

Indische Babymassage Nach Frederick Leboyer



1. Die Brust von der Mitte zur Seite streichen
2. Von der Flanke Über die Brust zur gegenüberliegenden Schulter streichen
3. Das Baby auf die Seite legen, den Arm zum Handgelenk hin „melken“
4. Die Hände übereinander setzen, gegeneinander drehen, „wringen“
5. Handfläche und Finger ausstreichen
6. Den anderen Arm ebenso massieren
7. Den Bauch mit queren Händen nach unten ausstreichen
8. Die Beine anheben, Unterarm quer in den Bauch einsinken lassen
9. Ein Bein "melken", dann Hände gegeneinander drehen, Fuß mit Daumen und Handfläche ausstreichen
10. Das andere Bein ebenso massieren
11. Das Baby quer auf den Bauch legen
12. Die Hände liegen nebeneinander, streichen gegenläufig quer über den Rücken
13. Vom Nacken zur „Pohand“ hinunterstreichen
14. Mit einer Hand die Füße halten, mit der anderen vom Nacken bis zu den Fersen streichen
15. Das Baby umdrehen, die Stirn von der Mitte zur Seite streichen
16. Mit den Daumen an der Nase entlang aufwärts streichen
17. Von den Augenlidern abwärts streichen, etwas seitlich
18. Arme verschränken
19. Linken Arm und rechtes Bein kreuzen, dann gegengleich Beine Überkreuzen



Schmetterlingsmassage nach Eva Reich

Grundsätzlich von oben nach unten, von der Mitte zur Seite!

Vorderseite:

1. Mit entspannten Händen hauchzart die ganze Vorderseite des Körpers abstreichen, verbinden
2. Kopf vom Scheitel zur Seite abstreichen ("Haube")
3. Vom Hinterkopf nach unten/vorn streichen
4. Die Stirn von der Mitte zur Seite streichen
5. Große Kreise um die Augen streichen (Mitte - oben - Seite - unten)
6. Die Nase von der Wurzel zur Spitze streichen
7. Vom Nasenrücken über die Wangen zu den Ohren streichen
8. Kreise auf den Ohren und um die Ohren herum
9. Große Kreise um den Mund
10. Vom Mund über das Kinn zum Hals streichen
11. Unter dem Kinn streichen
12. Vom hinteren Schädelrand den Nacken nach unten streichen
13. Die Halsseiten Richtung Schultern streichen
14. Über die Schultern zur Seite streichen
15. Kopfhaut, Gesichtsmuskeln und Nacken tüpfeln bzw. kleine Kreise machen (z. B. um Augen und Mund)
16. Halsmuskeln und Schultern zart schütteln
17. Vom Scheitel bis zu den Fingerspitzen verbinden
18. Die Arme herabstreichen
19. Die Armmuskeln zart schütteln
20. Die Arme sanft nach unten ziehen
21. Die Arme öffnen und kreuzen
22. Finger oder Daumen quer über die Handfläche ziehen

23. Die Handfläche tüpfeln
24. Die Fingerzwischenräume zart schütteln
25. Die Finger einzeln abstreichen
26. Den Brustkorb abstreichen, von oben nach unten, von der Mitte zur Seite
27. Die Rippen zart nachzeichnen vom Brustbein bis zur Unterlage
28. Zwischen den Rippen kleine Kreise zeichnen
29. Unter dem Rippenbogen kleine Kreise zur Seite (Zwerchfell)
30. Den Bauch im Uhrzeigersinn streichen

Rückseite:

1. Vom Scheitel über den Nacken zu den Fingerspitzen streichen
2. Vom Scheitel herab bis zu den Zehenspitzen streichen
3. Die Schulterblätter von oben nach unten, von der Mitte zur Seite streichen
4. Die Muskeln um die Schulterblätter schütteln und kreisen
5. Von der Wirbelsäule bis zur Unterlage die Rippen nachzeichnen
6. Die Muskeln rechts und links der Wirbelsäule von oben nach unten schütteln und auf den Muskelsträngen kleine Kreise machen
7. Über den Po nach unten/zur Seite streichen
8. Die Po-muskeln schütteln und kreisen
9. Die Beine abstreichen
10. Die Beinmuskeln schütteln
11. Die ganze Körperrückseite verbinden: vom Scheitel zu den Fingerspitzen, vom Scheitel zu den Zehenspitzen

