

Karin Kalbantner-Wernicke • Tina Haase
Baby-Shiatsu – Glücksgriffe für Winzlinge



Karin Kalbantner-Wernicke • Tina Haase

Baby-Shiatsu –

Glücksgriffe für Winzlinge

Fördert die Entwicklung •
Stärkt die Eltern-Kind-Bindung •
Hilft bei Blähungen, Zahnen & Co.

Mit Fotografien von
Monika Werneke,
Wiesbaden

Kösel

Hinweis

Die Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig geprüft worden und haben sich in der Praxis bewährt. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall, bei Schmerzen, Vorerkrankungen oder bestehender Erkrankung sollte ein Arzt aufgesucht werden. Die Umsetzung der Übungen und Ratschläge erfolgt in eigener Verantwortung der Leser. Eine Haftung vonseiten des Verlags oder der Autoren wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
LuxoArt silk liefert Sappi, Biberist, Schweiz.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Umschlagmotiv: Monika Werneke, Wiesbaden (Foto),
istockphoto © GelatoPlus (Illustration)
Illustrationen: Wolfgang Pfau, pfau-design, Baldham
Druck und Bindung: Firmengruppe Appl, aprinta druck, Wemding
Printed in Germany
ISBN: 978-3-466-34567-0

www.koesel.de



Jede Berührung mit Ihrem Kind
ist einzigartig.

一期一会



Inhalt

- 10 Vorwort von Dr. med. Steffen Fischer

- 12 Einleitung**
 - 12 Bloß nichts erzwingen
 - 13 Über das Buch
 - 16 Was ist Shiatsu?
 - 17 Wie funktioniert Shiatsu?
 - 24 Baby-Shiatsu: Entstehung, Wirkung und Grenzen
 - 29 Startklar für das Workout
 - 33 Jetzt geht es los!

- 35 ERSTES QUARTAL: Die Mitte finden**
(erster bis dritter Monat)
 - 36 Welche Entwicklungsschritte das Baby gerade macht
 - 38 Workout für Winzlinge
 - 48 Übungen für kleine Nachzügler
 - 51 Mini-Workshop: Lächel-Liste
 - 51 Workout für Mama und Papa
 - 55 Energie tanken
 - 58 Die Übungen auf einen Blick





61 ZWEITES QUARTAL: In Bewegung kommen

(vierter bis sechster Monat)

- 62 Welche Entwicklungsschritte das Baby gerade macht
- 65 Workout für Winzlinge
- 75 Übungen für kleine Nachzügler
- 78 Mini-Workshop: Neue Kraft durch mehr Ruhe
- 79 Workout für Mama und Papa
- 85 Energie tanken
- 88 Die Übungen auf einen Blick

91 DRITTES QUARTAL: Das Umfeld entdecken

(siebter bis neunter Monat)

- 92 Welche Entwicklungsschritte das Baby gerade macht
- 94 Workout für Winzlinge
- 105 Übungen für kleine Nachzügler
- 108 Mini-Workshop: Wie flexibel sind Sie?
- 109 Workout für Mama und Papa
- 111 Energie tanken
- 114 Die Übungen auf einen Blick



117 VIERTES QUARTAL: Die Welt erobern

(zehnter bis zwölfter Monat)

- 118 Welche Entwicklungsschritte das Baby gerade macht
- 119 Workout für Winzlinge
- 132 Mini-Workshop: Kurzreise nach Japan
- 132 Workout für Mama und Papa
- 137 Energie tanken
- 140 Die Übungen auf einen Blick

143 Griffe gegen Alltagswehwechen

- 145 Füße
- 146 Spannungsausgleich
- 146 Verdauung
- 148 Atem
- 149 Schlaf
- 149 Infektanfälligkeit

150 Exkurs: Shōnishin

Eine Akupunktur für Babys, die ohne Nadeln auskommt

152 Anhang

- 152 Literatur und Adressen
- 154 Dank



Vorwort von Dr. med. Steffen Fischer

Eltern durchleben in den ersten Monaten nach der Geburt ihres Kindes viele Momente des Glücks und der Freude, aber sie kämpfen auch häufig mit Unsicherheit und Sorgen. Als Kinderarzt sehe ich in meiner Praxis immer wieder, wie viele Mütter und Väter gerade in der ersten Zeit mit Baby Unterstützung bräuchten.

