

Mirjam de Keijzer a Thea van Tuyl
spoluautorka porodní asistentka Naoli Vinaver z Mexika



Rebozo

Od techniky k mistrovství

Mirjam de Keijzer a Thea van Tuyl

spoluautorka porodní asistentka Naoli Vinaver z Mexika

REBOZO

od techniky k mistrovství

pracovní kniha rebozo-masáže



2019

Poděkování patří:

chielovi van Druten, Catherine Gulliver, Jennifer Walker, Grace Mason
a obzvlášť Radce van Vuuren

Autorská práva 2015 Mirjam de Keijzer a Thea van Tuyl

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, ukládána v počítačové databázi nebo publikována v jakékoliv formě nebo jakýmkoliv způsobem: elektronicky, mechanicky, fotokopii, nahráváním nebo jakkoliv jinak bez předchozího dovození vydavatele a autorů (jako podklady ke školení, ke kurzu nebo jako základ vnějších vzhledových úprav nebo vzdělávání).

Toto vydání je sestaveno s největší péčí. Autor ani vydavatel neručí za případné školy vznikající z jakýchkoliv nepřesností nebo opomenutí v této publikaci.

Přebal, fotka: Michiel van Druten

Ilustrace: Mirjam de Keijzer

Edice: RODOLAD

První vydání

Překlad z angličtiny a ruštiny: Petr a Svitlana Hradilovi, Jana Stavělová

Korektura: Petr a Svitlana Hradilovi Andrea Živá

Tisk: Tiskárna Macík s.r.o., Církevní 290, 264 01 Sedlčany

ISBN: 978-80-270-5864-8

Tradiční porodnictví

REBOZO

od techniky k mistrovství

Mirjam de Keijzer & Thea van Tuyl

Co-author midwife Naoli Vinaver from Mexico

The Rebozo Technique Unfolded

Work Book Rebozo Massage

Obsah

Obsah	7
Pamatujte na základní potřeby rodící ženy	10
Předmluva k českému vydání	11
Předmluva Naoli Vinaver ke druhému vydání z roku 2010	13
Úvod	15
Část 1: Historie reboza a jeho použití.....	19
Rebozo v Mexiku a Guatemala.....	20
Rebozo v západních zemích.....	24
Část 2: Rebozo masáž	25
2a: Praktické informace.....	25
Seznam toho, co je potřebné pro rebozo-masáž.....	30
2b: Masážní techniky	33
Pro těhotenství a porod.....	35
Technika 1: Masáž zad – houpání vestoje.....	37
Technika 2: Kolébání v sedě	43
Technika 3: Masáž zad vleže na boku.....	51
Technika 4: Masáž břicha – „kolébka“ vestoje	55
Technika 5: Masáž břicha – v pozici na čtyřech	61
Technika 6: Masáž oblasti pánve – kolébka vleže.....	67
Technika 7: Masáž hýždí – poloha na kolenou a předloktích	71
Technika 8: Masáž vleže - od hlavy k patám.....	77
Technika 9: Masáž hlavy a chodidel současně	85
Technika 10: Rebozo a porodní míč	88
Technika 11: Protahování spodní části zad a oblasti kříže	97
Technika 12: Práce s rebozem během kontrakcí.....	98
Technika 13: Hluboká celostní masáž - zavinování.....	105
Rebozo v porodnictví	117
Rebozo: prostor pro tvořivost.....	131

Komu ještě rebozo-masáž prospěje.....	138
Miminka.....	141
Děti	142
Ohlasy na rebozo-masáž.....	145
Praktické semináře o technice rebozo	150
Epilo	154
Webové stránky	155
O autorkách	156
Na závěr	158

Tato kniha by nevznikla bez moudrého vedení, vysvětlování a předvádění techniky rebozo mexickými porodními asistentkami, především Naoli Vinaver a Angelinou Martinez Mirandou.

Právě ony znovu obrodily starou tradici péče o těhotné ženy a rodičky za pomoci reboza a zavedly ji do široké praxe. Obě dvě nabízejí semináře, například v rámci mezinárodní konference Midwifery Today a také v Mexiku a Brazílii, kde Naoli žije.

Díky podpoře Naoli Vinaver se nám podařilo všechny rebozo-techniky popsat. A tak jsme mohly my, dvě holandské ženy, sepsat knihu o mexických tradicích a jejich dnešním využití.

Jsme vděčné Naoli a Angelině! Jsme tak nadšené a šťastné, že můžeme předávat znalosti a dovednosti o blahodárném využití reboza.

Pamatujte na základní potřeby rodící ženy

V této obsáhlé a užitečné knize se popisují četné techniky použití reboza během porodu. Předpokládá se aktivní účast jednoho, dvou nebo dokonce tří lidí. Když se rozhodneme pro použití nějakých technik během porodu, pamatujme na to, že podle fyziologie je porod spontánní proces, a tak mu nemůžeme pomoci, ale narušit ho můžeme velmi snadno.

A také na to, že potřebuje klid a „nepřítomnost adrealinu“, pocit bezpečí, „nezapojování rozumu“, a také pocit, že není pozorovaná. To je princip tří „T“ – ticho, tma, teplo. Samozřejmě, rodí žena a my bychom měli plnit její potřeby a přání. Nicméně porodní asistentka musí brát v úvahu i to, co je v danou chvíli potřebné.

Při použití reboza je důležité ptát se sebe sama: nedělám to jen proto, abych něco dělala, nepáchám dobro? Pamatujme na Hippokratovo heslo „Hlavně neuškodit“!

