BABYSHIATSU

KATHARINA GSCHWENDNER

INTERNATIONAL ACADEMY FOR

hara shiatsu

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von: *Katharina Gschwendner.* Betreut von: *Ricarda Schober-Doneiser*
Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: *2023, International Academy for Hara Shiatsu.*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

BABYSHIATSU

Welche Mutter, welcher Vater kennt das nicht: Das eigene Kind soll bestmöglich gefördert werden. Schwimm- und Massagekurse für Babys boomen und schon für Neugeborene gibt es Spielzeug, das die Motorik oder sprachliche Entwicklung der Kleinen unterstützen soll. Der Wunsch, das eigene Kind möglichst gut zu fördern, kann aber auch übertriebene Ausmaße einer „Förder-Hysterie“ annehmen, die in einen Dauerstress für Eltern und Kinder ausarten kann. Gestresste Mütter und Väter wiederum haben nicht selten unruhige, nervöse Kindern.

Baby-Shiatsu will diesem Druck entgegenwirken. Es will die Kompetenzen und Intuition der Eltern stärken und den Müttern und Vätern Sicherheit, Gelassenheit und Vertrauen im Umgang mit ihrem Baby geben. Das Ziel von Baby-Shiatsu ist es, die gesunde Entwicklung von Babys und der ganzen Familie zu unterstützen. Den Eltern werden die entsprechenden Werkzeuge in die Hand gegeben, ihr Kind sicher, liebevoll und gelassen in seiner Entwicklung zu begleiten.

Bei Baby-Shiatsu sollen Entwicklungsschritte nicht mit Macht herbeigeführt werden. Die Babys sollen im Gegenteil entsprechend ihrer eigenen Fähigkeiten und ihres Alters optimal gefördert werden, im jeweils anstehenden Entwicklungsschritt. Denn: Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo.

Berührungen sind für Babys essentiell und lebenswichtig.

Studien aus den USA mit Frühgeborenen im Brutkasten zeigen, dass Frühchen, die dreimal täglich für 15 Minuten gestreichelt werden, fast doppelt so schnell an Gewicht zulegen, aktiver und ausgeglichener sind, ihren Entwicklungsrückstand schneller aufholen und durchschnittlich um sechs Tage früher aus dem Brutkasten entlassen werden. Der Tastsinn ist bei Neugeborenen - verglichen mit allen anderen Sinnen - am weitesten entwickelt. Berührung ist damit unsere erste Sprache.

DIE FRÜHKINDLICHE ENTWICKLUNG AUS WESTLICHER SICHT

Babys durchlaufen im ersten Lebensjahr eine rasante körperliche, kognitive, soziale, emotionale und motorische Entwicklung. Gefühlt wachsen und lernen sie täglich. Da sich das menschliche Gehirn als Embryo im Bauch der Mutter und in den ersten Lebensjahren zum größten Teil über Bewegung entwickelt, kommt den motorischen Meilensteinen im ersten Lebensjahr (vom Kopf heben bis zum freien Gehen) eine besonders große Bedeutung zu. Bei den Meilensteinen gilt: Wichtig ist nicht, wann genau ein Baby einen Meilenstein erreicht und z.B. krabbelt, sondern, dass es alle Entwicklungsschritte - in seinem eigenen Tempo - durchläuft.

Auch die so wichtigen Grundsteine für Bindungs- und Beziehungsfähigkeit werden in der frühen Kindheit gelegt.

So werden die entscheidenden Bindungsmuster im ersten Lebensjahr aufgebaut und bis zum dritten Geburtstag weiter verfestigt. Eine sichere Bindung wiederum ist die Basis, um die Welt angstfrei Schritt für Schritt zu entdecken. Die ersten 12-18 Lebensmonate bestimmen also unseren Blick auf die Welt nachhaltig: Sehen wir das Glas halb voll oder leer?

