

Überblick über die Massagetechniken

- Entspannen und Durchatmen
- Um Erlaubnis fragen
- Baby ausziehen und warm halten
- Öl verreiben
- Körperkontakt aufnehmen und halten
- Zwischendurch Berührungsentspannung einsetzen

Beine und Füße

1. Indisches Streichen
2. Umschließen und Gleiten
3. Fußsohle entlang fahren
4. Zehen austreichen
5. Zurückgleiten Richtung Ferse
6. Drücken über die ganze Fußsohle
7. Fußoberseite zum Knöchel
8. Kreise um das Fußgelenk
9. Schwedisches Streichen
10. Rollen
11. Berührungsentspannung

Bauch

1. Wasserrad
2. Wasserrad mit hochgehaltenen Beinen
3. Daumen zu Seiten hin austreichen
4. Sonnenmond
5. Ich Liebe Dich
6. Spazierengehen

Brust

1. Offenes Buch
2. Schmetterling

Arme

1. Achselhöhlengriff
2. Indisches Streichen
3. Umschließen und Gleiten
4. Öffnen der Hand und Drehen der Finger
5. Oberseite der Hand zu den Fingern
6. Kreise ums Handgelenk
7. Schwedisches Streichen
8. Rollen
9. Berührungsentspannung

Gesicht (ohne Öl)

1. Offenes Buch
2. Daumen über Augenbrauen
3. Von den Nasenflügeln hoch zur Nasenwurzel runter zur Wange
4. Lächeln über Ober- und Unterlippe
5. Kreise ums Kiefergelenk
6. Um die Ohren zum Kinn - herzförmig
7. Ohren

Rücken

1. Vor und Zurück
2. Zum Po streichen
3. Zu den Füßen streichen
4. Kleine Kreise auf dem Rücken
5. Kämmen

Sanfte Übungen

1. Arme kreuzen
2. Diagonal Arm und Bein kreuzen
3. Beine kreuzen
4. Knie zum Bauch
5. Abwechselnd Knie und Bauch

Kurzmassage

1. Kreisende Bewegungen um den Kopf
2. Offenes Buch auf der Stirn
3. Kreise ums Kiefergelenk
4. Offenes Buch auf der Brust
5. Rollen der Arme und Öffnen der Hände
6. Sonnenmond auf dem Bauch
7. Rollen der Beine
8. Fußsohlen
9. Vor und Zurück auf dem Rücken
10. Kämmen des Rückens

Wann ist der beste Bewusstseinszustand für die Massage?

- Tiefschlaf
- REM – Schlaf
- verträumt – aufwachend
- **ruhig – aufmerksam**
- wach – erzählend
- quengelig – bedürfnisanmeldend
- weinend

Blähungen und Koliken

- Entspannen und tief durchatmen
- Das Baby informieren, dass man mit der Massage helfen möchte
- Zwischendurch Pausen einlegen und evtl. Berührungsentspannung einsetzen.

Die folgende Sequenz dreimal durchführen.

Zweimal täglich – für zwei Wochen

1. Wasserrad – 6x
2. Beide Knie zum Bauch-
6 Sekunden halten
3. Lösen, Beine ausstreichen
4. Sonnenmond – 6x
5. Beide Knie zum Bauch-
6 Sekunden halten
6. Lösen, Beine ausstreichen



Bengalisches Wiegenlied:
Ich Liebe Dich mein kleines Baby

Massage mit heranwachsenden Kindern

Die Massage ist eine schöne Möglichkeit, über Jahre mit Ihrem Kind in Berührung zu bleiben. Machen Sie es sich möglichst bequem, in dem Sie z.B. Kissen zu Hilfe nehmen. Passen Sie die Massagegriffe den wachsenden Extremitäten an. Es geht um die Vermittlung von Liebe und Respekt, deshalb wird die Massage immer zu den Bedingungen des Kindes gemacht.

Spiele, Reime und Lieder können die Massage unterstützen. Fünf Minuten Massage einmal in der Woche, ist mehr als keine Massage. Eltern berichten, dass sie mit ihrem Kind durch die Berührung auch in einen verbalen Austausch kommen. Für Kinder ab dem Kindergartenalter stehen Ihnen von der DGBM e.V. ausgebildete Kursleiterinnen für die spezielle Kindermassage zur Seite. Adressen auch in Ihrer Nähe, finden Sie unter www.dgbm.de

Informationen über Massageerfahrungen mit dem heranwachsenden Kind von Vimala Schneider Mc Clure, sind in dem Artikel „Die wunderbare Kraft von Berührung“ zu lesen. Fragen Sie Ihre Kursleiterin danach.