

## 4.5 Stundenkonzept: Glücksmomente

Begrüßung und Einführung ins Thema Glück

### **Selfcare-Übung im Sitz (evt. mit Baby auf dem Schoß): 4-7-8-Atmung**

Atme auf 4 ein, halte 7 Sekunden lang den Atem an und atme auf 8 wieder aus

- Zähle nun beim Einatmen durch die Nase innerlich bis vier.
- Halte den Atem 7 Sekunden lang an.
- Atme langsam und ruhig aus so lange bis deine Lungen vollkommen leer sind und zähle dabei innerlich bis acht.

**Wirkungen:** Hilft bei Schlafproblemen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

### **Mantra-Meditation mit den Worten „Ein“ und „Aus“**

Denke dir „**Ein**“ beim Einatmen und „**Aus**“ beim Ausatmen. Atme tief in deinen Bauch hinein. Einatmen und Ausatmen. Achte darauf, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Wiederhole bei jedem Atemzug „Ein“ und „Aus“.

Bewege dann langsam und sanft deinen Körper, wie es dir gut tut. Wenn du bereit bist, dann komme zurück und nach oben in einen aufrechten Sitz.

Schließe die Hände vor deinem Herzen ins Namaste. Reibe die Handflächen so lange aneinander bis ganz viel Wärme entsteht. Nun lege deine Hände über deine Augen und Stirn. Übertrage diese Wärme auf deine Augen. Entspanne dein ganzes Gesicht. Spüre nach. Genieße es deine Wärme und Energie zu spüren. Streiche nun langsam deine Stirn, Schläfen und Wangen aus und öffne dabei ganz langsam deine Augen.

Nun reibe noch einmal ganz fest die Handflächen aneinander und lege deine warmen Hände auf dein Baby. Verweile einen Moment und schicke deine Wärme zu deinem Baby.

**Befindlichkeitsrunde:** Was macht dich glücklich? Magst du einen Glücksmoment mit deinem Baby teilen?

### **Baby-Yoga:**

- Finger-Entdecker
- Das ist gerade, das ist schief

- Schneidersitz
- Der Schmetterling
- Wange an Wange
- Kniereiter: Schotterfahren

### „Schotterfahren“

Schotterfahren, Schotterfahren

Auf dem groooooßen Schotterwagen.

Über die kleinen spitzen Steine

Und die groooooßen, die so stoßen.

Rechts in die Kurve, links in die Kurve

Und am Schluss, einen Kuss.

### 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 Brennnessel" - 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"**

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

Arme: (Arm auswählen lassen)

- **Berührungsentspannung:** Öl auf dem ersten Arm verteilen, rundum mit der flachen Hand abklopfen, einmal die Hand wechseln
- **Achselhöhlengriff:** mit dem Daumen sanft in einer Linie von der Achselhöhle zur Handfläche ausstreichen - 3x
- **Indisches Melken:** Ausstreichen vom Ober- zum Unterarm, mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie ausleitend)
- **Drücken & Drehen:** - 3x die "nette Brennessel" - schön mit Ellenbogen und Oberkörper mit vor - und zurück gehen, Ellenbogengelenk freihalten!
- **Ausstreichen der Handfläche:** von der Handwurzel zu den Fingerkuppen, mit jedem Daumen im Wechsel 3x
- **Finger abrollen:** vom Daumen zum kleinen Finger - 3x
- **Fingerspiel:** Das ist der Daumen
- **Handrücken von den Fingern zum Handgelenk ausstreichen:** 3x mit jedem Daumen
- **Kleine Kreise um das Handgelenk:** innen und außen gleichzeitig malen
- **Schwedisches Melken:** Ausstreichen vom Unter- zum Oberarm mit jeder Hand im Wechsel 3x (Energie zuleitend)
- **Rollen des Armes** (Speck wackeln lassen)

Gesicht: (kein Öl!)

- **Scheitel bis Kinn ausstreichen:** Handkanten mittig auf dem Scheitel aufsetzen und mit geteilten Fingern um die Ohren herum ganz zart bis zur Kinns Spitze ausstreichen
- **Augenbrauen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart über die Augenbrauen, bis zur Ohrspitze ausstreichen
- **Unter den Augen ausstreichen:** auf der Nasenwurzel ansetzen und ganz zart unter den Augen und über die Wangenknochen, bis zur Ohrspitze ausstreichen
- **Lächeln auf Ober- und Unterlippe zaubern:** knapp oberhalb der Oberlippe ansetzen und ganz zart einen "gezwirbelten Schnurbart" malen, - knapp unterhalb der Unterlippe ansetzen und Richtung Mundwinkel ausstreichen
- **Kiefergelenk umkreisen**
- **Ohren umkreisen**
- **Ohren bis Kinn ausstreichen:** Ohren links und rechts zwischen das "V" - die geteilten Finger nehmen und zart bis zur Kinns Spitze ausstreichen