DIE FRÜHKINDLICHE ENTWICKLUNG AUS ÖSTLICHER SICHT

Aus östlicher Sicht sind die Meridiane (Energiebahnen) Taktgeber für die Entwicklung. Bei einem Baby sind die Meridiane noch nicht angelegt - sie entfalten sich im ersten Lebensjahr. Es gibt drei Meridian-Familien, denen jeweils vier Meridiane zugeordnet sind. Der östlichen Vorstellung nach basiert die Resilienzfähigkeit des Menschen auf der Entwicklung der Meridiane bzw. der Meridian-Familien.

Wie sicher ein Mensch angesichts von Schwierigkeiten oder Hürden in die eigene Mitte zurückfindet, hat also viel mit dem energetischen Zustand der Meridiane zu tun.

Von besonderer Bedeutung für die ersten Lebensmonate sind aus östlicher Sicht jene Meridiane, die an der Mitte des Körpers verlaufen: Die beiden Meridiane Ren Mai (Speicher der Yin-Energie) und Du Mai (Speicher der Yang-Energie) bilden zusammen einen eigenen Kreislauf, der über die Mittellinie der Körperrückseite und Vorderseite verläuft. Der Meridian Dai Mai (Gürtelgefäß) umschließt Taille und Hüfte wie einen Gürtel und verläuft als einziger Meridian horizontal. Der Ursprungsmeridian Chong Mai wiederum verläuft in der Mitte des Körpers. Diese vier Meridiane gehören zu den sogenannten Wundermeridianen, die als erste energetische Struktur beim Embryo entstehen, noch bevor die Organe selbst ausgebildet werden. Die Mitte eines Menschen ist demnach aus östlicher Sicht elementar.

WAS IST BABY-SHIATSU GENAU?

Aus einer Kombination des östlichen und westlichen Wissens hat Baby-Shiatsu nun ein Entwicklungsmodell geschaffen, das besagt, dass Babys ab der Geburt verschiedene Entwicklungsebenen durchlaufen. Jede Ebene bildet die Grundlage für die nächste. Zentral dabei ist, dass Babys immer nur in jenem Schritt unterstützt und gestärkt werden sollen, den sie gerade bewältigen; der nächste Schritt kann noch warten. Ein kleines Kind gilt übrigens als Baby, bis es laufen kann, maximal jedoch bis 18 Monate.

Zu Baby-Shiatsu gehört auch die Vermittlung von Wissen über die kindliche Entwicklung aus westlichem und östlichem Blickwinkel sowie Tipps für die Eltern, um die täglichen Herausforderungen im Alltag mit einem Baby oder eventuell noch zusätzlichen Geschwisterkindern besser bewältigen zu können. Eltern können etwa lernen zu erkennen, wann sich ihr Baby nicht wohlfühlt oder auch, wie es am besten hochgenommen und getragen werden soll. Außerdem umfasst Baby-Shiatsu Übungen zur Stärkung des Energiesystems der Eltern und sogenannte „Glücksgriffe“ zur Behandlung von Babys.

Baby- Shiatsu arbeitet auf der präverbalen (vorsprachlichen) Ebene. Im präverbalen Gedächtnis wird alles vor der Sprache Erlebte im Körper gespeichert, wobei alle sensorischen Wahrnehmungen betroffen sind. Durch die Berührungen beim Shiatsu ist ein Kontakt mit diesen Erfahrungen möglich.

WIE UNTERSTÜTZT BABY-SHIATSU MEIN BABY?

Berührungen helfen dem Baby generell, sich auch außerhalb des Mutterleibs geborgen zu fühlen. Der Druck beim Baby-Shiatsu erinnert das Baby besonders an die Enge der Gebärmutter, wirkt auf das parasympathische System und hilft den Kleinen später bei der Selbstregulation. Oft mögen Babys einen gezielten, eher festen Druck wie beim Shiatsu sogar lieber als sanftes Streicheln.

Die Behandlungen sollen zur Reifung des Parasympathikus führen, Blutdruck-senkend sowie Tiefenwahrnehmungs-stärkend sein.

