

Kedves Kismamák!

Az Ayurvéda különleges kereteket nyújt a babamasszázsnak, s egyben babák számára is hatékony eszközt biztosít a testi-lelki fejlődéshez. Különlegessége, hogy a baba testi-lelki adottságait képes elmozditani egy egyensúlyi irányba, így segít a mamáknak abban, hogy nevelési céljaikat sokkal hatékonyabban érjék el. Szeretném bemutatni Nektek az Ayurvédikus babamasszázs foglalkozásokat, hogy el tudjátok képzelni, hogyan is zajlik egy-egy babamasszázs oktatás. BABA ÉS MAMA TESTALKAT MEGHATÁROZÁSA

Az első és legfontosabb teendő a babamasszázs megtanulása előtt az, hogy a közös, többi mamával és babával zajló képzés előtt még személyesen találkozhassunk azért, hogy megállapíthassam babátok és a ti ayurvédikus személyiség- és testalkatotokat, melyet az Ayurvéda Prakrutinak hív. Ez azért nagyon fontos, mert a Prakruti ismerete sok információt hordoz babátokról, rólatok, illetve segítséget nyújt ahhoz, hogy a babának legmegfelelőbb olajat válasszuk ki a babamasszázshoz. Az Ayurvédikus babamasszázsban ugyanis a hangsúly a személyreszabottságon van, hiszen az egyik babát fel kell ráznunk lustaságából, a másiknak pedig éppen a mozgékonyságát kell csökkentenünk, vagy a hisztijét a nyugalom állapotába terelni. Igen igen, erre mind képes az Ayurvédikus babamasszázs és babaápolás.

AZ AYURVÉDIKUS BABAMASSZÁZS CÉLJA

Az Ayurvédikus babamasszázs és ápolás ugyanis a hangsúlyt nem a testi masszázsra helyezi, hanem a baba és mama kapcsolatának erősítésére, a bizalom kialakítására, amely a babakorszak legfontosabb teendője. Arról, hogy ezt a bizalmat a kismama hogyan tudja kiépíteni, fokozni a babájában, a babamasszázs tanfolyamokon hallhattok részletesebben.

KÜLÖNLEGESSÉGE

A többi babaápoló irányzattal szemben a hangsúly a babának legmegfelelőbb olaj kiválasztásában van. A baba szervezetében ható erőket ugyanis az olaj tulajdonságaival tudjuk terelgetni, egyensúlyi állapotba hozni. Ebben segít nekünk a masszázst követő meleg, lebegtető fürdés, amely nem csak szabadságérzetet kölcsönöz a babának, de a meleg hatására a baba bőrének pórusai kitágulnak, így azokon az olaj könnyebben szívódik fel és fejti ki hatását a baba testének mélyebb szöveteiben is.

MIKOR ÉRDEMES ELKEZDENI A BABAMASSZÁZST?

A legfontosabb tapasztalatom ezzel kapcsolatban az, hogy érdemes az első adandó alkalommal elkezdeni a babamasszázst kisbabánkkal. A köldökcsonk leesését követően bátran kezdjük el a babamasszázst, hogy babánk is szokja az érintést. Az érintés alatt nem azt értem ,amikor átöltözteted a babádat, amikor megfürdeted, amikor magadhoz öleled. A baba teljes testének érintését értsd alatta. Ez egy különleges érzés neked is és a babádnak is. Ha szeretnéd, hogy a babamasszázs ne járjon sírással és a baba részéről tanúsított ellenállással, kezd el őt hozzászoktatni az érintéshez minél előbb! A képzéseken általános jelenség, hogy az első alkalommal a babáknak szokniuk kell más babák társaságát, esetleges nyűgösségét, és emiatt ők is feszültebbek, sokszor sírással vezetve le az idegennel szembeni félelmüket. Ettől nem kell megijedned, mert amint telik-múlik az idő, és egyre gyakorlottabbá váltok a masszázsban, babád annál inkább fogja élvezni a masszázst, amit adsz neki!

MIT TEHETSZ A SIKER ÉRDEKÉBEN?

Legyen hited a babamasszázsban kedves kismama, ha kell, győződj meg, kutass és járj utána a babamasszázs előnyeinek és babádra gyakorolt kedvező hatásának, beszélgess olyan mamákkal, akiknek már volt részük benne. Minél jobban azonosulsz a babamasszázs elveivel, babád is annál inkább elfogadó és bizakodóbb lesz. Tudd, hogy mi a célod a babamasszázzsal és beszélj róla a babádnak. Bármennyire is picike és látszólag tudatlan, ő nagyon is jól érzékel mindent és a te szűrődön keresztül látja a világot, ezért mutass neki pozitív példát!

HOGYAN ZAJLANAK A FOGLALKOZÁSOK?

Egy képzés során általában 3-4 anyukával és babájával foglalkozom. Figyelmet fordítok arra,

hogy az anyukákkal megértessem az Ayurvéda alapfilozófiáját, a testben működő erőket bemutatva pedig bemutatom, hogy mik az egyes baba típusoknak a kihívásai, jellemvonásai, mi az, amire a babák nevelését építheti a mama, milyen kapcsolati sajátosságok jellemzik a baba és mama kapcsolatát, valamint hasznos információkat tudhat meg az anyuka arra vonatkozólag, hogy hogyan tudja babájában a bizalmat elmélyíteni. Ezeket az elméleti részeket egyenletes arányban hallja a kismama, mindegyik foglalkozás során érintünk egy-egy fontos témát, majd rátérünk a gyakorlatra is és elsajátítjuk a babamasszázs lépéseit. A foglalkozások alatt természetesen nyugodtan megszoptathatod babádat, és beszélgethetünk a téged érintő legfontosabb kérdésekről is, meghallgatva a többi anyuka tapasztalatait is.

Ha kérdésed van, kérlek küldj e-mailt az ayurveda Kukac ayurvedia Pont hu e-mail címre, vagy telefonon is elérhetsz a 06 70 778 7518-as telefonszámon!