

INDISCHE BABYMASSAGE nach Leboyer

Brust (in Rückenlage)

vom Brustbein ausgehend entlang der Rippen zu den Seiten und Schultern
von einer Hüfte diagonal über den Bauch zur gegenüberliegenden Schulter
- eine Hand löst die andere ab

Arme (in Seitenlage)

von der Schulter zum Handgelenk melken - Hände arbeiten nacheinander
von der Schulter zum Handgelenk wringen - Hände arbeiten
gegeneinander

Hände (in Seitenlage)

mit dem eigenen Daumen Handinnenflächen ausstreichen, öffnen, dehnen
mit der eigenen Handinnenfläche über die des Kindes streichen

Bauch (in Rückenlage)

schaufelnde Bewegung vom unteren Rippenbogen über Bauch und
Genitalien bis
zu den Leisten

linke Hand hält die Füße hoch, der rechte Unterarm dreht sich wie eine
Nudelrolle vom unteren Rippenbogen zu den Leisten

Beine (in Rückenlage)

vom Po zum Fußgelenk melken
vom Po zum Fußgelenk wringen

Füße (in Rückenlage)

mit den eigenen Daumen Fußsohle ausstreichen und dehnen
mit der eigenen Handinnenfläche über die Fußsohle streichen

Rücken (in Bauchlage - quer über die Oberschenkel)

queres Streichen der Hände gegeneinander - vom Nacken zum Po und
umgekehrt

Fußhand liegt am Po - mit der Kopfhand vom Hinterkopf über den Rücken,
den Po und über diesen hinaus ausstreichen

Füße im Hahnenfußgriff halten, die andere Hand streicht vom Hinterkopf
über den Rücken, Beine, Füße und über diese hinaus

Gesicht (in Rückenlage)

beide Hände gleiten von der Mitte der Stirn über die Schläfen bis zu den
Ohren

Hände am Kopf - Fingerspitzen an der Nase entlang aufwärts über die
Augenbrauen zu den Schläfen

Hände am Kopf - mit den Daumen von den Augenbrauen aus abwärts über
die geschlossenen Lider, die Wangen, seitlich zu den Mundwinkeln

Yoga (in Rückenlage)

Hände fassen - Arme dehnen - vor der Brust kreuzen - öffnen -
andersrum kreuzen

Arm und Bein diagonal kreuzen - aneinander vorbei - unter Zug - in
Richtung Himmel -

mit erhobenem Po - dehnen - anderes Bein mit anderem Arm
Beine sanft über dem Bauch falten - Unterschenkel liegen hintereinander
Jede dieser Yogaübungen endet mit der Weite - der Dehnung