

Inhalt

Vorwort (Dr. med. Raj Singla)	9
Einleitung	11
Einführende Gedanken	11
Ayurveda und Yoga	15
Die körperliche Entwicklung	18
Warum gerade Ayurvedische Babymassage?	20
Die innere Haltung während der Massage	22
Die Fünf Elemente und unser Körper	24
Vorbereitung zur Massage	28
Die Öle in der Ayurvedischen Babymassage	28
Den inneren und äußeren Raum für die Massage schaffen	36
Entwicklungsphasen des Kindes	40
Die häufigsten Fragen zur Babymassage	43
mahābhūta – Die Fünf Elemente in der Massage	49
pr̥thvī – Das Element Erde	49
jala – Das Element Wasser	55
agni – Das Element Feuer	62
vāyu – Das Element Luft	68
ākāśa – Das Element Äther	77
Massagemenü	79
Nahrung für Körper und Seele	79
Massagegeschichten	82
Baby-Yoga	94

Ganzkörper- und Teilmassagen	99
Ayurvedische Babymassage für jeden Tag	99
Die Gesichtsmassage	103
Die Ganzkörpermassage	107
Die Ganzkörpermassage im Überblick	120
Die Marma-Punkte in der Ayurvedischen Babymassage	127
Agnisara – die Bauchmassage	132
Padabhyanga – die ayurvedische Fußmassage	137
Das Baby zahnt	140
Miteinander wachsen	145
Zeit für eine kleine Geschichte	145
Weinen – eine Kommunikationsform	148
Körperbewusstsein fördern	151
Kinder brauchen keine perfekten Eltern	154
Ernährung für Körper und Seele nach der Geburt	155
Ayurveda und die Doshas	159
Die drei Doshas <i>Vata</i> , <i>Pitta</i> und <i>Kapha</i>	159
Welcher Konstitutionstyp passt zu meinem Baby?	163
Massage für <i>Vata</i> -, <i>Pitta</i> - und <i>Kapha</i> -Babys	170
Nachwort	173
Danksagung	175
Über die Autorin	177
12 Affirmationen für Mamis und Babys	178