Obwohl oder gerade weil es mittlerweile zahlreiche Informationsquellen mit Empfehlungen, Warnungen und Werbung gibt, sind viele Mütter und Väter zunehmend verunsichert: Welches Angebot könnte denn für ihr Baby und sie sinnvoll sein und welches eher nicht? In dieser Situation stellt sich naturgemäß die Frage, weshalb nun gerade Baby-Shiatsu für ein Kind und seine Eltern hilfreich sein sollte.

Im Baby-Shiatsu geht es zunächst darum, das innere Gleichgewicht zu finden. Das Besondere an der Methode ist, dass sie das Kind anregt, wenn es Anreize braucht und dass sie es beruhigt, wenn es Entspannung benötigt. So trägt Baby-Shiatsu dazu bei, dass die Kinder emotional ausgeglichen sind.

Die sanften Streichungen geben ein Gefühl der Geborgenheit und fördern die vertrauensvolle Verbindung zwischen Eltern und ihrem Baby. Über einfache Handgriffe lernen die Mütter und Väter, wie sie ihrem Kind helfen können, sich zu beruhigen und zu entspannen. Und sie bekommen ein Gefühl dafür, was sie ihrem Kind zutrauen können. Dies ist eine wichtige Erfahrung für Eltern. Sie gibt ihnen Sicherheit im Umgang mit dem Neugeborenen.

Genauso wie sich Unsicherheit und Unruhe von Eltern und Kindern hin und her übertragen und dadurch noch verstärken, führen Selbstsicherheit und Entspannung auch wieder heraus aus diesem Kreislauf. Auch wir Erwachsenen erleben, wie viel

mehr wir empfinden, wahrnehmen, auf andere Menschen zugehen und welche Energie wir aufbringen können, wenn wir mit uns und unserer Umwelt im Einklang sind. Dieser Zustand ist das, was in Japan mit dem Begriff »ki« umschrieben wird.

Während meiner Tätigkeit als Arzt habe ich schon viele Therapien kommen und gehen sehen. In den vergangenen Jahren hielten unterschiedlichste Behandlungsformen aus dem asiatischen Kulturkreis Einzug in Deutschland, die nur schwer zu überblicken sind. Für mich als Schulmediziner besteht gegenüber fernöstlichen Behandlungsverfahren eine gewisse Skepsis.

Doch das, was ich selbst in Shiatsu-Behandlungen bei der Autorin Karin Kalbantner-Wernicke erleben und wahrnehmen konnte, war tatsächlich tief beeindruckend und überzeugend! Auch wenn ich die Philosophie noch nicht ganz fassen kann, sehe ich die durchweg positive Entwicklung der Kinder, die mit Baby-Shiatsu behandelt werden. Auch für das Zusammenwachsen von Kindern und Eltern scheint Shiatsu durchaus förderlich zu sein.

In diesem Buch dürfen Sie sich an die Hand nehmen lassen, um in die fernöstliche Gedankenwelt eingeführt zu werden. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Baby mit Shiatsu unterstützen können. Die Autorin Karin Kalbantner-Wernicke ist seit vielen Jahren Shiatsu-Lehrerin. Ihre Ausbildung erhielt sie direkt in Japan. Somit kann sie Ihnen die Behandlungsmethode und ihre Grundlagen in unverfälschter Form erklären.

Dr. med. Steffen Fischer

Kinderarzt mit Praxis in Hochheim bei Wiesbaden

Einleitung

Babys spüren ganz intuitiv, wofür Wissenschaftler langwierige Forschungen benötigten: Berührungen und Streicheleinheiten tun gut. Sie machen klug und fröhlich, stärken die Eltern-Kind-Bindung und sind die Grundlage für ein gesundes Leben.

Mit Baby-Shiatsu können Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen. Die Behandlung geht auf die Bedürfnisse und Besonderheiten der Kleinsten ein. Der Säugling wird mit sanftem Druck auf bestimmten Energiebahnen behandelt. Dabei ist er nicht nackt wie bei der Babymassage, sondern leicht bekleidet.

Bloß nichts erzwingen

Die Berührungen können die Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen. Was aber nicht heißt, dass mit Shiatsu-Behandlungen Entwicklungsschritte mit Macht herbeigeführt werden sollen. Im Gegenteil: Die Übungen helfen Kindern, sich entsprechend ihres Alters und ihren individuellen Fähigkeiten optimal zu entwickeln. Eltern lernen in diesem Buch, den Babys genau das zu geben, was sie in einer bestimmten Entwicklungsphase brauchen.