Redakce

Předmluva k českému vydání

Držíš v rukou kouzelnou knihu. Ne, díky ní se nenaučíš rebozo-masáž hned. Jsem přesvědčená, že tělesné praktiky je možné přijímat jen z rukou Mistra. Ale i přes to kouzlo knihy spočívá v tom, že díky ní budeš moci plně využívat dar, který jsi dostala a upevňovala se i nadále ve svém umění.

Je to pracovní kniha, návod. Dává vnitřní jistotu a jemně Tě pobízí, jako by říkala:

„Veškeré vědomosti, které k nám přicházejí, dovednosti, které si osvojíme, je potřebné předávat do světa. Důležité je, aby tyto vědomosti proudily skrz nás a ne se v nás pouze sbromažďovaly“.

Poprvé jsem se o mexickém šátku rebozo dozvěděla od různých praktiků na konferencích „Domácí dítě“ (Rusko). I během studia na profesionální dula v Institutu Perinatální Podpory jsme často pracovaly s rebozem a učily se pomáhat tímto zázračným prostředkem, který se může stát prodloužením našich rukou.

Pro mne bylo nejposvátnějším okamžikem přijetí daru z rukou Mistryně - seminář světoznámé mexické porodní báby Angeliny Martinez Mirandy na komorním semináři pro odborníky v Oděse. Byla jsem přesvědčená, že toto je ten pravý okamžik – po němž už budu moci nést tento dar dál a předávat ho ženám. Ale měsíce ubíhaly, na setkání se ženami jsem vždy brala své krásné rebozo, ale jistota ve své schopnosti a dovednosti mi stále scházela.

A potom jsem se “náhodou” na světoznámé konferenci Midwifery Today ocitla na dvoudenním semináři Rebozo-techniky, který vedly autorky této knihy, dvě nádherné ženy Mirjam de Keijzler a Thea van Tuyl. Ty nepředávaly svůj dar jen

intuitivně, ale dokázaly vysvětlit vše detailně a srozumitelně - převedly starodávné umění do jazyka současné doby. Díky tomu jsem získala to správné sebe-vědomí a jistotu.

Chtěla jsem se pustit do psaní poznámek, ale to zkrátka nešlo, protože jsme zkoušely stále nové a nové techniky. Kouzelnou odměnou mi byla kniha, kterou právě držíš ve svých rukou – zde jsou popsány všechny detaily. Od té doby jsem používala rebozo v nejrozumnějších situacích a knihu nosila s sebou jako svou skrytou podporu.

Ještě jsem se dozvěděla, že kromě hutného mexického reboza, existuje i tenké a husté guatemalské rebozo, které je skladnější do ruky a lépe se drží v rukou. Mexickým rebozem ráda zavínuji a zachumlávám. Svět reboza je světem, kde je stále prostor pro obměny, o nichž se dozvídáme od různých Mistrů.

Jsem přesvědčená, že i pro Tebe bude tato kniha věrným průvodcem. A není důležité, jestli teprve začínáš, nebo již předáváš tuto techniku druhým. Každý v ní najde to svoje. Upřímně Ti přeji hlubokou radost z použití znalostí, které tato kniha obsahuje!

Marija Petrova, psycholožka, geštalt-terapeutka*, dula

* Gestalt terapie je humanistický, prožitkový a psychosomatický směr v psychoterapii.

Předmluva Naoli Vinaver ke druhému vydání z roku 2010

Když byl v roce 2010 vydán první náklad knihy Rebozo, Naoli Vinaver, mexická porodní asistentka, antropoložka, spisovatelka, režisérka, žena a maminka tří krásných dětí napsala:

Tato kniha o rebozu* je báječným prostředkem, jak mohou kultury po celém světě využít staré dobré tradice z Mexika a Střední Ameriky. Obzvlášť tradice, na které jsme velmi pyšní, a které nám pomáhají v každodenní péči o sebe, obzvlášť v měsících a letech před a po narození dětí.

Mexické a středoamerické porodní asistentky (jako já), dále pokračují v tradicích použití reboza v péči o ženy během těhotenství a po porodu. Reboza se vyrábějí z mnoha nádherných a barevných materiálů a v naší části světa by pro ženu byl skoro hřích nemít alespoň jedno vlastní! S sebou máme stále minimálně jedno, protože reboza jsou v mnoha situacích užitečná – jak pro práci, tak i pro osobní pohodlí, například se jím můžeme přikrýt a krátce si zdrímnout, zatímco jsme u porodu.

V této knize najdete mnoho zajímavých informací o rebozu. Doufám, že se dokážete s touto tradicí sžít, osvojit si ji a praktickými způsoby ji použít ve svém každodenním životě.

Během celé historie lidstva dobré kulturní tradice, které se osvědčily jako užitečné až spásné, volně pohybovaly od severu k jihu, od východu k západu. Mnohokrát se dokonce vrátily tam, kde vznikly, ale již pozměněné a vylepšené, takže na oplátku obohatily původní tradici.

Jsem porodní asistentka. Posledních patnáct let cestuji po světě, přednáším na mezinárodních konferencích a seminářích o porodech, vyučuji porodní asistentky. Často učím praktickému použití reboza během těhotenství, porodu

* Rebozo je ženský šátek či přehoz národů Latinské Ameriky.

a poporodního období. Dostávám zprávy od dul, porodních asistentek a jiných odborníků, kde všude rebozo používají. Co mne stále fascinuje – často popisují nové možnosti, které objevili ve svém prostředí a tamních podmínkách! Původní rebozo se takto rozšiřuje a proměňuje sdílením po celém světě. Kdybych měla stručně vyjádřit přínos a velký užitek reboza lidem, kteří ho ještě nikdy neviděli, řekla bych toto:

Těhotné ženě roste a otevírá se tělo, otevírá se srdce a duše, a to vše kvůli novému životu. Zrození dítěte jako nejaltruističtější projev lásky, často vyžaduje určité oběti. Rebozo tak, jak jej použijí láskyplné ruce muže, dule, porodní asistentky a ostatních pečujících osob, pomáhá ženě a dítěti v lůně nabízením podpory, vyrovnání se s novou situací, úlevy, a v případě poporodního období návrat k předporodnímu stavu zdraví a celistvosti.

