

SERIE 4. TEIL

AYURVEDISCHE BABYMASSAGE

Liebe pur und ein wunderschönes Ritual,
dass beiden Beteiligten gut tut

VON IRIS WEILAND UND PETRA WOLFINGER



WER SCHON EINMAL EINE GANZKÖRPERMASSAGE MIT WARMEM ÖL GENOSSEN HAT, WEISS, WIE HERRLICH ENTSPANNEND UND BERUHIGEND SICH DIESE ACHTSAME BERÜHRUNG AUF KÖRPER, GEIST UND SEELE AUSWIRKT.



Eine ayurvedische Baby- oder Kindermassage ist ein wunderbarer Weg, seinem Kind Liebe, Zuwendung und uneingeschränkte Aufmerksamkeit zu schenken. Dadurch wird das emotionale Band zwischen Eltern und Kind gestärkt und eine tiefe Nähe aufgebaut, denn Berührung ist Liebe pur! Auch auf der physiologischen Ebene zeigt die ayurvedische Babymassage ihre Wirkung. So wird das lymphatische System angeregt, die Abwehrkräfte werden gestärkt und die Nerven beruhigt. Das Kind wird geerdet, genießt den Körperkontakt, entwickelt ein ausgeprägtes Körperbewusstsein sowie körperliche Sicherheit und verbessert die motorische und sprachliche Entwicklung durch die Anregung der Gehirnhälften. Darüber hinaus ist die Haut geschützt und ver-

liert keine Feuchtigkeit beim Baden, das heißt, eincremen ist nicht mehr nötig. Gutes Massageöl nährt alle Gewebarten (Oberhaut, Unterhaut, Muskel, Nerven und Knochenhaut) und zieht innerhalb von drei Minuten bis zum Knochen ein.

Massiert werden können Kinder jeden Alters. Auch größere Kinder genießen die Massagen und die liebevolle Zuwendung, deshalb wäre es sinnvoll, das Massageritual über das Babyalter hinaus fortzuführen, solange das Kind und Sie Spaß und Freude daran haben. Man kann vom ersten Tag an massieren, allerdings sollte dann der Vater mit dem Kind baden oder das Kind in einer Kinderbadewanne gebadet werden. Nach

etwa sechs Wochen kann dann die Mutter ein schönes Baderitual für sich und das Kind daraus machen und hat dann auch gleich ihrerseits etwas von dem „Ölbad“: Sie kann sich nämlich selbst mit dem Öl einreiben, da ihr Körper einen erhöhten Feuchtigkeitsbedarf hat. Vorsicht: Für Ungeübte ist dieses Ritual oft eine rutschige Angelegenheit! Es kann helfen, eine Stoffwindel um das Kind zu legen, dann rutscht es einem im Bad nicht so leicht aus den Händen.

Größere Kinder, die Massagen bereits gewohnt sind, entwickeln meist ihre Vorlieben und formulieren diese auch. Hier kann man spielerische Elemente einbauen, wie Buchstaben auf den Rücken malen, Sonne, Mond und Sterne, oder sie das Öl selbst verteilen lassen.

Massiert werden sollte am besten immer zur gleichen Zeit und am gleichen Ort. Dann weiß das Baby schnell, was passieren wird und freut sich darauf. Sie können Ihr Kind täglich massieren, auch unterwegs ist es eine schöne Art, das durch die Reise erhöhte Vata zu reduzieren und das Kind schneller „ankommen“ zu lassen.

Ob am Abend oder am Morgen massiert wird, ist nicht entscheidend. Sie sollten darauf achten, wie sich das Massageritual am besten in ihr Tagesprogramm integrieren lässt. Abends ist es freilich eine schöne Vorbereitung auf den Schlaf, da die Massage die Kinder erdet und sie oftmals ruhiger schlafen. Außerdem geht man so danach nicht mehr hinaus, was sehr wichtig ist, denn durch die Massage werden alle Srotas (Energie- und Nervenlymphsysteme, Blutkreislauf) geöffnet, wodurch sie das Baby im Winter schnell erkälten könnte.

Idealerweise setzt man die Massage etwa eine Stunde nach dem Essen an, denn dann ist das Kind schon am Verdauen, spuckt weniger bis gar nicht und ist auch nicht unruhig, weil es hungrig ist.