Durch den regelrechten Förderwahn, der unter anderem durch den Pisa-Schock verursacht worden ist, entstehen immer neue Methoden, mit denen Kinder noch früher und noch besser gefördert werden sollen. Baby-Shiatsu will diesem Druck, der auf Eltern lastet, entgegenwirken. Es vermittelt Müttern und Vätern Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby

und regt sie an, ihrer Intuition zu vertrauen, gelassen zu sein und die Ruhe zu bewahren. Es soll ihnen helfen, die Entwicklung der Kinder entspannt zu begleiten.

Die fernöstliche Philosophie ZEN, die auch hinter Shiatsu steckt, setzt darauf, Kinder so zu akzeptieren, wie sie sind: als Individuen, die ihren Weg gehen werden. Gelassene Eltern haben meist auch gelassene Kinder. Die Kleinen entwickeln somit schon im Kindesalter eine gewisse Souveränität, die ihnen auch im Erwachsenenalter weiterhelfen wird.

Über das Buch

Wenn Sie im Folgenden »Wir« oder »Uns« lesen, dann verbergen sich dahinter die beiden Autorinnen. Karin Kalbantner-Wernicke ist Physiotherapeutin, Shiatsu-Lehrerin und erste Vorsitzende von *aceki e.V.*, der »Academie zur Entwicklung des Kindes« am *therapeuticum rhein-main* in Hochheim-Massenheim bei Wiesbaden. Sie kombinierte das Shiatsu-Konzept aus Japan mit dem westlichen Wissen zur kindlichen Entwicklung. So entstand Baby-Shiatsu.

Die Journalistin Tina Haase lernte Karin Kalbantner-Wernicke vor einigen Jahren bei Recherchen für Artikel zum Thema Baby-Shiatsu kennen. Die Reaktionen der Leser auf die Geschichten fielen positiv aus: Noch Jahre nach der Veröffentlichung – wahrscheinlich als das zweite oder dritte Kind unterwegs war – erinnerten sich Eltern an die Baby-Shiatsu-Übungsstrecken und fragten danach. So entstand die Idee, gemeinsam dieses Buch zu schreiben, das die Baby-Shiatsu-

Grundlagen erklärt und die wichtigsten Griffe und Übungen für das erste Lebensjahr beinhaltet.

Mithilfe dieses Buches lernen Sie Schritt für Schritt die Shiatsu-Griffe für Babys bis zu einem Jahr kennen. Das erste Lebensjahr wird dabei in vier Abschnitte gegliedert:

- ein bis drei Monate (**erstes Quartal**),
- vier bis sechs Monate (**zweites Quartal**),
- sieben bis neun Monate (**drittes Quartal**) und
- zehn bis zwölf Monate (**viertes Quartal**).

Wir erläutern jeweils, wie sich das Kind gerade entwickelt, und beschreiben entsprechende Griffe und Übungen, mit denen Sie Ihr Kleines unterstützen können. Am Ende jeder Übung stellen wir Ihnen vor, welchen Effekt diese für Ihr Baby hat. Sie finden im Buch auch Lieder und Reime, die zu bestimmten Sequenzen passen und Ihrem Kind gefallen werden.

Außerdem erklären wir Ihnen für jedes Quartal, was das Baby jetzt können sollte. Dabei ist natürlich zu beachten, dass sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo entwickelt. Bestimmte Fähigkeiten sind aber notwendig, damit es auch den nächsten Entwicklungsschritt erreichen kann. Um diese Fähigkeiten zu stärken, gibt es Übungen für kleine Nachzügler, die Sie mit dem Baby durchführen können.

Mit dem Mini-Workshop in jedem Quartal stärken Mütter und Väter zudem die Bindung zum Kind. Da die erste Zeit mit einem Säugling für Eltern oft sehr anstrengend ist, haben wir außerdem ein Workout und Wohlfühl-Ideen für Sie zusammengestellt. Beides soll Ihnen neue Kraft schenken. Ganz nach dem japanischen Motto: »Wenn du das Kind stärken willst, stärke zuerst die Mutter«. Probieren Sie unser Angebot doch einmal aus!