Tedy čtěte, použijte rebozo s radostí a povězte o něm ostatním!

Úvod

Protože tato kniha byla napsána v Holandsku* v roce 2009, začneme krátkým úvodem o našem očekávání, jak holandské ženy, které tyto masážní techniky ještě neznaly, rebozo přijmou. V současné době je rebozo mezi holandskými ženami známější, ale stále ještě je mnoho těch, které o něm doposud neslyšely.

Učit se hýčkat sebe sama se nám v Holandsku pomalu ale jistě stává něčím, čemu jsme stále více otevření. Několikrát za rok si bereme dovolenou, o víkendech někam jedeme, užíváme si dobré jídlo, chodíme do divadel a do sauny a občas si užijeme v lázních kosmetické procedury. Existuje zkrátka mnoho příležitostí, jak se hýčkat.

V jiných částech světa to tak běžné není nebo to dokonce ani není možné. Uvědomujeme si, že existují místa, kde nikdo nemá dovolenou, ani prostor na hezké večere, návštěvy zábavních nebo wellness center. Ženy na těchto místech o to víc potřebují pomoc a vřelost rebozo-techniky.

Ale i v západní Evropě může být těžké dovolit si požádat někoho, aby nás hýčkal a opečovával. Vždyť péče o tělo je tolik potřebná. Pro těhotné ženy je obzvlášť důležité myslet a starat se o sebe a své miminko.

Když jste těhotná, lidé o vás projevují zvýšený zájem. Každý, kdo ví, nebo teprve zjistí, že jste těhotná, k vám přistupuje jinak. Lidé vám nabízejí pomoc, něco pro vás chtějí udělat, radí vám, abyste odpočívala a nepřepínala se, a abyste dobře jedla a dostatečně pila. Někdy se cítíte rozmazlovaná, ale často je toho už příliš. V jiných kulturách se chovají k těhotné ženě tak, že těhotenství je skutečným

* Kniha byla vydána v holandštině, angličtině, němčině, polštině a ruštině. Naoli Vinaver ji také přeložila do portugalštiny.

blahem. Opravdové potěšení ženy z požehnaného stavu, jak je zažito v jiných tradicích, není v západní kultuře zatím běžné.

Například holandská žena je připravena během těhotenství pracovat tak dlouho, jak to jen jde, aby si mohla vzít pár týdnů po porodu volno, a měla větší prostor zvyknout si na roli maminky. Neuvědomuje si, že poslední dva měsíce těhotenství mohou být dost náročné, a že poslední týdny v práci nebudou tak snadné, jak očekávala. Často míváme tento přístup: „Nestěžuj si a prostě dál pracuj.“ Přitom relaxace a odpočinek v posledních týdnech před narozením je velmi důležitý.

V každé evropské zemi je to jiné: někde ženy pracují až do konce, v jiných jim umožňují dovolenou v určitý čas před porodem. V evropských zemích na to není stejný názor, ale stále se na tom pracuje.

V Mexiku a Guatemale je kultura naprosto odlišná. Ženy jsou méně zaměřeny na kariéru a žijí více v souladu s kulturou a tradicí. Samozřejmě je stále rozdíl mezi ženami, které žijí ve velkých městech a těmi, které žijí na venkově, kde je stará dobrá tradice ještě dodržovaná.

Třeba tento příklad: ve venkovských oblastech Mexika a Guatemaly masírují porodní asistentky ženy během každé těhotenské prohlídky. Masáž je prováděná tradičním šátkem, rebozem. Touto masáží je těhotná žena „přinucena“ odpočívat a soustředit se na své tělo a na miminko, které jí v bříšku roste.

V těchto kulturách je zvykem, že žena po porodu prodělá speciální proceduru za pomoci reboza. Týden až dva po porodu dvě jiné ženy (většinou porodní asistentky a/ nebo duly), balí (zavinují) maminku do plátna, pevně stahují tělo, a tím mu pomáhají „uzavřít se“. Tato část rituálu vyžaduje nemálo času, ale ženy se po ní cítí obnoveny a dostávají příliv nových sil.

Podobné rituály jsou i v jiných kulturách a samozřejmě jsou odlišné. Například ženě v Asii bude masírovat chodidla až deset žen. V Řecku a Egyptě ženu zavinou do vlhkých pláten jako součást čistícího rituálu. Musí zůstat zavinuta, dokud plátna neuschnou, což jí poskytne příležitost odpočinout si - dostává možnost procítit sebe sama a „vrátit se“ do svého těla.

Toto připomíná starou holandskou tradici, které se říká „sluitlakens“, což se dá přeložit jako „uzavírající prostěradla“. Bříško ženy se pevně zavine prostěradlem (nebo ručníkem) a zajistí se velkými spínacími špendlíky. Cílem je, aby v prvních dnech po porodu byly podpořeny vnitřní orgány a celé bříško, včetně stabilizace dělohy v dutině břišní. Tato praktika, která se dříve běžně používala a byla pozapomenuta, je znovu „objevena“, stává se populární. Obzvláště je doporučována maminkám, které trpí bolestmi malé pánve. Dnes se dá běžně koupit něco jako bavlněná minisukně (bandáž), která těsně obepíná bříško a oblast pánve, a stahuje se pomocí šňůrek nebo provázků.

