

# Baby-Shiatsu

## Basics

Was ist Shiatsu und wie funktioniert es?

Die Wurzeln von Shiatsu liegen in der uralten japanischen Tradition der Massage, im Lauf des 20. Jahrhunderts hat sich das heutige Shiatsu (Shi= Finger und Atsu=Druck) entwickelt und gehört in Japan zur Gesundheitsvorsorge und wird angewandt, um das Immunsystem zu stärken, um Krankheiten vorzubeugen und Stress abzubauen. Shiatsu basiert auf der Vorstellung des Meridiansystems, des Flusses von Ki (Qi) und Yin und Yang (TCM).

Wofür Babyshiatsu?

In Japan werden die Griffe des Shiatsu schon seit vielen Jahrzehnten für ein starkes Immunsystem oder gegen Atemwegsbeschwerden eingesetzt. Es gibt sogar Kliniken für Kindershiatsu/Shonishin.

Die Abläufe des Babyshiatsu schaffen aus psychomotorischer Sicht ein stabiles Fundament fürs Leben. Die sanfte Behandlung geht auf die Bedürfnisse der Kleinsten ein und unterstützt die Entwicklung- Babyshiatsu vermittelt Geborgenheit, schafft Vertrauen, unterstützt die optimale Entwicklung und festigt die Bindung. Es kann auch bei gesundheitlichen Problemen helfen, hilft den Kindern sich zu spüren, gute Körperhaltung wird „erlernt“. (Einteilung der Meridiane in 3 Familien)  
Aus westlicher Sicht hilft es dem Baby, Reize leichter zu verarbeiten und mit Berührungen umzugehen. Schulung des Tast- und Gleichgewichtssinns.

Seid ihr bereit?

Entspannen – ein paar Mal tief durchatmen – für warme Hände sorgen!  
Ganz da sein!

Ist das Baby bereit?

Das Baby sollte gesund, satt und frisch gewickelt sein. Shiatsu bitte nicht durchführen, wenn:

- das Baby sich nicht wohlfühlt, und keine Lust hat
- das Kind Fieber hat
- das Baby akut krank ist
- Nach einer Impfung 3 Tage warten!

Der beste Zeitpunkt

Wenn das Baby regelmäßig - evtl. auch jeden Tag zur gleichen Zeit - Shiatsu erhält, weiß es was kommt, und kann sich besonders gut entspannen.

## Wann das Baby eine Pause braucht!

Säuglinge zeigen durch ihr Verhalten, wenn sie genug von der Behandlung haben und eine Pause brauchen. Benötigt das Baby einen Moment zum Verarbeiten der vielen Eindrücke, so meidet es Blickkontakt. In so einem Fall lass bitte Deine Hände ruhig liegen. Gönn dem Baby so lange eine Pause, bis es durch seinen Blickkontakt zeigt: „Es kann weitergehen. Ich bin bereit.“

Weitere Zeichen, die nach einer Pause oder Ruhe verlangen, können sein:

- Das Baby zieht seine Arme oder Beine weg, wenn Du es berührst.
- Es fängt an zu quengeln.
- Das Kind baut Spannung auf, etc.

## Jetzt geht es los!

Erinnere dich, gut bei dir anzukommen und mit voller Aufmerksamkeit bei deinem Baby zu sein. Nimm Blickkontakt auf und lass dich auf die Begegnung mit deinem Kind ein.

# Die vordere Familie

## Mit der Welt in Beziehung treten – die eigene Mitte finden

### ✚ Hauptthemen:

- Die eigene Mitte finden
- Basis von allen anderen Entwicklungsschritten
- Spüren in sich ankommen
- Grenzen erfahren und Grenzen respektieren
- Unsicherheit, dass das Leben uns trägt

### ✚ Grundgefühl:

- „Es ist immer genug für mich da.“
- „Ich bin es wert, so viel Aufmerksamkeit zu bekommen!“

### ✚ Seine eigenen Grenzen erfahren

- Kontakt aufnehmen – mit der Welt in Beziehung treten
- Abgrenzung – eigenen Standpunkt vertreten

### ✚ Meridiane Lunge-Dickdarm-Magen-Milz mit seinen Fähigkeiten

### ✚ Berührungsqualität: Großflächig und umhüllend - „Spür mal, das bist alles Du!“

Platz für eigene Gedanken:

# Die vordere Familie- Behandlungsablauf



Sanft den Bereich unterhalb des Schlüsselbeins berühren - bis es warm wird.



Mit den Händen von hinten großflächig die Schultern des Kindes umfassen – warten - Armaußenseite behandeln. Mehrmals wiederholen – warten. (Daumen angelegt!)



Daumen und Schwimmhäute behandeln  
***Das ist der Daumen***, (den Daumen behandeln)  
***der schüttelt die Pflaumen***, (Zeigefinger)  
***der hebt sie auf***, (Mittelfinger)  
***der trägt sie nach Haus***, (Ringfinger)  
***und der Kleine isst sie alle auf***. (kleiner Finger)



Punkt: „Palast der Nervosität“

Anschließend zur anderen Hand wechseln.



Dann wieder Schultern umfassen.  
Mit Druck/Zug nach unten Brust und Bauch behandeln.