Da Baby-Shiatsu am leicht bekleideten Körper und ohne Öle arbeitet, lässt sich das Baby überall und ohne Aufwand behandeln. Baby-Shiatsu hat außerdem die ganze Familie im Blick – es gibt auch Techniken für ältere Geschwisterkinder.

DIE DREI MERIDIAN-FAMILIEN

Beim Baby-Shiatsu gibt es drei Behandlungspositionen, die jeweils einer Meridian-Familie entsprechen und die Entwicklungskompetenzen betreffen. An den grundlegenden Fähigkeiten eines Babys wie Sitzen und Laufen sind alle drei Familien beteiligt.

VORDERE FAMILIE: DIE EIGENE MITTE FINDEN

Das Hauptthema der vorderen Familie (später: Magen,- Milz,- Dickdarm- und Lungen- Meridian) ist das Finden der eigenen Mitte. Es geht um „Das bin ich“.

Die vordere Familie wird vor allem von null bis sechs Monaten behandelt bzw. bis die eigene Mitte gefunden wurde. Im Alter von null bis drei Monaten geht es für das Baby ums nackte Überleben. Im Vordergrund steht klar der Hunger nach Zuneigung und Nahrung. Die Entwicklung eines Neugeborenen gilt erst mit drei Monaten als abgeschlossen, die Organe werden bis dahin als noch „unreif“ betrachtet. Da das Parasympathische Nervensystem in den ersten Monaten noch nicht so gut ausgeprägt ist, gibt es einen Überschuss im Sympathikus, dem für Erregung und Aktivität („fight or flight“) zuständigen Teil des vegetativen Nervensystems.

Für Neugeborene existiert nur das Jetzt, ein Warten auf die nächste Brustmahlzeit erscheint lebensbedrohlich. Mechanismen der Selbstregulation erlernen Babys erst ab dem dritten Monat.

Als erster Meilenstein gilt ein Hand-Hand und Fuß-Fuß-Kontakt über der Körpermittellinie mit ungefähr drei Monaten. Ist dieser Kontakt gegeben, hat das Baby seine eigene Mitte gefunden. Ab nun finden Bewegungen gezielt statt. Ein Baby, das diesen Entwicklungsschritt nicht gemacht hat, hat später möglicherweise Probleme bei der Selbstregulation.

Eine starke Mitte, starke Wurzeln sind die Grundlage, um stark durchs Leben zu gehen. Nur Babys mit einer starken Mitte können zu selbstbewussten Kindern werden, die in der Lage sind, einen Standpunkt einzunehmen und mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Mit ungefähr sechs Monaten sollte ein „reifer“ Hand-Fuß-Kontakt gegeben sein, bei dem das Baby liegend den Kopf hochhält, die eigenen Füße betrachtet und dabei spürt, dass es seine eigenen Füße sind. Dieser Hand-Fuß-Kontakt ist eine Voraussetzung für das Umdrehen. Zuerst dreht sich das Baby vom Rücken auf den Bauch, ungefähr zwei Wochen später dann auch umgekehrt. Fehlt dieses wichtige Sehen und Spüren der eigenen Füße, kommt es beispielsweise vor, dass Kinder im Kindergartenalter ein Bild von sich selbst ohne Füße zeichnen. Ist dies der Fall, so sollten den Kindern täglich die Füße massiert werden, um die Wahrnehmung auf die eigenen Füße zu lenken.

Die Entwicklung der vorderen Familie bedeutet auch die Fähigkeit, ein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu finden.

Sie betrifft die Wahrnehmung der eigenen Grenzen, legt die Grundlage für Beziehungsfähigkeit und soll dem kleinen Wesen das Gefühl geben: Ich bin in mir zuhause und es ist immer genug für mich da. Beim Finden der eigenen Mitte kannst Du Dein Baby mit einfachen Mitteln unterstützen: Kreise bei Deinem Baby regelmäßig um den Bauch oder massiere seine Füße.