Wenn Sie unsicher sind, können Sie Baby-Shiatsu inzwischen auch in Kursen üben, die zum Beispiel Volkshochschulen, Mütterzentren oder spezialisierte Praxen anbieten. Oder Sie lassen sich von Shiatsu-Praktikern, die auf Säuglinge spezialisiert sind, die Griffe und Übungen zeigen.

Auf den nächsten Seiten bekommen Sie zunächst noch einen Überblick über die Grundlagen des Shiatsu. Sie erfahren mehr über die Chancen von Baby-Shiatsu, aber auch über die Grenzen. Außerdem erklären wir Ihnen, welche Atmosphäre herrschen sollte, wenn Sie die Übungen mit Ihrem Liebling machen und unter welchen Umständen Sie Ihr Kind nicht mit Shiatsu behandeln dürfen.

Hat Ihr Baby Probleme, wie zum Beispiel Blähungen, findet es schwer in den Schlaf, oder ist es ständig unruhig, lohnt es sich für Sie auf jeden Fall, einen Blick in das Kapitel *Griffe gegen Alltagswehwehchen* (siehe Seite 142) zu werfen. Dort sind die häufigsten Beschwerden aufgeführt, die Kinder im ersten Lebensjahr haben und die Sie mit Baby-Shiatsu lindern können.

Bei manchen Krankheitsbildern kann Kindern auch die japanische nadellose Baby- und Kinderakupunktur *Shōnishin* helfen, die aber von dafür ausgebildeten Fachleuten durchgeführt werden muss. Einen Einblick in diese alternative Therapie bekommen Sie am Ende des Buches (siehe Seite 150).

Achtung! Wenn Sie sich nicht sicher sind, warum es Ihrem Baby nicht gutgeht, sollten Sie immer zuerst einen Kinderarzt aufsuchen. Baby-Shiatsu können Sie dann in vielen Fällen begleitend einsetzen.

Was ist Shiatsu?

Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff Shiatsu so viel wie Fingerdruck. »*Shi*« steht für Finger, »*Atsu*« für Druck.

Mit den Fingern oder den Handflächen berührt der Therapeut dabei bestimmte Punkte auf Energiebahnen, den sogenannten Meridianen. Der sanfte Tiefendruck durch Daumen, Finger und Handballen, Dehnungen und Lockerungen sollen den Energiefluss ausgleichen. Somit wird der Bereich, in dem die Energie ins Stocken geraten ist, gestärkt und die Energie wieder zum Fließen gebracht, so die Annahme der Japaner.

Geschichte

Die Wurzeln des Shiatsu liegen in der uralten japanischen Tradition der *Massage* – auch *Amma* genannt. Im 19. Jahrhundert verlagerte sich *Amma* immer mehr in den »Wellness«-Bereich. Die Therapeuten, die ihren Schwerpunkt jedoch weiterhin in der Behandlung der Balance der Lebensenergie sahen, gaben der Methode deshalb einen neuen Namen: *Shiatsu*.

Die bisherigen Techniken wurden erweitert und spezifiziert. Außerdem versuchten die Shiatsu-Praktiker, die theoretischen Erklärungsansätze zu vertiefen. Heute werden in Japan noch beide Methoden angewandt – mit unterschiedlichen Techniken und Schwerpunkten.

Das Shiatsu, so wie es heute praktiziert wird, entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts. 1964 wurde es vom japanischen Gesundheits- und Wohlfahrtsministerium als eigenständige Behandlungsmethode anerkannt. Seitdem ist Shiatsu-Praktiker in Japan ein Beruf. Im fernen Osten gehört Shiatsu zur Gesundheitsvorsorge und wird regelmäßig ange-

wandt, um das Immunsystem zu stärken, Krankheiten vorzubeugen und Stress abzubauen.

Verbreitung

Ende der 1970er-Jahre wurde Shiatsu in den USA und kurz danach in Europa bekannt. Doch die Verbreitung im Westen war nicht ganz einfach. Viele Aspekte der japanischen Philosophie lassen sich nur unzureichend auf die westliche Gedankenwelt übertragen. Und während die Asiaten auf Heilmethoden vertrauen, die eine lange Tradition haben, fällt es Europäern – völlig zu Recht – schwer, sich auf Therapien einzulassen, deren Wirksamkeit nicht belegt ist.