To však není totéž, co poskytuje celostní hluboká masáž-zavinování, používaná v Mexiku anebo zavinování do vlhkého plátna, jak je tomu zvykem v Řecku a Egyptě: všechny tyto rituály jsou doprovázeny parními koupelemi, péčí jiných žen a dopřávají mamince odpočinek a čas pro sebe.

Nedá se říci, že masáž rebozem je ve světě dostatečně známá, ale její používání se rozšiřuje hlavně díky porodním asistentkám a dulám a samozřejmě hodně přispěl i internet.

Zavedením profese duly, která nabízí těhotným ženám a jejich rodinám duševní a fyzickou podporu během těhotenství a samotného porodu, se rebozo masáž rozšířila do Holandska a ostatních evropských zemí.

Rebozo masáž je nabízena dulám při tréninkových programech, duly ji potom nabízejí ženám kolem sebe. Tak se mohou těhotné ženy seznámit s těmito technikami ještě během těhotenství. Rebozo se také dá vyzkoušet během porodu, obzvláště během kontrakcí, a jako pomocný nástroj při změně polohy miminka.

V poporodním období může dula s podporou kolegyně nebo tatínka nabídnout rituál rebozo (zavinování) po jednom či dvou týdnech po porodu – ne dříve. Rebozo-masáž již objevil velký počet porodních asistentek, které ji používají během těhotenství, porodu a šestinedělí.

Jak tuto knihu číst a používat? Protože žádné informace nebo literatura o tomto druhu masáže prakticky neexistují, rozhodly jsme se v roce 2009 napsat knihu o tom, co rebozo-masáž je a co umožňuje. Jsme rády, že můžeme představit druhé, upravené vydání.

Kniha je rozdělena do tří částí:

V první části vysvětlujeme, co je rebozo a jak se dá používat v běžném životě, během těhotenství a porodu. Mluvíme také o uvedení reboza do jiných evropských zemí.

Ve druhé části se zaměřujeme na rebozo masáž popisujeme různé techniky spolu s ilustracemi. Přidali jsme zvláštní kapitolu pro porodní asistentky, ve které popisujeme určitá uplatnění vhodná k ovlivnění pozice dítěte během těhotenství a porodu. Během praxe jsme zjistily, že rebozo může být blahodárné i pro jiné cílové skupiny. Proto končíme druhou část několika oddíly, jak prostřednictvím reboza pomoci například dětem.

Ve třetí části nabídneme několik případů z praxe a informace o seminářích, které pořádáme několikrát za rok v Holandsku a dalších zemích.*

I když rebozo masáž je většinou prováděna ženou, z praktických důvodů používáme pojem „masér“ a „on“.

* Autorky knihy Mirjam de Keijzer a Thea van Tuyl přednášely o rebozu v Belgii, Velké Británii, Luxembursku, Francii, Portugalsku, Litvě, Finsku, Švédsku, Norsku, Polsku, Bosně, Japonsku, Rakousku, Švýcarsku, Itálii, Irsku, Rusku, Německu.

Použití více reboz

Někdy je vhodné pracovat s několika rebozy, obzvlášť u masáží, které se provádějí na zemi. Před masáží se mohou reboza položit jedno vedle druhého, aby byla připravena pro každou ošetřovanou oblast. Tak se žena nemusí pokaždé otáčet nebo nadzvedávat, když je potřeba rebozo přemístit.

Maséři mohou být dva nebo tři – potom však bude potřeba více reboz.

Abychom předešli vychladnutí, je dobré zakrýt volným rebozem (nebo několika volnými) ty části těla, které již byly namasírovány. Samozřejmě že ručník nebo deka udělají stejnou službu.

Jak začít

Jestliže jste se rozhodli použít rebozo pro masáž, postupujte takto:

Oviňte těhotnou ženu látkou, nebo jí nabídněte, aby si lehla. V případě masáže v sedě nebo ve stoje se žena do reboza zavěsí nebo opře. Člověk, který provádí masáž, uchopí rebozo za oba konce a střídavě za ně tahá krátce a rytmicky nebo pomalu a dlouze podle toho, co těhotná žena zrovna potřebuje.

Masáží se dostává tělo ženy do rytmu pohybu.

Když ženou v rebozu hýbáte, dávejte pozor, aby bylo plátno stále přilnuté k tělu. Zde se nejedná o tření, které by mohlo způsobit i podráždění. Žena pocítuje v objetí reboza klid, ochranu, bezpečí a teplo. A to je ideální předpoklad, aby se žena odevzdala pohybům a tahům prováděným masérem, což vede k hlubokému uvolnění.

Seznam toho, co je potřebné pro rebozo-masáž

Rebozo

- Rebozo musí být alespoň dva metry dlouhé. Látka by měla být pokud možno bavlněná,* a měla by se lehce natahovat na délku, ale především našikmo.
- Zkontrolujte, aby látka byla narovnaná (bez záhybů!)
- Šířka látky by měla odpovídat velikosti masírované části těla – rebozo stačí jen přeložit.
- Rebozo můžeme přeložit několikrát nebo ho úplně rozložit.
- Zkontrolujte, zda žena leží přesně uprostřed reboza, aby jeho konce, které drží masér, měly stejnou délku.
- Pokud je rebozo dostatečně dlouhé, můžete ho obtočit kolem zápěstí, pro jeho pevnější uchopení.
- Dávejte pozor, abyste táhly rebozo rovnoměrně, látka byla pevně natažená a podpora těla byla rovnoměrná.

Prostředí pro masáž

- Zabezpečte klidné místo (možná s tichou/vhodnou hudbou v pozadí)
- Pro masírování v leže použijte podložku nebo spací pytel a pod hlavu dejte ženě polštářek.
- Pro masáž můžete nabídnout další polohy: na židli, na míči, na posteli, na čtyřech, ve stoji s předklonem a podobně.
- Udělejte všechno proto, aby se žena ve zvolené pozici cítila pohodlně a mluvíte s ní jemným, tlumeným hlasem.

