

SALUD Y BIENESTAR

PARECE un baile pleno de armonía, con ritmos exactos y de extrema lentitud. A media luz y con suave música de fondo, toques firmes, rítmicos y continuos cubren el cuerpecito cual si fuese una caricia. Toda extensión de la piel es tocada, el bebé se torna tranquilo y fija la mirada en su madre mientras sonríe entre gorjeos de gozo. Poco después, se dormirá como un angelito.

Son los efectos del masaje Shantala, técnica ancestral hindú recogida y difundida por el médico francés Frederick Leboyer, impulsor de los partos sin violencia.

La médica familiar Angela Brocker del instituto Pakarii de Lima, donde se maneja conjuntamente la medicina académica con la tradicional, señala que el arte de masajear al bebé se basa en una filosofía de vida que busca preparar mejor a los hijos para gozar y enfrentar la vida. "Es la idea de la no violencia porque se toca cada una de las partes del cuerpo del niño pero también su ser interior. Los lazos afectivos entre madres e hijos se consolidan después del nacimiento a través de los contactos sensoriales: tocar su piel, cantarle, abrazarlo, masajearlo. Todo ello influenciará de manera positiva en el desenvolvimiento físico y emocional del bebé".

Los propulsores de la técnica Shantala sostienen que los niños que reciben toques y cariños se relajan con mayor facilidad, tienen un sueño regular, presentan menos problemas digestivos, perciben mejor el ambiente que los rodea, fortalecen sus músculos y articulaciones, activan su circulación sanguínea y tienen mayor conciencia de sus límites corporales. La madre también será beneficiada en su postura y se libera de tensiones pues movimientos amplios y sueltos son imprescindibles durante el masaje.



Sonia Palacios y Adriana, Angi Cucho con Angela, enfermera instructora Barbara Mennel, Nanett McClain



Dra. Brocker: "los bebés son los maestros".

Escribe RUTH LOZADA Fotos JAVIER ZAPATA

Danza con Bebés

Shantala, una técnica para masajear niños que es también una demostración de amor.

CARETAS / MAYO 7, 1998



con Liam, Raphaela Hofer con Sandra en juegos y ejercicios que armonizan e integran. Abajo, el arte de masajear a los bebés es tan antiguo como profundo.



Talco, chuño, maicena o aceites naturales son las sustancias recomendadas para aplicar el masaje que se hace con el bebé completamente desnudo y apoyado en las piernas de la madre. No existe prescripción de hora o momento determinado, aunque se recomienda hacerlo en las noches para un sueño placentero. "Es el hijo el que indica si le gusta o no que lo toquen y en qué momento" explica la doctora Brocker.

Actualmente la técnica Shantala se enseña a las madres al término de ejercicios posnatales que realizan junto a sus hijos y previo a una sesión de relajación en la que el bebé lacta del seno materno.

Shantala, una madre india, que sufría de parálisis y agobiada por la guerra, ha sido la fuente de esta técnica que es más bien un toque de amor que ahora revoluciona a Occidente. ■