



REBOZO SVØB OG AFSPÆNDING

Denne øvelse giver en følelse af støtte, omslutning og ro i skuldre og øvre ryg. Mange bærer spændinger i skuldrene, ofte som følge af stress eller stillesiddende arbejde. Når skuldrene bliver svøbt og holdt af sjalet, kan musklerne lettere give slip.

Hvis du under din fertilitetsbehandling oplever anspændthed eller uro i kroppen, kan denne øvelse være særlig god at lave. Den blide berøring og det rolige tryk kan samtidig hjælpe nervesystemet med at falde til ro og skabe en oplevelse af afspænding og tryghed i kroppen.

SÅDAN GØR I

Startposition

- Du sidder på en stol med begge fødder i gulvet og ryggen rank, men afslappet. Din partner står foran dig.

Placér rebozo-sjalet

- Læg midten af sjalet hen over dine skuldre, så det ligger som et blødt svøb omkring skulderpartiet og den øverste del af ryggen.

Tag fat i enderne

- Din partner holder en ende af sjalet i hver hånd, lidt fremme ved dit bryst eller på siden af dine skuldre.

Skab et blidt svøb

- Træk langsomt og blidt i sjalet, så det omslutter dine skuldre og giver et jævnt, støttende tryk.

Tilføj små bevægelser

- Lav evt. en meget blid, rytmisk bevægelse ved at vippe eller vugge sjalet ganske lidt fra side til side. Bevægelsen skal være rolig og langsom.

Bliv i stillingen

- Bliv i svøbet i 1–2 minutter, mens du trækker vejret roligt og lader skuldrene blive tunge.

Afslutning

- Din partner slipper langsomt spændingen i sjalet og fjerner det stille fra dine skuldre.

Fokus i øvelsen

Bevægelserne skal være langsomme og rolige, og trykket fra sjalet skal føles støttende – ikke stramt. Den siddende kan med fordel lukke øjnene og fokusere på vejrtrækningen.

Mange oplever efter øvelsen, at skuldrene føles lettere, varmere og mere afslappede, og at vejrtrækningen bliver lidt friere.