* My vycházíme z naší střeoevropské tradice a bohatých osobních zkušeností se lnem, konopím a vlnou, které jsou součástí dědictví našich předků. pozn. vydavatelů

Žena

- Masírovaná by měla pohodlně ležet, sedět či stát – aby se během masáže dokázala uvolnit.
- Pobídněte ji, aby řekla, jaký rytmus je nejpříjemnější.
- Měla by se uvolnit a oddat vedení maséra. ROZHODNĚ SE NEMÁ POHYBOVAT SAMA.
- Zavření očí během procedury obvykle napomáhá uvolnění.

Masér

- Je potřeba, aby si masér všimal držení svého těla (záda musí mít rovná!), neměl by v něm cítit napětí.
- Pomůžte, když lehce ohne kolena; vrchní část těla je stále rovná.
- Vyšší lidé potřebují delší rebozo.
- Při rebozo-masáži pracuje celým tělem: když pracuje jen rukama, je masáž náročnější.
- Ruce mají být nataženy: při ohnutých rukách se rychleji dostaví únava.
- Někdy je dobré ruce nebo konce reboza překřížit, látka potom umožní mnohem širší pohyby a žena pocítí větší bezpečí a komfort.
- Když držíte látku příliš napjatě, můžete dostat křeč rukou. Tomu se dá zabránit tím, že obvinete látku kolem zápěstí (ne moc pevně).
- Pokud je žena, kterou masírujete silnější, je lepší masírovat ve dvojici a střídát se.
- Střídejte dlouhé táhlé pohyby s krátkými rytmickými. Docílíte tím uvolňující účinek.
- Vyvarujte se prudkých a nečekaných pohybů

- Pokaždé, když posouváte rebozo na nové místo, ujistěte se, že to děláte opatrně a látka nedráždí pokožku (někdy můžete látku trochu zahnout, abyste tomu zabránili).
- Zkontrolujte, aby na látce nebyly hrubé švy, které by mohly způsobit podráždění (pokud jsou tam švy, šátek obraťte).
- Trvání masáže nemá být předem určeno, její délka se odvíjí od potřeb ženy a kondice maséra.

Velmi rychle posoudíte, zda je rebozo-masáž efektivní. Stačí jen pozorovat obličej ženy: většinou se ihned uvolní a začne se usmívat.

Kontraindikace

Jediným případem, kdy nedoporučujeme použití reboza je osteoporóza, protože ke zlomenině může dojít velmi snadno.

Pokud se ženě masáž nelíbí, nebo se pořád nemůže uvolnit, je lepší proceduru ukončit.

Pokud si myslíte, že problémy s malou pávní jsou překážkou pro rebozo-masáž, není tomu tak. Při těchto problémech se doporučuje provádět masáž s překříženými konci reboza, aby pánev byla dobře zafixována. A mezi kolena dejte polštářek, aby nohy nebyly u sebe.

2b: Masážní techniky



Obrázek 5: Masáž zad vestoje

Technika 1: Masáž zad – houpání vestoje

Použití

Během těhotenství a první doby porodní

Cíl

Uvolnění dolní části zad, kříže a oblasti malé pánve.

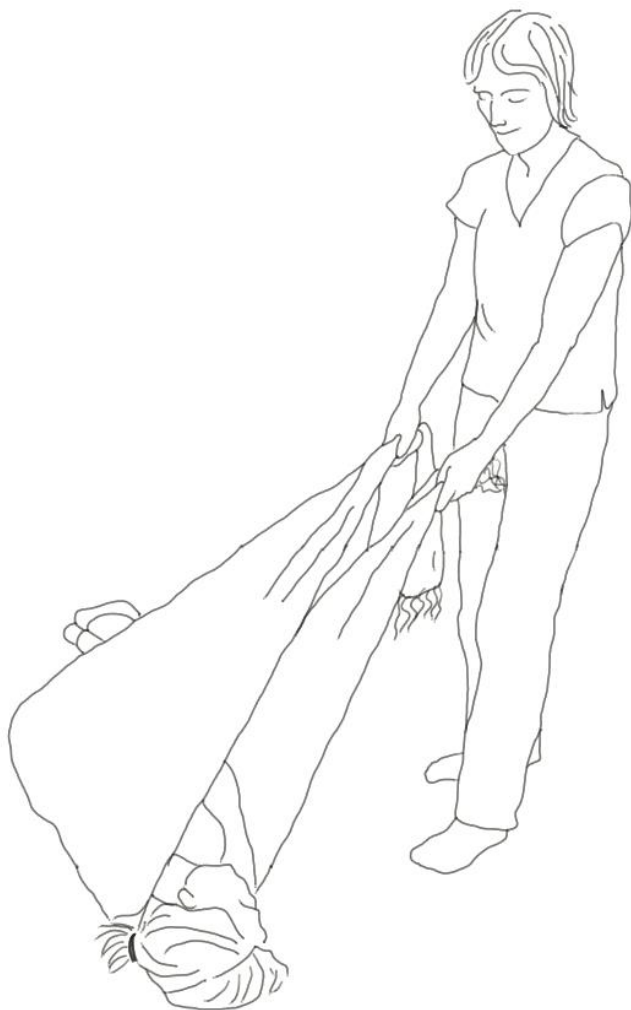
Příprava

Těhotná žena stojí mírně rozkročena. Zkontrolujte, zda stojí na celém chodidle a neuklouzne. Není vhodné být v ponožkách a obuvi: jednoduše může dojít k uklouznutí na podlaze. Doporučujeme vyzout se, sundat ponožky a stoupnout na neklouzavý povrch.