Die Shiatsu-Behandlung von Erwachsenen hat sich inzwischen etabliert, die von Babys und Kindern verbreitet sich momentan rasant. Denn die Erfahrungen haben gezeigt, dass gerade sie besonders gut auf die sanfte Behandlungsform ansprechen.

Wie funktioniert Shiatsu?

Die fernöstliche Fingerdruck-Technik basiert auf der Vorstellung von Punkten, die auf zwölf Haupt-Energieleitbahnen liegen. Jeder dieser Meridiane verbindet Körperteile, Sinnessysteme, Organe und Emotionen miteinander.

Fühlt sich der Mensch wohl und ist er gesund, fließt durch die Leitbahnen die Lebensenergie *ki*. Hat er viel Stress oder ist er krank, kommt es zu einem *ki*-Stau, besagt die Theorie der Ja-

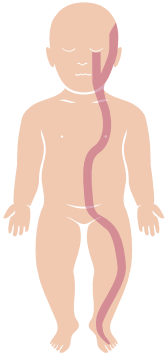
paner. Um die Energie wieder zum Fließen zu bringen oder einer Blockade vorzubeugen, wird im Shiatsu mit Druck oder Dehnung auf den Meridianen gearbeitet. Im Idealfall zirkuliert *ki* frei in diesen Bahnen und kommt dort an, wo es gebraucht wird.

Im Shiatsu gibt es zwölf Haupt-Meridiane. Beim gesunden Menschen fließt durch sie die Lebensenergie *ki*. Krankheit und Stress sorgen dagegen für einen Stau in den Leitbahnen.

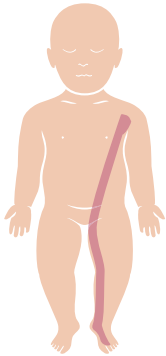
Der Fluss von *ki* kann jedoch beispielsweise ins Stocken geraten, wenn das Baby mit Reizen überflutet wird. Die Folge: Der Säugling fühlt sich unwohl, ist leicht irritierbar.

Wie die Meridiane – der japanischen Vorstellung zufolge – verlaufen, sehen Sie in den folgenden Zeichnungen. Bei Babys zeigen sich die Funktionen noch nicht in ganz ausdifferenzierter Form, sie entwickeln sich erst im Laufe der ersten Lebensjahre.

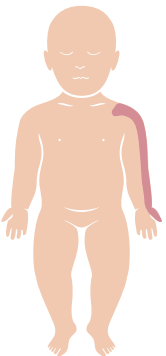
Während für die Japaner die Meridiane genauso zum Menschen dazugehören wie die Organe und ein Leben ohne Yin und Yang undenkbar ist, begegnen westliche Betrachter der fernöstlichen Theorie oft mit etwas Skepsis. Kein Wunder, entstammen die östliche und die westliche Medizin doch völlig entgegengesetzten Philosophien. Um die japanische Denkweise besser verstehen zu können, werden die Meridiane im Folgenden kurz aufgeführt. Es wird auch geschildert, welche Aufgaben die Leitbahnen im Körper haben. Versuchen Sie doch einmal, sich auf die fernöstliche Gedankenwelt einzulassen.



Magen-Meridian: Er lässt uns Hunger und Appetit spüren und ist für die Nahrungsaufnahme zuständig. Auch soziale Eindrücke und Kontakte nimmt er auf. Außerdem schenkt der Meridian das Gefühl von Sicherheit im Leben, ermöglicht das Finden der eigenen Mitte sowie die Fähigkeit, einen eigenen Standpunkt zu vertreten.

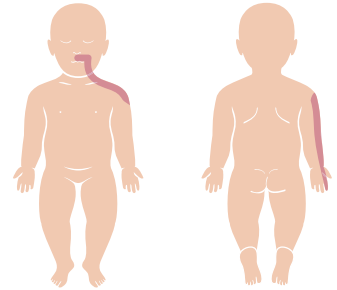


Milz-Meridian: Er sammelt die Energie der Nahrung, wandelt sie um und verteilt sie im Körper. Dies gilt für die Energie aus dem Essen wie für die Energie, die aus sozialen Kontakten entsteht.

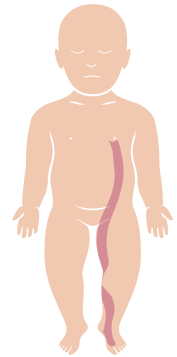


Lungen-Meridian: Er befähigt uns, über die Atmung Energie aufzunehmen. Gleichzeitig schützt er uns gegen Einflüsse von außen – zum Beispiel vor Krankheiten.