Bevor Sie mit der Massage beginnen, achten Sie darauf, dass alles, was Sie benötigen griffbereit ist und Sie genügend Zeit und Ruhe haben (siehe Infokasten).

Ob das Kind auf Ihren Beinen liegend massiert wird oder auf einer Wickelunterlage, sollten Sie erst einmal ausprobieren und spüren, wie es Ihnen und Ihrem Kind dabei geht. Manche mögen ihren Nacken nicht überstrecken und empfinden das Liegen auf den Beinen als unangenehm. Das Ritual sollte aber für Sie und Ihr Kind angenehm sein!

Als Einstimmung auf die Massage eignet sich zum Beispiel ein Lied, das der Beruhigung dient und das man vielleicht schon vor oder seit der Geburt dem Baby vorsingt. Man kann auch ein Gebet sprechen oder dem Kind erzählen, was man jetzt mit ihm machen wird. Natürlich kann auch ein Mantra gesungen werden. Ganz egal, wie man sich einstimmen möchte, wichtig ist, dass man es tut, denn es hilft auch der Mutter oder dem Vater, vom stressigen Alltag runterzukommen und sich eine Auszeit zu gönnen. Babymassage tut immer beiden Beteiligten gut.



PETRA WOLFINGER
Ayurveda-Praktikerin,
Repräsentantin der
Europäischen Akademie
für Ayurveda in Österreich
(REAA)

Die diplomierte Kranken- und Gesundheitsschwester beschäftigt sich seit zehn Jahren mit Ayurveda, Schwerpunkt Frauenheilkunde und Kinder, und hat selbst viele Kuren und Studienaufenthalte u.a. in Südindien und Sri Lanka absolviert. Sie ist Dozentin für Ayurveda-Manualtherapien, Massage für Schwangere und Kinder an der REAA und leitet das Ayurveda-Yoga-Studio in Klosterneuburg.

Kontakt:

Ayurveda-Yoga-Studio
Am Stadtplatz 15,
A-3400 Klosterneuburg
Tel. 0650 / 887 2335
info@ayurveda-studio.at
www.ayurveda-studio.at

Ayurvedische Babymassagekurse

(max. 6 Babys) bei Petra Wolfinger in Klosterneuburg am 7.2.2013 und 7.3.2013 jeweils von 10:30-12:00 Uhr und auf Anfrage (sofern die Außentemperaturen nicht unter null Grad sind). Preis pro Baby € 15,- inkl. Öl und Leitfaden





ÖLE FÜR DIE AYURVEDISCHE BABYMASSAGE:

Die verwendeten Öle sollten von bester Qualität sein und möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau stammen.

Folgende Öle eignen sich sehr gut für die Babymassage:

- Calendula (Ringelblumenöl)
- Jojobaöl
- Sesamöl (leicht erwärmend, geeignet für den Winter)
- Kokosöl (leicht kühlend für den Sommer, ebenso wie Mandelöl, Sonnenblumenöl)

- Olivenöl (hat auch kühlende Eigenschaften und ist für die wärmere Jahreszeit geeignet)

Einfacher Qualitätstest: Reiben Sie das angewärmte Öl auf dem Handrücken ein und beobachten Sie, ob und wie schnell es einzieht.

GRUNDSÄTZLICHES:

Das Öl immer auf etwa 38°–40° C erwärmen und nie direkt auf das Baby gießen! Immer erst in die eigenen Hände geben, damit Sie die Temperatur prüfen können.

Vorbereitung

Bevor Sie mit der Massage beginnen, achten Sie darauf, dass alles was Sie benötigen, griffbereit ist und Sie genügend Zeit und Ruhe haben.

- Ihre Fingernägel sollten kurz geschnitten sein.
- Das Öl im Wasserbad erwärmen (auch während der Massage darin stehen lassen), zwischenzeitlich kann man das Badezimmer vorbereiten. Die Unterlage und Handtücher auf der Heizung wärmen, ebenso die frische Kleidung auf der Heizung anwärmen.

- Handtücher und Stoffwindel (für die Badewanne oder falls das Kind spuckt)
 - Feuchttücher, frische Windel
 - Thermometer für das Badewasser
 - Baby-Shampoo für die Haare
- Auf zusätzliche Duftkerzen oder musikalische Untermalung kann verzichtet werden, denn so wird das Kind nicht abgelenkt und die Konzentration und Energie zwischen Mutter bzw. Vater und Kind gebündelt.