- Bauch ist weich: Brot backen (mit Druck kreisen)
- Bauch ist angespannt: sanft streichen

Punkt: „Angel des Himmels“ links und rechts vom Bauchnabel kreisend behandeln



Druck mit der Kleinfingerkante in die Hüften beidseitig (entspannt).

Beinoberseite bis hinunter zu den Füßen behandeln.



Punkt: „Göttliche Gleichmut“ unterhalb und seitlich von Babys Knie



Zehen und Schwimmhäute behandeln.

***Zuerst kommt der Herr Papa,  
dann die Frau Mama,  
dann kommt der lange Hans  
und dann der kurze Franz  
und ganz zum Schluss kommt die kleine Maus  
(die ist so klein wie eine Laus)***

Punkt: „Sprudelnder Quell“ in der Mitte der Fußsohle

# Die hintere Familie

## Aufrecht durch das Leben gehen – Kraft schöpfen

### ✚ Hauptthemen:

- Aufrichtung und in Bewegung kommen
- Sprachentwicklung
- Feinmotorik und Tiefenwahrnehmung
- Urvertrauen / Rückhalt im Leben
- Entspannungsfähigkeit/ Angst/Stress

### ✚ Sinnessysteme

- Kommunikation (sprechen, zuhören können)
- Tiefenwahrnehmung (wo befinde ich mich im Raum)

### ✚ Meridiane Herz-Dünndarm-Blase-Niere mit seinen Fähigkeiten

### ✚ Berührungsqualität: Tiefer, klarer Druck. Lehnen, nicht Druck ausüben!

Platz für eigene Gedanken:

# Die hintere Familie- Behandlungsablauf



Die Daumen wandern links und rechts der Wirbelsäule hinunter bis zum Kreuzbein.



Am Kreuzbein beide Hände übereinander legen und einen leichten fußwärts gerichteten Zug ausüben.



Rückseite der Beine bis zu den Füßen hinunter arbeiten



Punkte an den Innen- und Außenseiten der Fußgelenke halten



Punkte in Vertiefung der Fußsohle an beiden Füßen halten



An beiden Armen von der Schulter Richtung Hand behandeln



Beide Oberarme gleichzeitig halten, dabei den Daumen auf den Schulterblättern ruhen lassen.

# Die seitliche Familie

## Die Welt entdecken, Drehen, Gleichgewicht

### ✚ Hauptthemen:

- Den Raum erobern/Rotation
- Sein Territorium abstecken
- Gleichgewichtssinn
- Visuelle Wahrnehmung
- Neugierde auf das Leben / der Welt  
begegnen/Visionen/Entscheidungskraft

✚ Kurz-lang-Bewegung = Basis von allen Bewegungsmustern (Gehen)

✚ Drehen = körperliche und geistige Flexibilität, sich anpassen können

### ✚ Sinnessysteme:

- Gleichgewichtssinn
- Visuelles System (Hand-Auge Koordination)

✚ Wer ärgert sich denn da? Wille entfalten, Erkennen des eigenen Ich, mit Frustration umgehen, sich entfalten können, Widerstand

✚ Meridiane 3Erwärmer-Perikard-Gallenblase-Leber und seine Fähigkeiten

✚ Berührungsqualität: Dynamisch und fest (Druck und Zug).

Platz für eigene Gedanken:



# Die seitliche Familie-Behandlungsablauf



Mitte betonen, Bein anwinkeln, auf Seite drehen (langsam!)

Mit der einen Hand das Baby vorne an Brust und Bauch unterstützen, der obere Arm und das obere Bein des Babys liegen über unserem Arm, Arm festhalten



Armaußenseite behandeln



Seitlich am Rumpf entlang arbeiten (Druck & Zug!)



Beinaußenseite behandeln (auf eigenen Arm greifen!)



Baby etwas nach hinten drehen, Arminnenseite behandeln



Beininnenseite behandeln

Gefühl für Mitte geben – andere Seite

## Punktebeschreibungen

### Palast der Nervosität

befindet sich in der Mitte der Handfläche

\*beruhigt, harmonisiert und belebt gleichzeitig das Bewusstsein

### Dickdarm 4 (Talvereinigung)

befindet sich am Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger

\*Erfahrungsstelle für Kopf, Gesicht, Sinnesorgane

\*tonisiert den ganzen Organismus, stärkt das Ki (Qi) und das Blut

\*hat allgemein analgetische Wirkung

### Magen 36 (Meisterpunkt)

3 Finger (vom Baby!) unterhalb der lateralen Kniegrube und 1 Querfinger

lateral der Schienbeinvorderkante

\*Erfahrungsstelle für den gesamten Verdauungstrakt, bei allgemeiner Schwäche, für die Füße und Beine

\*harmonisiert und tonisiert den ganzen Organismus

### Niere 1 (Sprudelnde Quelle)

auf der Mittellinie der Fußsohle an der Grenze zwischen oberem und mittlerem Drittel der Fußsohlenlänge

\*Erdungspunkt

\*beruhigt den Geist, bringt Energie runter

\*bei Schlafstörungen

### Niere 3 (Großer Bach)

zwischen dem inneren Fußknöchel und der Achillessehne

\*fördert den Knochenaufbau, festigt das Gewebe

\*stärkt die Niere

### Blase 60 (Berg der Götter)

zwischen dem äußeren Fußknöchel und der Achillessehne

\*aktiviert den gesamten Blasenmeridian

\*entspannt die Sehnen und stärkt die Wirbelsäule