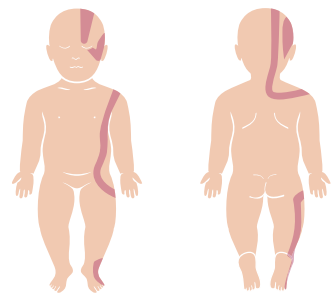
Dickdarm-Meridian: Er ist dafür zuständig, das Alte loszulassen und abzugeben. Damit schafft er Platz für Neues. Ihm ist die Fähigkeit des Loslassens und der Reflexion zu verdanken.

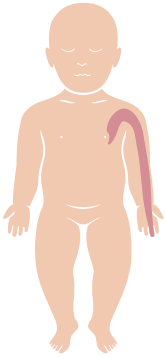


Leber-Meridian: Er hält die innere Ordnung von Körper und Seele aufrecht und befähigt uns, zu planen und klar zu sehen, wohin wir im Leben wollen. Der Meridian unterstützt die Lebensvisionen und die Kreativität des Menschen und stellt Energie für körperliche Leistungen bereit.

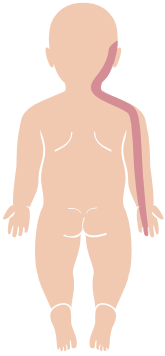


Gallenblasen-Meridian: Er ist für Drehungen zuständig, die wir in allen Alltagsbewegungen brauchen. Auch die richtige Stellung des Beckens hängt von ihm ab. Der Meridian sorgt aber auch dafür, dass wir Entscheidungen treffen und ausführen.

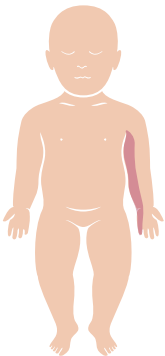




Perikard-Meridian: Die alte Bezeichnung für den Perikard-Meridian ist Kreislauf-Meridian. Er regelt das Kreislaufsystem und schützt das Herz. Der Perikard-Meridian verhindert, dass Einflüsse von außen ungehindert auf den Herz-Meridian einströmen und ihn belasten. Er hilft, in aufregenden Zeiten die Ruhe zu bewahren.

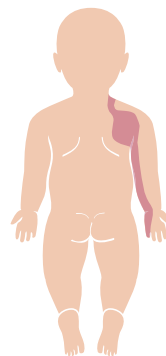


Dreifach-Erwärmer-Meridian: Diesem Meridian lässt sich kein Organ zuordnen, das im Westen bekannt ist. Er gilt als »Samurai des Körpers«, da er schädigende äußere Einflüsse abwehrt. Er wirkt harmonisierend auf Atmung, Verdauung und Ausscheidung, ist also für das Zusammenspiel aller Funktionen im Körper zuständig und sorgt dafür, dass jeder Meridian optimal seine Aufgaben erfüllen kann.

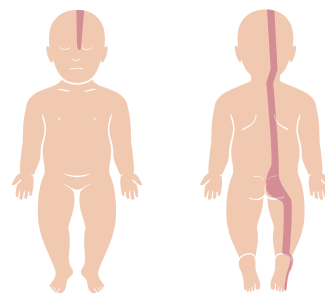


Herz-Meridian: Die Herz-Energie ist für die Harmonie der verschiedenen Meridian-Kräfte verantwortlich, vor allem für die Harmonie unserer Seele und unserer Gefühle. Der Herz-Meridian gibt innere Ruhe und sorgt für einen klaren Geist.

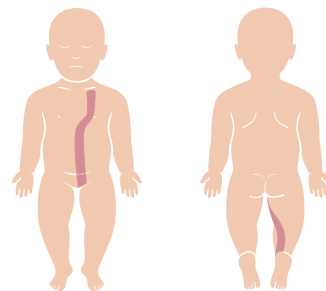
Dünndarm-Meridian: Er unterscheidet, was der Körper braucht und was nicht. So nimmt er auf, was wichtig ist und scheidet aus, was wir nicht benötigen. Damit steuert er auch, dass die Nährstoffe im Körper verdaut und verteilt werden. Er kontrolliert aber auch die Verarbeitung von Gedanken.