**NEU:** Rücken (Oberkörper unterstützen und Öl über die gesamte Rückseite verteilen!)

- **Schalenförmig vom Nacken zum Po ausstreichen:** hohle Hände machen, wie zum "Wasserschöpfen", aber Handflächen zeigen nach unten. Auf Höhe der Schulterblätter ansetzen und Hände gegeneinander bis zum Po und wieder aufwärts verschieben - mehrfache Wiederholungen
- **Abstreifen zum Po:** eine Hand an den Po legen, mit der anderen flachen Hand mehrfach vom Nacken bis zum Po ausstreichen
- **Abstreifen bis zu den Füßen:** gleiche Bewegung vom Nacken bis zu den Füßen ausführen, Füße zwischen Daumen - Zeige - und Mittelfinger festhalten
- **Kleine Kreise links und rechts der Wirbelsäule machen:** keinen Druck auf die Wirbelsäule ausüben!! Wirbelsäule zwischen Zeige- und Mittelfinger nehmen und sanfte Kreise von oben nach unten ausführen, mehrfach wiederholen
- **Schlange:** mehrfach in zarten S-Kurven mit den Fingerkuppen vom Nacken zum Po
- **Kämmen:** Hand ist möglichst breit gespreizt, Fingerkuppen zeigen Richtung Füße, mit sanften Massagedruck vom Nacken bis zu den Füßen ausstreichen und allmählich Druck reduzieren, bis am Ende kein Hautkontakt mehr vorhanden ist - langsam ausschleichen lassen
- **Ausgiebig Schmusen!!!**

**Theorie: Kleine Glücksgriffe aus dem Shiatsu**

Zur Info: Shiatsu ist eine sehr alte japanische Massagetradition und heißt wörtlich übersetzt "Fingerdruck". Man bringt durch sanften Druck mit dem Finger oder Handballen, Rotationen und Dehnungen auf den Meridianen (Energiebahnen) ins Stocken geratene Energien wieder zum Fließen.

### **Gute Nacht – für den guten Schlaf**

Umfasse beidseits die Fußgelenke deines Babys und fahre sanft mit deinen Daumen von der Ferse Richtung Großzehballen. Dort "fällst" du in eine kleine Vertiefung (der Punkt, an dem auch der Greifreflex ausgelöst wird). Übe für 1-2 Minuten sanften Druck auf diesen Punkt aus und halte die Beine deines Babys dabei parallel und sanft Richtung Bauchdecke gedrückt.

Der Punkt heißt „**Sprudelnder Quell**“.

### **Lege das Baby auf den Rücken**

mit einer Hand zirkulierst du sanft im Uhrzeigersinn über den Bauch, mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand hältst du die Punkte links & rechts neben der Nasenwurzel

Du kannst auch die Hand einfach ganz ruhig knapp über Augen und Stirn deines Babys halten, ohne die Haut zu berühren. Du merkst wie sich der Bereich erwärmt. Und du kannst von den Augenbrauen Richtung Nasenspitze sanft "die Augen zustreicheln".

### **2. Bauch beruhigen - Blähungen lösen**

Durch diese Handgriffe wird die Verdauung angeregt und Blähungen gelöst:

Lege deine Hände seitlich am Rumpf deines Babys an und kreise mit deinen Daumen beidseits sanft neben dem Bauchnabel

Lege deine Hände übereinander auf der Brust deines Babys auf und warte, bis sich der Bereich unter deinen Händen erwärmt:

Lass dann deine Hände langsam und mit gleichbleibendem Druck bis zum Bauchnabel deines Babys wandern und zirkuliere hier langsam und sanft mit den übereinander liegenden Händen im Uhrzeigersinn:

Punkt "**Göttlicher Gleichmut**" - wirkt besonders gut bei Blähungen!

Fahre sanft beidseits zwischen Schien- und Wadenbein mit den Daumen von unten nach oben. Etwa einen Finger breit unterhalb des Knies spürst du eine kleine Vertiefung. Halte den Punkt ca. eine Minute lang.

**Doln-Selbstbehandlung:** Shiatsu als kleine Selfcare-Einheit für die Mama: Noch einmal das Abklopfen als Verwöhnritual für die Eltern üben (wurde letzte Stunde vorgestellt)

**Theorie-Talk:** Signale des Babys deuten

**Verabschiedung:**

Gemeinsam 3 x „m“ summen

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