

Stundenkonzept: Nervensystem regulieren

Begrüßung und Einführung ins Thema Nervensystem

- Regulation des eigenen Nervensystems als Basis für die Co-Regulation des Babys (was nicht heißt: Entspannte Mutter, entspanntes Baby)
- Wenn wir aus dem Sympathikus im Parasympathikus ankommen, fühlen wir uns ruhig, präsent und gleichzeitig sicher. Raus aus der Anspannung & dem Zu-Viel – kleinschrittig und immer wieder

Selfcare-Übung im Sitz (evt. mit Baby auf dem Schoß): Box Breathing – Quadratisches Pranayama

Atme auf 4 ein, halte 4 Sekunden lang den Atem an, atme auf 4 wieder aus und halte 4 Sekunden den Atem an

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.
- Halte den Atem 4 Sekunden lang an.
- Atme 4 Sekunden lang aus
- Halte den Atem 4 Sekunden lang an
- Möglichkeit: Visualisierung eines Quadrats, bei jedem Atemzug bzw. jeder Atempause eine Seite des Quadrats gedanklich abfahren, ggf. mit Farbe verknüpft

Wirkungen: Hilft das Nervensystem zu regulieren, zu Ruhe zu finden, Gedankenkarussell zu stoppen

Befindlichkeitsrunde: Wo befindest du dich heute auf deiner Stress-Skala von 1-5? Fühlst du dich verbunden, präsent und geerdet oder nervös, unruhig und rastlos?

Baby-Yoga:

- Golddusche → Regulation des Nervensystems
- Bauchwärme
- „Kleiner Hampelmann“

(Arme und Beine in der Mitte greifen & Baby von linker auf rechts Seite wiegen)

Ich bin ein kleiner Hampelmann,
der Arm und Bein bewegen kann,

(Arme greifen)

mal links – mmmh mmmh (Arme nach links)

mal rechts – mmmh mmmh (Arme nach rechts)

mal auf – mmmh mmmh (Arme nach oben)

mal ab – mmmh mmmh (Arme nach unten)

und manchmal klipp und klapp (Arme zwei Mal in Mitte überkreuzen und wieder öffnen)

mit den Beinchen wiederholen, hier jedoch bei „rechts“ und „links“ jeweils das linke oder rechte Bein in Richtung Bauch anbeugen, bei „oben“ gehen beide Beine in Richtung Bauch und bei „unten“ in die Streckung. Bei „Klipp & Klapp“ dann abwechselnd anbeugen – etwa wie Fahrrad fahren

- Schneidersitz
- Liegende, sanfte Drehung
- Seitneigung
- Wange an Wange oder Herz an Herz → Co-Regulation des Nervensystems

Baby-Massage:

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Nasenküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Handküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Bauch Küsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir zwei Fußküsschen, weil ich Dich so mag.

Hallo guten Morgen, hallo guten Tag, ich gebe Dir ein Popoküsschen, weil ich Dich so mag.

Beine & Füße

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Bein verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober - zum Unterschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)

- **Drücken & Drehen:** 3x die "nette Brennessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor- und zurück gehen, Kniegelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von der Ferse zu den Zehen - auf das Öffnen des Greifreflexes achten! Mit jedem Daumen im Wechsel 3x
 - Dazu das Bein vom Baby umgreifen und mit dem Daumen von der Ferse Richtung Zehen ausstreichen, kurz den Daumen von der Fußsohle nehmen, damit sich der Greifreflex lösen kann und mit dem anderen Daumen wiederholen
- **Zehen abrollen:** vom großen Onkel zum kleinen Zeh - 3x
Beim 3.Durchlauf Zehenspiel dazu nehmen
Zehenspiel:
 - Das ist der große, dicke Zeh!
 - Das ist der Zweite, der steht ihm zur Seite!
 - Das ist der Dritte, der steht in der Mitte!
 - Und wer ist dieser hier? Das ist die Nummer Vier!
 - Und das ist der Kleine, der ist nicht gern alleine
- **Spaziergang auf der Fußsohle:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Ausstreichen der Fußsohle:** von den Zehen zur Ferse - 3x
- **Fußrücken von den Zehen zum Gelenk ausstreichen:** mit jedem Daumen 3x
- **Kleine Kreise um den Knöchel:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberschenkel mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Beines (Speck wackeln lassen)** - zunächst den Unter - dann den Oberschenkel zwischen beiden Händen durchrollen,
- **Kleinfingerkante** zum Abschluss in die Leiste legen, Oberschenkel in die Handfläche und Bauchdecke drücken - etwas halten

Bauch

(immer im Uhrzeigersinn massieren - Öl im Uhrzeigersinn auf dem Bauch verteilen!)

- **Spaziergang auf dem Bauch:** leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Daumen parallel auf dem Bauchnabel auflegen:** (Cave: Nabelbruch!) und mit sanftem Druck von der Mitte zur Seite auseinander streichen (Druckintensität beachten - Mimik-Kontrolle!)
- **Sonnenmond:** linke Hand = Sonnenhand - geht immer kreisrund im Uhrzeigersinn über den Bauch, rechte Hand = Halbmond - Halbkreis vom Rippenbogen in die Leiste auf der Magenseite

- **"Ich liebe Dich!"**
- **Wasserrad:** Daumenkante liegt parallel unter dem Rippenbogen auf - von der Daumen- bis zur Kleinfingerkante im Wechsel über den Bauch schaufeln
- **"Pups-Programm"**

NEU Brust: (Öl auf der Brust verteilen)

- **"Ich male Dir ein Herz auf Deine Brust":** Zeige- und Mittelfinger setzen ungefähr am Brustbein an und malen ein Herz auf die Brust, mehrere Wiederholungen
- **Schmetterling:** Hand setzt seitlich am Rippenbogen an, fährt diagonal über den Brustkorb - auf dem gleichen Weg zurück ziehen - und im Wechsel mit der anderen Hand - mehrfach wiederholen
- **"Von der Mitte ausstreichen"**
- Kleinfingerkanten parallel auf dem Brustkorb aufsetzen und seitlich auseinanderziehen, mit den Fingerkuppen leicht über die Oberarme streichen
- **Ausgiebig Schmusen!!!**

Theorie-Talk: Kurze Übungen für die Nervensystem-Regulation im Mama Alltag

- Box-Breathing oder andere Atemübung/Atembeobachtung
- Atem verbunden mit Bewegung (natürlich auch Yoga!)
- Summen oder Tönen
- Körper mit langen Bewegungen ausstreichen, von der Körpermitte zu den Extremitäten
- Orientierung im Raum → Achtsamen und präsenten Umsehen im Raum
- Boden unter dir & damit Erdung spüren über Füße, Gesäß, Rückenlehne
- Auf den Boden legen und Erdung wahrnehmen
- Selbstumarmung und sanftes Wiegen
- Tanzen
- Usw.

Austausch unter den Mamas – gibt es weitere Ideen? Was tut dir gut? Was lässt dich runterfahren?

Verabschiedung:

Gemeinsam 3 x „m“ summen

Abschiedslied gemeinsam singen: *„Alle Leut, alle Leut, gehn jetzt nach Haus*