



REBOZO GULVØVELSE

Denne øvelse giver en blid aflastning og mobilisering af lænden ved hjælp af et rebozo-sjal (eller et langt tørklæde).

Når du er i fertilitetsbehandling, kan du opleve spændinger i området omkring underlivet. Ved at løfte lænden let fra gulvet med sjallet kan muskler og bindevæv få mulighed for at slippe spændinger. Samtidig kan øvelsen give en følelse af støtte og tryghed og hjælpe kroppen med at give slip.

Når lænden bliver holdt og bevæget blidt, kan nervesystemet falde mere til ro, og vejrtrækningen kan blive dybere.

SÅDAN GØR I

- **Læg dig på ryggen på en yogamåtte eller et tæppe** med bøjede knæ og fødderne i gulvet med en hoftebreddes afstand.
- **Placér sjallet under lænden.** Løft bækkenet en smule, og skub sjallet ind under lænden, så midten af sjallet ligger omkring lændens naturlige svaj.
- **Din partner tager fat i enderne af sjallet**, én ende i hver hånd.
- **Løft lænden blidt.** Træk langsomt op i sjallet, så lænden løftes en lille smule fra gulvet. Løftet skal være blidt og støttende – ikke højt.
- **Hold løftet i 3–5 rolige vejrtrækninger.** Mærk, hvordan lænden får plads, og hvordan området kan begynde at slippe spænding.
- **Tilføj evt. en blid vuggen.** Bevæg sjallet ganske lidt fra side til side, så lænden får en lille, rolig vuggende bevægelse.
- **Sænk langsomt igen**, og lad lænden hvile tungt mod gulvet.

Gentag øvelsen 3–5 gange.

Fokus i øvelsen

Hold bevægelserne langsomme og blide, og lad vejrtrækningen være rolig og dyb. Mærk, hvordan lænden gradvist kan give slip og føles lettere.

Øvelsen kan være særlig behagelig efter en lang dag med meget stillesiddende arbejde, eller hvis lænden føles træt og spændt.