Je lepší, když někdo třetí stojí za ženinými zády a jistí ji, aby se během masáže příliš nezaklonila. Pro jistotu.

Tuto techniku je možné provádět u stěny. Požádejte ženu, aby se postavila půl metru od stěny – důležité je, aby nemohla spadnout dozadu.

Postavte se naproti těhotné a přesvědčte se, že vzdálenost mezi vámi je dostatečná na to, abyste držely rebozo v napřažených či zkřížených rukách. Zlehka roztáhněte nohy a najděte se ženou rovnováhu. Přesvědčte se, že stojíte pevně na místě a neuhněte z něj, když potahujete rebozem a také že vás žena svou vahou nestrhne na sebe. Hledání rovnováhy může chvíli trvat.



Obrázek 12: Masáž v boční poloze

Technika 3: Masáž zad vleže na boku

Použití

Během těhotenství a obzvláště během první doby porodní (především pokud žena nemůže ležet na zádech).

Cíl

Všestranné uvolnění.

Vleže na posteli

Těhotná leží na posteli na boku tváří k vám. Měla by ležet na kraji postele s bříškem na matraci.

Stůjte nebo sed'te ve stejné úrovni s povrchem postele v takové vzdálenosti, která vám umožní masírovat nataženýma rukama. Držte ruce nad sebou, ne vedle sebe.

Leh na zemi

Těhotná leží na boku na matraci nebo přikrývce obličejem k vám. Stůjte čelem k jejímu tělu. V této pozici také držte ruce nad sebou.

Rebozo

Rebozo položte tak, aby jeho střed byl o něco níže než kostrč - tak budou spodní konce látky delší. Žena leží celou vahou na té části reboza, kterou se bude obtížněji pohybovat. To se stane hlavně na měkké posteli, kde se v tomto případě pracuje obtížněji. Zcela rozložené rebozo úplně zakrývá záda od ramen až k pánvi.

Obměny

Vleže naboku

Hýždě můžete také masírovat v pozici na boku (viz technika 3 na straně 50).

Na čtyřech

Můžete masírovat hýždě a spodní část zad jak úzkým vícekrát přeloženým, tak i úplně rozvinutým rebozem.

Úzké vícekrát přeložené rebozo

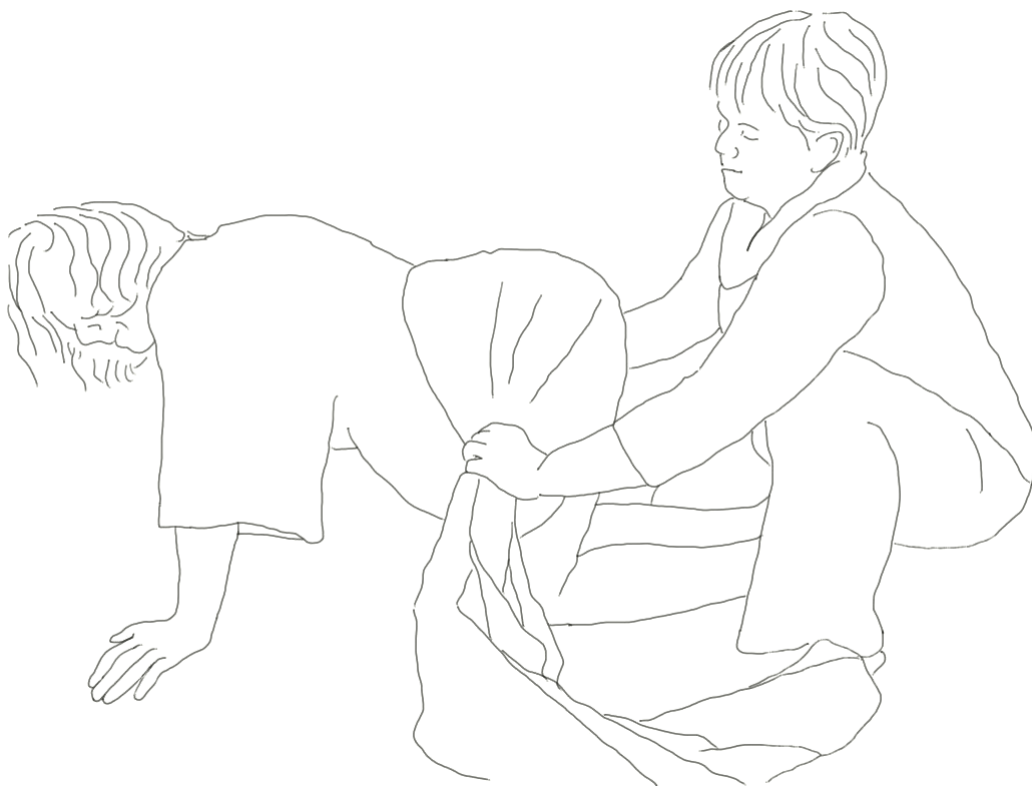
Klečte nebo stůjte za ženou a držte oba konce úzce přeložené látky na úrovni boků. Stáhněte látku pevně okolo spodní části zad a zatlačte rukama na stehna. Když použijete ruce jako byste přidávali plyn na motorce, napnete dostatečně rebozo. Začněte pohyby dopředu-dozadu nebo mírnými kmitajícími pohyby.

Rozvinutá látka – „karamelka“, nebo „obal karamelky“

Použijte rozvinutou látku, již pevně obepnete boky ženy, tak jako obal karamelku. Pohybujte rebozem krátce tam a zpátky. Taky si můžete vybrat rychlý kmitající pohyb, pokud se to ženě líbí.

