

Indische Babymassage - Zusammenfassung

Brust:

- Vom Brustbein ausgehend entlang der Rippen zu den Seiten und zu Schultern - Von der Seite des Pos aus diagonal zur gegenüberliegenden Schulter

Arm:

- Melken von der Schulter zum Handgelenk (Hände arbeiten nacheinander) -Wringen von der Schulter zum Handgelenk (Hände arbeiten nacheinander)

Hand:

- Mit den eigenen Daumen Handinnenfläche austreichen, öffnen, dehnen
- Mit der eigenen Handinnenfläche über die des Kindes streichen

Bauch:

- Hand über Hand vom unteren Rippenbogen zu den Leisten
- Eine Hand fasst die Füße, hält sie hoch (Bauchdecke entspannt) der andere Unterarm dreht sich wie eine Nudelrolle vom unteren Rippenbogen zu den Leisten

Bein:

- Melken vom Po zum Fußgelenk
- Wringen vom Po zum Fußgelenk

Fuß:

- Mit den eigenen Daumen Fußsohle ausarbeiten, dehnen
- Mit der eigenen Handinnenfläche über die Fußsohle streichen

Rücken:

- Quereres Streichen der Hände gegeneinander vom Nacken zum Po und umgekehrt
- Eine Hand am Po, die andere streicht besonders ruhig und langsam vom Hinterkopf aus über den Rücken, den Po über dieses hinaus
- Eine Hand hält die Füße fest, die andere streicht vom Hinterkopf aus über Rücken, Beine, Füße und über diese hinaus

Gesicht:

- Von der Mitte der Stirn über die Schläfen bis zu den Ohren
- An der Nase entlang aufwärts über die Augenbrauen zu den Schläfen
- Von den Augenbrauen aus abwärts über die geschlossenen Lider seitlich zu den Mundwickeln

Yoga:

- Beide Arme kreuzen über den Bauch
- Ein Arm und das andere Bein (aneinander vorbei, nicht kreuzen, im Wechsel unter Zug)

Falls das Kind und Sie noch Lust haben folgt zur Vollendung der Entspannung ein Bad.