HINTERE FAMILIE: SICH AUFRICHTEN

Ist die eigene Mitte gefunden, so kommt verstärkt die zweite Familie ins Spiel: Das Hauptthema der hinteren Familie (Blasen-, Nieren-, Herz- und Dünndarm- Meridian) ist die innere und äußere Aufrichtung.

Sie steht für Kommunikation, Sprache und Belastbarkeit. In der Entwicklungsphase der hinteren Familie lernen wir auch die wichtige Kompetenz, uns Pausen zu nehmen und diese einzufordern. So soll die Unfähigkeit, abschalten zu können, aus dem ersten Lebensjahr stammen.

Während das Baby in den ersten Monaten noch keinen Unterschied zwischen sich selbst und der Welt erfasst, kommt nun ein Gegenüber ins Spiel.

Mit ungefähr sechs Monaten erkennt das Baby seine Elten und lernt, andere Menschen bewusst wahrzunehmen. Auch das Hören und Sprechen gehört zur hinteren Familie.

Bei der Behandlung der hinteren Familie liegt das Baby auf dem Bauch. Die Bauchlage ist bei manchen Babys sehr unbeliebt, allerdings sehr wichtig: Nur in Bauchlage lernt das Baby, den Kopf anzuheben, was gleichzeitig ein erster Schritt in Richtung aufrichten ist. Die Bauchlage kräftigt nicht nur Rücken- und Nackenmuskulatur sowie Wirbelsäule, sondern auch das Lungen-Qi: Der Bereich der Brustmuskulatur mit dem Punkt Lu 1, dem Alarmpunkt der Lunge, wird durch die Bauchlage geöffnet und gestärkt. Die Lungen-Energie steht energetisch für Vitalität und Ja zum Leben.

Auch das sogenannte KISS-Syndrom (Kopfgelenk-induzierte-Symmetrie-Störung), bei der eingeschränkte Halswirbel eine Schiefheit beim Baby verursachen, reguliert sich oft dadurch, dass Babys auf dem Bauch liegen. Die gängige Empfehlung, die Bauchlage als Prävention des plötzlichen Kindstodes zu vermeiden, gilt nur für den Schlafzustand des Säuglings. Vermeidet man die Bauchlage generell, kann die Folge davon zum Beispiel ein schwacher Rücken im Schulalter sein. Lege Dein Baby also mehrmals täglich auf den Bauch!

Lehnt Dein Baby die Bauchlage ab, kann es spielerisch herangeführt werden: Zum Beispiel kann das Baby in Bauchlage auf einen Wasserball oder auf eine schräg ansteigende Oberfläche gelegt werden. Liegt dann noch ein interessantes Spielzeug in Sichtweite, vergisst Dein Baby die Anstrengung meist.

Das Krabbeln ist für die motorische Entwicklung von großer Bedeutung, wirkt sich auf Koordination und Gleichgewicht aus und stärkt die Entwicklung der Tiefenwahrnehmung.

Krabbeln erdet und gibt guten Bodenkontakt, Sicherheit und Stabilität. Wird das Krabbeln ausgelassen – manche Babys gehen vom Robben gleich zum Gehen über – so sollte es nachgeholt werden: Babys können beispielsweise motiviert werden, einen steilen Hang nach oben zu gehen. Dabei gehen sie oft automatisch zum Krabbeln über.

SEITLICHE FAMILIE: DREHUNG UND FLEXIBILITÄT

Das zentrale Thema der seitlichen Familie (später: Gallenblase-, Leber-, Dreifach-Erwärmer- und Herzkonstriktor-Meridian) ist die Rotation und Flexibilität.

Jede Form von Bewegungsübergang betrifft die seitliche Familie. Ungefähr im Alter von einem halben Jahr beginnt das Baby, sich zu drehen. Die Welt der Babys erweitert sich dadurch ungemein, endlich kommen sie eigenständig an bis dahin unerreichbare Gegenstände heran. In dieser Entwicklungsphase geht es auch um die Entfaltung des eigenen Willens.