Tato technika má různé obměny, aniž byste měnili pozici reboza. Jestli táhnete látku dolů, masážní pohyby působí hlavně na dolní část zad. Pokud zatlačíte na látku směrem dopředu, budete důrazněji masírovat hýždě. To také dobře uvolňuje pánevní dno. Samozřejmě můžete obě varianty střídat.

Karamelka je technika poskytující úlevu všem, co trpí bolestmi zad a také těhotným a ženám během první doby porodní a šestinedělí.



Obrázek 25: “Karamelka” – technika „obal karamelky“



Obrázek 41: Protahování spodní části zad a oblasti kříže

Technika 11: Protahování spodní části zad a oblasti kříže

Použití

Během těhotenství a šestinedělí.

Cíl

Úleva zádům při nepříjemných pocitech a bolesti v oblasti pasu a kříže.

Příprava

Žena leží na matraci na podlaze, nebo na posteli. Masér stojí trochu dál od jejích chodidel.

Rebozo

Rebozo úzce přeložíme, abychom ho mohli dát jako popruh pod záda ženy. Mělo by ležet přímo nad vstupem do malé pánve (zevní orientační body – střed křížové kosti, kyčle, stydká kost. pozn. red.). Konce látky překřížte a potáhněte je směrem k chodidlům. Přitom rebozo zůstává (nesjíždí) na úrovni vstupu do malé pánve.

Technika

Masér chytne konce reboza a pevně je drží, aby žena cítila oporu na spodní části zad. Zjistěte vhodnou výšku pro konce látky. Čím jsou konce látky nad tělem ženy výše, tím větší je šance nežádoucího prohnutí bederní páteře. To by se nemělo stávat. Konce látky by se měly držet v pozici tak, aby látka byla napnutá přímo nad horní částí boků. Masér jen zatáhne za rebozo a neprovádí žádné další pohyby. Žena cítí protažení zad. Povolte nataženou látku a protahování můžete

Práce s rebozem po porodu

Poporodní období

Všechny formy masáže, které jsme popsali výše, se dají použít také po porodu. Obzvláště masáž vleže od hlavy k patám a masáž v pozici na boku jsou pro maminky po porodu příjemné. Pokud se maminka ještě zotavuje z větší ztráty krve, bude pro ni masáž vestoje a vsedě méně vhodná. Masáž musí být samozřejmě velmi jemná a šetrná.

Po narození miminka obvykle nezbývá čas na nic jiného, než na kojení a péči o něj. Maminka se potřebuje po porodu zotavit, ale místo toho musí přijímat návštěvy, které chodí vítat nového človíčka. Proto pro ni bývá odpočinek v tomto období tak důležitý.

V Holandsku

Jak jsme zmínili v úvodu, myšlenka masírování těhotné ženy a novopečené maminky není v naší nizozemské kultuře zakořeněná. „*Kraamverzorgende*“ (je to něco jako poporodní sestřička, ale bez oficiálního diplomu; zná všechno potřebné ohledně péče o maminku a miminko během prvního týdne po porodu, (pozn. autorky) zajišťuje lékařské kontroly pro maminku a dítě, stará se o nutnou hygienu a učí rodiče základní péči o dítě. Porodní asistentka přijde, aby zkontrolovala pokroky a má hlavní zodpovědnost za zdraví a pohodu maminky a dítěte.

V celém tom kolečku starostí kolem porodu, potom soustředění se na miminko a neznalosti uzdravující síly masáže, si jen málokterá maminka udělá na masáž čas (zejména na rebozo).

Bylo by dobré, kdyby se o výhodách, přínosech a užitečnosti masáže mezi porodními asistentkami a ošetřujícími sestrami vědělo více. Mnoho novopečených maminek by mohlo tímto jednoduchým způsobem dostat větší podporu při obnově po porodu. Ženino tělo během těhotenství a porodu vykoná úžasnou práci a potřebuje čas, odpočinek a pozornost, aby se mohlo zotavit. Masáž je dobrá už proto, že pomáhá ženě udělat si na sebe čas.

Dva až tři týdny po porodu se provádí celostní hluboká masáž, která by měla uzavřít porod (viz technika 13 na straně 104).

Mexické porodní báby tvrdí, že takto se cyklus těhotenství a porodu symbolicky i opravdově uzavře. Ve španělštině se tomu říká „*cerrada*“ (to znamená uzavření).

Dá se to udělat i později, ale vhodnější dobou je období mezi dvěma a šesti týdny po porodu. Tuto uzavírací masáž může provádět dula nebo přítelkyně spolu s další osobou. “Uzavírací masáž” (zavinování) se ukázala jako výborný lék pro ženy prožívající stres a ženy mající předpoklady k poporodní depresi. Také napomáhá vytvoření klidné atmosféry na začátku kojení, s nímž mají některé ženy problémy. Podle potřeby a přání je možno masáž po týdnu zopakovat.

Mexiko a Guatemala

V Mexiku a Guatemale je rebozo-masáž neoddělitelnou součástí péče o těhotné a novopečené maminky. Tradiční porodní asistentka se také stará o ženu po porodu. Poskytuje hlubokou celostní masáž (zavinování) s další porodní asistentkou, doulou, příbuzným nebo přítelkyní.

Zavinování se provádí jeden nebo dva týdny po porodu a později se znovu opakuje. Podle mexické tradice dají ženě vypít pár šálků horkého bylinkového čaje, namasírují celé její tělo. Dále následuje teplá bylinná “napárka”, kde může

Zpětné vazby po zavinování

Rodinná psychoterapeutka nám napsala:

“Nedávno jsem dělala svůj první uzavírací rituál mladé mamince. Pro nás obě to byl fantastický zážitek. Její porod neprobíhal tak, jak si ho představovala. Po samotném zavinování, během odpočinkového času, se vrátila do doby porodu a prožila ho znovu. Teprve tím, podle svých slov, došla uzdravení.