Wann sollte man nicht massieren?

- Eine Massage sollte auf keinen Fall bei Fieber gemacht werden, da der Körper schon mit dem Immunsystem beschäftigt ist und die Verarbeitung von Öl zu viel Kraft kosten würde.
- Bei Durchfall und Erbrechen sollte ebenfalls auf die Massage verzichtet werden, da diese Situation unkontrollierbar ist.
- Bei Ohrenscherzen auch unbedingt aufs Massieren verzichten, da die Kinder sehr starke Schmerzen haben und Öl und Wasser in die Ohren eindringen könnte.
- Bei Unsicherheiten bitte immer Rücksprache mit dem Kinderarzt bzw. der Kinderärztin halten.

ABLAUF DER AYURVEDISCHEN BABYMASSAGE

Grundsätzlich ist der Ablauf weniger entscheidend als die liebevolle Zuwendung und das Auftragen eines hochwertigen Öles auf den gesamten Körper des Kindes. Der Ablauf sollte fließend sein und jeder einzelne Griff nach den ayurvedischen Prinzipien entweder drei-, fünf- oder siebenmal ausgeführt werden.

VORBEREITUNG

Hände gut wärmen, durch Reiben oder warmes Händewaschen, oder man legt die Handflächen zusammen und entfernt sie langsam immer weiter voneinander, nun spürt man bereits die Energie fließen.

1. Schritt

Geben Sie das Öl in die rechte Handfläche und halten Sie mit der linken Hand den Hinterkopf des Kindes stabil. Die Hand weich und flächig auf dem Kopf auf der Höhe der Fontanelle auflegen, nun verteilen Sie in kreisenden Bewegungen das Öl (immer im Uhrzeigersinn), bis der ganze Kopf voller Öl ist. Ölen Sie nun die ganze Körpervorderseite ein. Dabei die Handflächen immer ganz aufliegen haben und das Öl zart verstreichen.

2. Schritt

Das Kind liegt entspannt, die Mutter hält die rechte Hand des Kindes und streicht unterhalb des Schlüsselbeins mit flacher Hand Richtung Hand. Ab Höhe Oberarm den Daumen und Zeigefinger zusammenführen und dreimal in Form eines O-Rings ausstreichen – dann die andere Seite.

3. Schritt

Nun die Hände sanft massieren. Die Handinnenfläche kreisförmig im Uhrzeigersinn massieren, dann die Finger sanft „ausziehen“ (alle Extremitäten immer abschließend vom Herzen weg ausstreichen). Massagerichtung mit dem Haarwuchs hat eine beruhigende Wirkung. Massagerichtung zum Herzen hin hat eine anregende Wirkung.

4. Schritt

Hände (oder Hand, je nach Größe) auf den Bauch des Kindes legen und hinspüren, dann ganz langsam am Nabel beginnend im Uhrzeigersinn sanft massieren, die Augen schließen und spüren, ob Luft im Darm ist.

Schritt 5

Nun die Beine massieren. Wie an den Armen mit O-Ring an der Leiste ansetzen und fußwärts ausstreichen, gerne auch in Drehungen nach außen.

Schritt 6

Füße, Fußsohlen ausstreichen, dann die Zehen leicht anziehen und die Zehenzwischenräume „putzen“ – sofern das Kind nicht kitschig ist.

Schritt 7

Das Kind auf den Bauch drehen und quer auf die Beine legen (jetzt geht manchmal Luft aus dem Bauch, oder das Kind spuckt ein wenig). Das Öl auf der gesamten Körperrückseite verteilen und mit den Handflächen über den Rücken großflächig ausstreichen. Dann mit Zeigefinger und Mittelfinger links und rechts neben der Wirbelsäule sanft hochstreichen.

Schritt 8

Den Po und die Beirückseite ausstreichen.

Schritt 9

Das Kind umdrehen und sein Gesicht sanft massieren. Um die Augen leichte Kreise ziehen; die Wangenknochen umkreisen und die Ohren sanft knubbeln.



FOTO: VEER (1)

FOTO: VEER (12)

CURARE YOGAWEAR & Pilates WEAR
www.curare-yogawear.de

Besuche unseren Onlineshop

Unsere hochwertigen Kollektionen werden speziell für die besonderen Anforderungen von Yoga sowie Pilates entwickelt.

