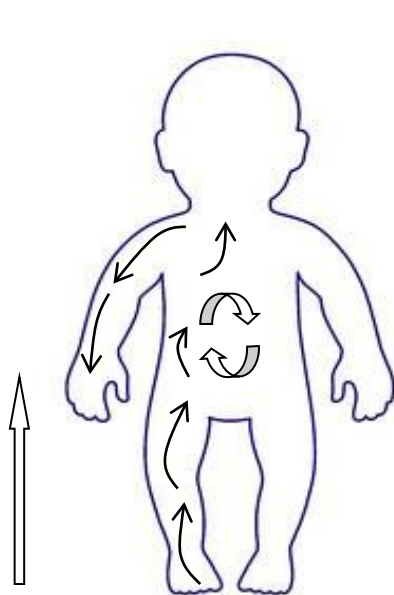
La técnica del masaje Shantala, es de abajo hacia arriba empezando por el pie izquierdo y con una duración de no más de 10 minutos, utilizando solamente la yema de los dedos. Luego se hace el mismo masaje con mucha ternura, por el lado derecho, empezando por el pie derecho, de abajo hacia arriba hasta llegar a la cabeza. Lo puedes realizar boca arriba o boca abajo, ya que los bebés se mueven mucho durante el masaje Shantala. Debemos procurar que el bebé se sienta cómodo.

FASE I. LADO IZQUIERDO



1. Pie izquierdo
2. Empeine izquierdo
3. Pierna izquierda
4. Rodilla izquierda
5. En el vientre realizar un suave masaje circular siguiendo las manecillas del reloj
6. Seguir hacia el pecho
7. Hombro izquierdo
8. Brazo izquierdo
9. Mano izquierda

FASE II. LADO DERECHO



10. Pie derecho
11. Empeine derecho
12. Pierna derecho
13. Rodilla derecho
14. En el vientre realizar un suave masaje circular siguiendo las manecillas del reloj
15. Seguir hacia el pecho
16. Hombro derecho
17. Brazo derecho
18. Mano derecha