Erste Erfahrungen des Nein-Sagens machen Babys oft schon früh, in der Entwicklungsphase der ersten Familie, wenn sie beim Stillen das Köpfchen demonstrativ wegdrehen. Nun lernt das Baby verstärkt das Nein und mögliche Konsequenzen dieses Neins kennen.

Die meisten Babys lieben die Seitenlage. Die Behandlung der seitlichen Familie unterstützt das Baby vor allem in seiner Flexibilität. Auch das Sehen gehört zur seitlichen Familie. Mit einem dreiviertel Jahr sind die Augen schon sehr gut auf Nah- und Fernsicht eingestellt und das Baby erkennt schon winzige Staubkörner.

Energetisch steht die dritte Familie auch für den Raum des Miteinanders und des Zwischenmenschlichen. Eine gut entwickelte dritte Familie hilft dem Baby später, sich Raum zu nehmen, eigene Visionen zu entwickeln und eigene Pläne umzusetzen.

AUF ZUM BEHANDELN!

Beim Start einer Behandlung sollte das Baby gesund, frisch gewickelt und satt sein. Da das Gehirn durch Wiederholungen lernt, sollten die Behandlung regelmäßig und idealerweise zu ähnlichen Zeiten stattfinden, damit sich das Baby darauf einstellen und freuen kann (z.B. immer nach dem Wickeln/vor dem Schlafen). Als Unterlage eignet sich eine Matte oder eine dick gefaltete Decke.

Für kleine Babys sind fünf bis zehn Minuten Behandlung völlig ausreichend. Wenn Dein Baby den Ablauf kennt und sich wohlfühlt, kann eine Behandlung auch 30-40 Minuten dauern. Das Baby zeigt durch sein Verhalten, ob es eine Pause braucht oder schon genug hat von der Behandlung. Meidet es den Blickkontakt, fängt es an zu quengeln, versteift oder verspannt sich oder zieht seine Arme oder Beine weg, sind das meist Zeichen dafür, dass das Baby die neuen Eindrücke verarbeitet und ein bisschen Zeit oder Ruhe braucht.

Kleine gereimte Verse oder Fingerreime bei der Behandlung können helfen, die Aufmerksamkeit des Babys zu bekommen oder ein bisschen zu verlängern. Folgende sehr einfache Fingerspielreime haben sich bei mir zum Beispiel bei der Behandlung der Finger/Zehen bewährt:

„Das ist der Daumen,
der schüttelt die Pflaumen
der hebt sie alle auf
der bringt sie nach Haus
und der kleine Wuziwuzi isst sie alle auf".

„Kommt ein Mäuschen
baut ein Häuschen
kommt ein Mücklein
baut ein Brücklein
kommt ein Floh, der macht sooo"

ERSTE-HILFE-PUNKTE FÜR BABYS

Folgende einfache Griffe können Deinem Baby bei Wehwechen (Blähungen, Zahnen oder Unruhe) helfen und Linderung verschaffen:

Das Immunsystem stärken: Umfasse eine Hand des Babys. Greife mit dem Daumen und Zeigefinger der anderen Hand von oben und unten auf das Fingergrundgelenk des Daumens. Nun arbeite Dich mit sanftem Druck bis zur Daumenspitze vor. Behandle nun die weiteren Finger ebenso, gerne begleitet von einem Fingerreim. Übe einen deutlichen Druck auf die „Schwimmhaut" zwischen den einzelnen Fingern aus.

Nach östlicher Vorstellung fördert die Behandlung des Daumens den Appetit und die Verdauung, die des Zeigefingers beruhigt quengelige Kinder, die des Mittelfingers regt den Kreislauf an und tut speziell Babys gut, die oft kalte Hände und Füße haben. Die Behandlung des Ringfingers stärkt die Widerstandskraft gegen Erkältungen und die des kleinen Fingers kräftigt Knochen und Gelenke. Der Druck auf die Schwimmhaut wiederum hilft bei Erkältungskrankheiten und erleichtert das Zahnen.