Blasen-Meridian: Er ist zuständig für die körperliche Aufrichtung. Das bezieht sich vor allem auf die Wirbelsäule. Der Blasen-Meridian schenkt aber auch Rückhalt im Leben. Durch ihn werden Vertrauen und Misstrauen beeinflusst.



Nieren-Meridian: Er steht für die Lebensenergie. Der Nieren-Meridian schenkt außerdem die Fähigkeit, das Leben so anzunehmen, wie es kommt.



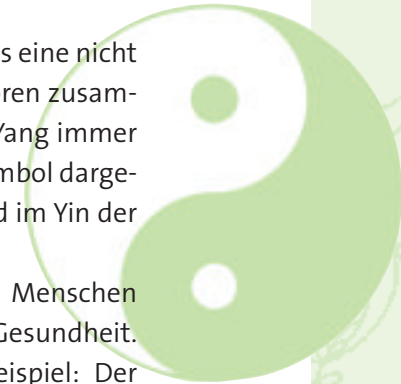
Yin und Yang

Das Leben ist nach fernöstlicher Auffassung wie ein Berghang, bei dem eine Seite im Licht und die andere im Schatten liegt. *Yin* steht für die Schattenseite, *Yang* für die Sonnenseite. Yin werden zum Beispiel Kälte, Feuchtigkeit, Ruhe und Dunkelheit zugeordnet – Yang Wärme, Trockenheit, Bewegung und Helligkeit. Um *ki*, also die Lebensenergie, genauer zu beschreiben, muss man die Pole Yin und Yang heranziehen. Denn der Fluss von *ki* in den Meridianen entstammt – der asiatischen Vorstellung zufolge – Yin, dem weiblichen Pol, und Yang, dem männlichen Pol.

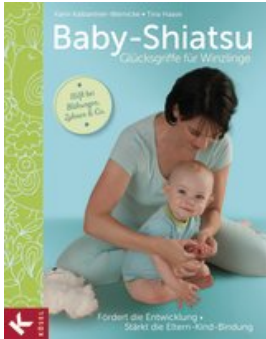
Dabei ist das eine nicht besser als das andere, das eine nicht ohne das andere denkbar. Licht und Schatten gehören zusammen. Und im Yin ist immer ein bisschen Yang, im Yang immer etwas Yin enthalten. Das wird auch im Yin-Yang-Symbol dargestellt: Im Yang befindet sich der Samen des Yin und im Yin der Samen des Yang.

Das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang im Menschen und im Leben steht für Harmonie und damit für Gesundheit. Stress bedeutet aus energetischer Sicht zum Beispiel: Der Mensch ist aus seiner Mitte geraten, Yin oder Yang hat Übergewicht, der andere Pol wird vernachlässigt.

Natürlich gibt es immer wieder Lebensphasen, in denen eines der beiden überwiegt, und ein gesunder Mensch kompensiert eine Weile eine einseitige Gewichtung. Aber wird ein gewisses Maß überschritten, kommen Körper und Seele aus dem Gleichgewicht. Das kann zu Störungen führen. Wer ständig angespannt ist, keine Möglichkeit hat, sich zu erholen, ist irgendwann vollkommen erschöpft. Auf der anderen Seite würde das Gehirn ganz ohne Bewegung und Anspannung nicht die nötigen Anreize bekommen, um sich weiterzuentwickeln.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Karin Kalbantner-Wernicke, Tina Haase

Baby-Shiatsu - Glücksgriffe für Winzlinge

Fördert die Entwicklung - Stärkt die Eltern-Kind-Bindung - Hilft bei Blähungen, Zahnen & Co.

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 17,3 x 22,0 cm
ISBN: 978-3-466-34567-0

Kösel

Erscheinungstermin: November 2011

Shiatsu für Babys liegt voll im Trend. Die aus Japan stammende Fingerdruckmassage ist viel mehr als nur Entspannung. Sie fördert die Entwicklung des Kindes, stimuliert und hilft spielerisch Körper und Sinne zu entwickeln. Deutschlands führende Expertin im Bereich des Baby-Shiatsu zeigt Eltern, wie sie die Glücksgriffe Schritt für Schritt anwenden können: einfach umsetzbar, anschaulich erklärt, reich bebildert. Baby-Shiatsu hilft u.a. bei Blähungen, Bauchschmerzen, Koliken, Zahnen und Schlafproblemen.