

Die „**Indische Babymassage**“ wurde von **Frédéric Leboyer, dem Begründer der „sanften Geburt“** aufgegriffen und weitergegeben.

Babymassage ist eine wunderschöne Art der emotionalen Kommunikation zwischen Eltern und ihren Babys; daher eignet sich diese sanfte Massage besonders dazu, den Kontakt mit dem Säugling zu vertiefen.

In verschiedenen Kulturen gibt es seit Jahrtausenden solche tief verwurzelten Massagetraditionen. So hat beispielsweise schon der berühmte griechische Arzt Hippokrates (geboren 460 v. Chr.) den Nutzen der Massage für Leib und Seele erkannt und sie seinen „Medizinstudenten“ weiterempfohlen.

Über die Babymassage kann der Säugling Zuwendung und Zärtlichkeit stärker empfinden. Durch den Kontakt der massierenden Hände entwickeln die Kinder erfahrungsgemäß auch ein stärkeres Körperbewusstsein.

Die einzelnen Körperteile des Baby's werden mit besonderen Grifftechniken in bestimmter Reihenfolge massiert: Man beginnt mit der Brust und mit dem Schulterbereich, massiert dann die Arme, Hände, Bauch, Beine und Füße des Säuglings, und schließlich den Rücken sowie das Gesicht. Die indische Babymassage endet mit leichten Yogaübungen für die Kinder.

Der wohltuende Effekt der Babymassage ist leicht nachzuvollziehen.

In der ersten Lebensphase ist die Haut des Babys ein sehr wichtiges, vielleicht sogar das wichtigste Sinnesorgan überhaupt. Über keinen anderen Weg kann es Zuwendung und Zärtlichkeit stärker empfangen als über die Haut. Neun Monate lang wurde sie ständig von Fruchtwasser und der Gebärmutter sanft stimuliert, was dem Baby Wärme und Geborgenheit vermittelte. Ist das Baby dann geboren, liegt es oft über Stunden allein in seinem Bettchen, in dem sich nichts um es herum bewegt. Vermisst es die „alte“ Geborgenheit dann allzu sehr, wird es anfangen zu schreien.

Nicht nur die kleine Seele - auch der Organismus profitiert von der Massage.

Durch die sanfte Massage wird die Herz-Kreislauf-Funktion, sowie die Durchblutung der Haut und der Muskeln angeregt. Die Atmung ist intensiver und der Verdauungstrakt wird stimuliert, weshalb die Massage besonders für Babys mit Blähungen sehr hilfreich sein kann. Nebenbei wird das für seine Entwicklung so notwendige „Urvertrauen“ gestärkt und das Körperbewusstsein in seiner Ausprägung unterstützt.

Die Massage soll dem Baby einen Halt vermitteln. Das gelingt beispielsweise durch den großflächigen Kontakt, der dabei über die Handflächen der Mutter oder des Vaters zustande kommt. Die Berührungen werden noch angenehmer, wenn vorher etwas Öl in die massierenden Handflächen gegeben wird und diese gegeneinander warm gerieben werden.

Während einer solchen Massage kann das Baby wunderbar seine überschüssigen Energien abbauen – es reagiert auf die Berührungen mit Bewegung des ganzen Körpers. Mit der Zeit wird es so wesentlich ausgeglichener und schläft intensiver und erholsamer.

Natürlich gibt es noch eine Fülle anderer Massagegriffe, die man in bestimmten Situationen, zum Beispiel bei Blähungen, anwenden kann. Haben die Eltern erst einmal die Grundbegriffe der Babymassage erlernt, sind je nach Vorlieben ihres Kindes vielerlei Varianten möglich.