Zur Ruhe kommen: Umkreise den Punkt in der Mitte der Handfläche sanft mit einem Daumen. Dieser Punkt, „Palast der Nervosität", fördert die Ausgeglichenheit und beruhigt aufgeregte Babys. Außerdem soll er die Entwicklung von Frühchen unterstützen, schlecht trinkenden Säuglingen beim Saugen helfen und das Zahnen erleichtern.

Ausgleich fürs Gemüt: Umfasse die Fußgelenke des Babys und übe für ein bis zwei Minuten Druck auf die Vertiefung in der Fußsohle auf. Dieser Punkt „sprudelnder Quell" wirkt ausgleichend. Er beruhigt einerseits und fördert den Schlaf, schenkt andererseits eher antriebslosen Babys Energie. Perfekt eignet sich dieser Punkt beispielsweise, wenn Dein Baby nach einem Tag mit zu viel Stimulus nicht zur Ruhe kommen will.

Hilfe gegen Blähungen: Das Baby liegt auf dem Rücken. Strecke abwechselnd das linke und das rechte Bein des Kindes. Übe mit dem Daumen sanften Druck auf den Punkt „Göttliche Gleichmut" aus: Dieser Punkt liegt zwischen Schien- und Wadenbein einen Fingerbreit vor der Kniescheibe. Das Immun-und Verdauungssystem wird angeregt.

Den Darm stärken – bei Drei-Monats-Koliken: Das Baby liegt auf dem Rücken. Lege Deine Daumen sanft rechts und links neben den Bauchnabel. Die Stimulation dieser Punkte wirkt harmonisierend auf die Verdauung und kann sowohl bei Durchfall als auch Verstopfung helfen.

Wusstest Du, dass Babys gelegentlich den Punkt Di 4, zwischen Zeigefinger und Daumen auf der „Schwimmhaut" gelegen, selbst stimulieren? Diese Babys haben dann oft weniger Verdauungsprobleme. Dafür ist es allerdings wichtig, dass Babys nicht permanent einen Schnuller im Mund haben.

ERSTE-HILFE-PUNKTE FÜR MAMAS UND PAPAS

Ganz klar: Willst Du ein Baby stärken, stärke zuerst seine Eltern. Baby-Shiatsu behandelt auch Mütter und Väter, denn: Eine entspannte Mutter wirkt sich unmittelbar positiv auf das Baby aus.

Folgende Akupunkturpunkte können Mamas und Papas selbst drücken bzw. stimulieren:

Bei Erschöpfung und Energiemangel: Der Alarmpunkt der Lunge, Lu 1, stärkt die Lungen, befreit die Atemwege und entspannt die Brust. Lege die Finger der rechten Hand unter die linke Achselhöhle und spreize den Daumen nach oben ab. Er trifft genau auf Lu 1.

Bei Nervosität und Anspannung: Aktiviere Deine Handflächen. Nimm einen Kugelschreiber zwischen die beiden Handinnenflächen und rolle ihn schnell auf und ab. Anschließend kannst Du den Punkt in der Mitte des Handfläche (HK 8) gut mit dem Daumen stimulieren.

Bei innerer Unruhe: Der Punkt HK 6 kann Dir helfen, Deine innere Welt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Du findest den Punkt an der Innenseite des Unterarms, zwei Daumenbreit oberhalb der Handgelenksfalte in der Mitte der Sehnen.

Lege die Hände in Deinen Schoß und halte den Punkt mit den Daumen. Alternativ gibt es in Apotheken (gegen Reisekrankheit und Schwangerschaftsübelkeit) ein Magnetband zu kaufen, das diesen Punkt stimuliert.

Zur Regeneration: Ni 1, die „sprudelnde Quelle" und der tiefste Punkt des Körpers, erdet, regeneriert und wirkt sowohl entspannend als auch belebend. Lege einen Holzstock auf den Boden und spaziere mit Deinen Füßen auf dem Stock. Ni 1 liegt auf der Fußsohle direkt unterhalb des Fußballens auf der Mittellinie.

