



Naty Franz

Masajes de
Shantala

Técnicas mágicas para conectar con tu bebé

Naty Franz

Masajes de
Shantala



Capítulo 1

**Qué es la
medicina
Ayurveda**

Ayurveda significa “la ciencia de la vida”. Se trata de un tipo de medicina preventiva que se practica en la India desde hace más de cinco mil años (al igual que el Shantala) y que poco a poco se fue expandiendo alrededor de todo el mundo gracias a su enfoque integral de la salud. Es integral porque no solo se ocupa del cuerpo, sino que también integra a la mente y al espíritu; es decir, que tiene lo que se conoce como un “enfoque holístico”. Así, toda experiencia positiva o negativa a nivel corporal tiene su efecto sobre la mente y viceversa.

Este tipo de medicina se basa en la “Teoría de los cinco elementos” (éter, aire, fuego, agua y tierra) y de la Tridosha (Vata, Pitta y Kapha).

Los tres *doshas* son fuerzas básicas que interactúan y se encuentran presentes en el organismo de todas las personas. Podés encontrar *online* varios test para conocer cuál predomina en vos; suele ser un cuestionario con varias preguntas y con el resultado podés conocer qué porcentaje es el predominante, cuál es el medio y cuál el inferior. Saber esto te puede ayudar a equilibrar tu salud en general.

Vata es la expresión de la fuerza del movimiento.

Pitta es la expresión de la fuerza de la transformación.

Kapha es la expresión de la fuerza de la estabilidad y la estructura.

La constitución *dóshica* o mente-cuerpo está formada por el predominio de esas fuerzas en cada uno de nosotros; representan nuestras fortalezas y debilidades. Conocer cuál es nuestra constitución corporal (qué *doshas* predominan y cuáles no tanto) es uno de los pilares del Ayurveda, ya que nos permite buscar el equilibrio y así mejorar nuestra calidad de vida.

Las personas Vata suelen ser activas, inteligentes, inquietas y creativas. Tienden a tener textura delgada, y piel seca y fría. El sueño y el apetito son irregulares, y frente al estrés, reaccionan con insomnio y ansiedad.

Las personas Pitta son también curiosas e inteligentes, pero son más ejecutivas. Las proporciones corporales son intermedias, suelen transpirar con facilidad, y tienen apetito y digestión fuertes. Suelen “encenderse” o irritarse con bastante facilidad.

Las personas Kapha son metódicas y pensativas; transmiten calma y pueden atravesar de ese modo las situaciones de estrés. Tienen una constitución corporal sólida, y cabello graso y grueso. El apetito y la digestión son lentos y constantes, ¡y les gusta mucho dormir!



Cómo usar los aceites esenciales

Los aceites esenciales son concentrados de plantas, por lo que antes de usarse, deben diluirse en agua u otro aceite. Su uso suele ser externo: para olerlo, a través de los hornitos que muchos tenemos en casa, o para aplicarlo en un baño o a través de masajes.

En Ayurveda, los aceites esenciales se aplican a través del masaje y para elegirlos se deben tener en cuenta los *doshas* predominantes de cada persona; en este caso, del bebé. Más que realizar un test, sugiero que confíen en su intuición acerca de las características de su bebido y cuál creen que es el *dosha* que más lo define.

Para los masajes, como el Shantala, se usa un aceite base y lo ideal es que sea de buena calidad. Para el Ayurveda, no deberíamos poner sobre nuestra piel nada que no pudiéramos comer.

Para Vata, el aceite base podría ser de sésamo, almendra, oliva o ghee (manteca clarificada).

Para Pitta, el aceite base podría ser de coco, almendra, oliva o ghee.

Para Kapha, el aceite base podría ser de mostaza o maíz.



En el aceite base podemos diluir un aceite esencial, teniendo en cuenta también a los *doshas*.

Para Vata se recomiendan los que equilibren el organismo y ayuden a la digestión, como el jengibre, la bergamota, el limón o el tomillo.

Para Pitta se recomiendan los que ayuden a la relajación, como la manzanilla o la hierbabuena.

Para Kapha se recomiendan los que ayuden a descongestionar, y sean estimulantes y revitalizantes, como el eucalipto, la salvia, la cúrcuma o el tomillo.

Tipos de masajes para tu bebuto

¿Ya sabes cuáles son tus *doshas* predominantes? ¿Y los de tu bebé?

Conocerlos te va a ayudar a elegir el aceite con el que masajearlo y cómo adaptar el masaje a sus características.

Para Pitta, seguro deba ser un masaje suave, que ayude a la relajación y a bajar los enojos, y lo ideal es que lo realices al atardecer, para ir dando cierre al día.

Para Kapha, un masaje enérgico que ayude a despertar a tu bebuto dormilón, y probablemente lo mejor sea hacerlo temprano para que esté lleno de energía durante el día.

Para Vata, un masaje intermedio que estimule su lado soñador y relaje su lado más nervioso. Como es una energía más intermedia, te sugiero que veas en qué momento del día le resulta mejor.

