

# L'Ayurvédā

## Shishu Snehana (Shantala)

---

*Formateur Vikas HARISH*

*Une Formation de Deux  
Jours*

*Pour des débutants ou avancées,  
conseils personnalisés*

---

Shantala, le massage bébé, de vrai nom Shishu Abhyanga ou Shishu Snehana, est considéré dans l'Ayurveda (système de médecine indienne traditionnelle) comme une pratique absolument nécessaire pour ses nombreux bienfaits que celle-ci procure au nourrisson.

D'un point de vue physique, ce massage a le pouvoir de stimuler d'une façon naturelle et douce plusieurs systèmes dans le corps :

- Le système circulatoire (aide le sang à être fluide jusqu'aux extrémités),
- Le système respiratoire (développement de la capacité pulmonaire)
- Le système digestif et gastro-intestinal pour une meilleure digestion et aussi pour éviter les problèmes des coliques très répandus chez les nourrissons.

Le massage bébé Shantala renforce le système immunitaire dans sa globalité ainsi que le système nerveux avec des effets visibles sur le sommeil du bébé. Le tonus global du nourrisson sera également amélioré.

Cette technique de massage indien permet la mise en route de tous les organes et le soulagement de plusieurs maux du bébé en particulier liés à la naissance.

D'un point de vue psycho-émotionnel, il ne faut pas oublier que ce massage a un effet extraordinaire sur la détente du bébé ainsi qu'au donneur.

Il s'agit d'un puissant anti-stress qui sera précieux pour la vie du futur enfant. Un élément très important à prendre en compte est le moment de complicité que ce type de technique permet de créer entre les parents et le nourrisson. Il s'agit d'un véritable moment de communication et d'échange non verbal. La relation affective sera largement renforcée au travers d'un geste d'amour et de chaleur.

Le massage Shantala devrait être pratiqué quotidiennement, pendant les premières semaines de vie. Au début, il est préférable d'utiliser une petite boule à base de pâte ayurvédique (farine de pois chiche, curcuma etc.). A partir du premier mois de vie, cette technique prévoit le massage avec les mains et avec l'utilisation de certaines huiles ayurvédiques spécifiques au massage bébé. Le « Shantala » est l'Art traditionnel du massage bébé et des



enfants qui se transmet en Inde de mère en fille. Les effets qu'il produit sont nombreux : il permet entre autres une meilleure connaissance de chaque partie du corps, apporte une sécurité d'être et une détente profonde, favorise la souplesse et l'élasticité des mouvements ainsi qu'une meilleure mobilité articulaire. Il stimule et rééquilibre le système immunitaire, le sommeil et la digestion. et favorise ainsi un développement global et harmonieux.

#### Objectifs de la formation

- Aborder les éléments théoriques et la philosophie de l'Ayurveda concernant l'univers de la naissance.
- Pratiquer 2 protocoles de massage ayurvédique pour le bébé (apprendre, comprendre le développement émotionnel et physique du bébé, sa relation avec la mère.
- Avoir une connaissance de l'utilisation des produits ayurvédiques pour la pratique.

#### Partie Théorique

Les éléments théoriques abordés lors de ce stage en massage bebe :

- Après l'accouchement : la mère et ses soins.
- Le nouveau-né : les douze « Nadis » principaux,
- Le réveil de la respiration, les soins pour éliminer le mucus, les fontanelles, la compréhension de sa constitution (« Prakruti »)
- Le massage avec la pâte, le premier massage du nouveau- né, préparation de la pâte pour le massage, technique du massage avec la pâte, pratique.
- « Shantala : » le massage du nouveau-né avec l'Huile selon l'Ayurveda.

#### Partie Pratique

- Le massage avec la pâte, le premier massage du nouveau- né, préparation de la pâte pour le massage, technique du massage avec la pâte, pratique.
- « Shantala : » le massage du nouveau-né avec l'Huile selon l'Ayurveda.