Bei Nackenverspannungen und zur Entspannung: Gb 21 entspannt den Nacken, löst Energiestagnationen auf und klärt die Gedanken. Greife mit den rechten Fingerspitzen in die linke Schultermuskulatur. Auf dem höchsten Punkt des Schultermuskels, zwei Fingerbreit neben dem Nackenansatz, liegt Gallenblase 21. Der rechte angewinkelte Arm soll dabei entspannt nach unten sinken, sein Gewicht wirkt auf den Punkt.

Bei Müdigkeit: Der Punkt Du Mai 20 beruhigt, gleicht aus und verbessert die Konzentration. Du findest diesen Punkt am höchsten Punkt des Schädeldaches genau in der Mitte der Verbindungslinie zwischen den beiden Ohrenspitzen. Halte diesen Punkt nur sanft.

Bei Energiemangel und schwachem Immunsystem: Der Meisterpunkt des Bauches, Ma 36, kräftigt den ganzen Körper und stärkt die Abwehrenergie. Dieser Punkt liegt auf der Außenseite des Unterschenkels unterhalb des Knies, einen Daumenbreit außerhalb des Schienbeins. Lege Dich auf den Rücken, winkle ein Bein an, bringe es nahe an Deinen Brustkorb und lege die Fingerspitzen auf Ma 36.

RESÜMEE: WAS KANN ALSO BABY-SHIATSU?

Die einfachen Behandlungstechniken können Babys nicht nur bei akuten Bauch- oder Zahnschmerzen helfen, ihre Ausgeglichenheit oder das Einschlafen fördern. Was besonders wichtig ist: Baby-Shiatsu unterstützt Babys im gerade anstehenden Entwicklungsschritt – beim Aufrichten in den Vierfüßlerstand, beim Drehen von der Bauch- in die Rückenlage und ganz besonders beim Finden der eigenen Mitte. Eine Kräftigung der Mitte beeinflusst die Resilienzfähigkeit der Kleinen nachhaltig. Zusätzlich werden die Eltern in ihrem Umgang mit dem Baby gestärkt und die Eltern-Kind-Beziehung intensiviert.

Baby-Shiatsu stärkt Babys also in ihrem Start ins Leben und ist somit ein wirksames Instrument für eine gute Zukunft.

BIBLIOGRAPHIE

Loh, Nirgun W. Sievers, Sakina K. Himmlische Punkte. Das Praxisbuch der Akupressur. 2019²

Kalbantner-Wernicke, Karin. Haase, Tina. Baby-Shiatsu. Glücksgriffe für Winzlinge.

https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/warum-streicheln-fuer-babys-so-gesund-ist-15371/

https://www.quarks.de/gesundheit/darum-sind-beruehrungen-so-wichtig/

https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/672_13198_Expertise_Boecker_Bewegungsentwicklung.pdf

https://www.familienland-bgld.at/fileadmin-familienland/user_upload/Broschueren/Baby_Folder_Bewegung_Final-ohne_Schnittmarken.pdf

https://lunamum.de/so-funktioniert-baby-shiatsu/

Katharina Gschwendner

Shiatsu Praktikerin

katharina_g@gmx.at

1986 in Oberösterreich geboren hat mich mein Studium (Sprachen) nach Wien gebracht. Meine Arbeit in der Erwachsenenbildung und mit Sprachen macht mir Freude, und doch war ich auf der Suche - nach einer körperlichen Ergänzung zu meinem eher kopflastigen Alltag. Als ich dann selbst als Klientin im Gynäkologie-Praktikum Hara-shiatsu kennenlernen durfte, sprachen mich die Art der Berührung und die ganzheitliche Sichtweise des Menschen sofort an.

Ich liebe den Bodenkontakt bei shiatsu und die Ruhe in mir, wenn ich behandle. Während meiner Shiatsu-Ausbildung kam meine Tochter zur Welt und ich entdeckte Baby-shiatsu für uns. Shiatsu ist eine wunderbare Methode, zu berühren und berührt zu werden - auch für die Allerkleinsten.

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse. Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen. Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com

Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
hara shiatsu

www.hara-shiatsu.com