Vazba mezi maminkou a jejím miminkem se touto zkušeností pozitivně změnila. Kromě toho se zlepšil i její fyzický stav. Po porodu nebyla schopna kontrolovat své svěrače a trpěla inkontinencí. Po zavinování tento problém zmizel. Jak sama podotkla: „Všechno funguje tak, jak má!“ Dokonce jedna z jejích nohou, která po porodu nefungovala jako dřív, se po zavinování napravila. Ohromující výsledek! Naprosto neuvěřitelné”.

Ingeborg

Rebozo v porodnictví

Mexické porodní báby často používají rebozo, aby ovlivnily pozici miminka v mamčině děloze. Tuto metodu smí využívat pouze porodní asistentky. Jen ony mohou určit pozici miminka a rozhodnout, jestli je optimální nebo není. Proto je tato kapitola určena pouze porodním asistentkám.

V Mexiku se této technice říká „manteada“ (manteada je španělsky “houpání, nadhazování”, pozn. red.) a není to vůbec jemné! Rebozem vyvíňte takový pohyb, až se bude ženino tělo silně otřásat – to přiměje miminko změnit polohu. Tato metoda není lékařsky podložena, a také nezaručuje stoprocentní účinek. Nicméně i tak ji mexické porodní báby a porodní asistentky v jiných zemích mnohokrát úspěšně využily.

Mnoho zdrojů nám potvrdilo, že tato praxe nemá žádné neblahé účinky na maminku ani miminko. Vždy se dá intenzita potřásání miminka upravit.

V porodnictví se dá rebozo použít pro:

- Uvolnění bříška před pohmatem a vyšetřením
- “Probuzení“ miminka, když je potřeba udělat vyšetření CTG a miminko spí
- Stimulaci kontrakcí během první doby porodní
- Stimulaci sestoupení miminka během první doby porodní
- Rozpohybování ženy během porodu
- Podporu dýchání, když žena prochází kontrakcemi
- Zmírnění bolestí během kontrakcí houpáním “kolébky” z reboza
- Masáž spodní části zad, když žena trpí bolestivými kontrakcemi a cítí je až v zádech
- Pomoc s nalezením správného směru tlačení

Zpětné vazby s technikou „karamelka“ nebo „obal karamelky“

Zkušenost duly Willemieke

„Jako dula jsem doprovázela tuto ženu u jejího prvního porodu. Žena měla zakázáno tlačit, protože byla po mozkové příhodě. Předem bylo dohodnuto, že se miminko narodí pomocí vakuu extrakce. Všechno během porodu dobře probíhalo a narodilo se zdravé miminko.

Ale brzy byla opět těhotná a opět mě požádala, abych byla její dulo. Tentokrát mělo následovat to samé: žádné tlačení a použití vakuu extrakce.

Během porodu se otevírání pozastavilo na devíti centimetrech. Hrdlo děložní nebylo ještě plně rozšířeno, proto vakuu extrakci ještě nebylo možno použít. Kromě toho bylo miminko velmi vysoko v porodním kanále a nechtělo sestoupit. Po dlouhém čekání se bobužel stále nic nedělo. Nakonec mé ženě dovolili čekat ještě hodinu, než bude aplikován císařský řez. V té chvíli mě napadlo, že bych mohla vyzkoušet rebozo. Požádala jsem ženu, aby zaujala pozici na čtyřech na posteli (to pro ni nebylo snadné, protože měla na sobě různé katetry a další vybavení). Žena se opřela o polštáře u horní části postele, abych mohla provést „karamelku“ rebozem. Důkladně jsem jí rebozem obalila pánev a hýždě a začala jsem potřásat. Pro ženu to bylo velmi prudké a nemohla to dlouho vydržet. Alespoň jsem to ale vyzkoušela. Když přišel porodník zkontrolovat situaci, bylo miminko v porodním kanálu hlouběji v pozici zátylkem dopředu připravené se narodit. Naštěstí už císařský řez nebyl potřeba!“

Willemieke Priester

Komu ještě rebozo-masáž prospěje

V této knize se věnujeme technikám rebozo-masáže pro ženy v období těhotenství a porodu. Ale rebozo se dá používat nejen v těchto případech: možnosti jeho použití jsou mnohem širší. Rádi bychom zmínili i jiné skupiny, pro které by rebozo bylo užitečné, a tak rozšířily kruh těch, kteří tuto jednoduchou techniku používají.

Například látky, nosítka na děti a jiné materiály používají pro jejich terapeutický účinek v Sherborne, centru pro nevidomé děti v Holandsku: děti houpají v látce, vozí je na látce po podlaze (viz www.sherborne.nl).

Dokážeme si představit, že rebozo-masáž může být velmi příjemnou zkušeností i pro jiné skupiny lidí, než jsou těhotné ženy.

Protože rebozo nabízí ochranu a uvolnění, dá se podle našeho názoru použít i pro:

- Novorozence
- Děti
- Seniors v domovech důchodců nebo hospicích
- Péče o těžce postižené
- Jako masáž pro invalidy
- Pro pacienty na psychiatrii
- Pro vyrovnání se s traumatickým zážitkem
- K relaxaci před terapeutickým sezením
- Na pomoc u různých forem terapie správného držení těla
- Domácí léčba např.: bolest hlavy, bolest krku, zácpa nebo bolavá záda

Bezpochyby je potřeba najít správný přístup pro každou cílovou skupinu, protože ne všechny pozice jsou vhodné pro všechny.

Obracíme se na odborníky a pečovatele: mějte na paměti a nabízejte svým klientům použití různých rebozo-technik, tím rozšíříme použití reboza nad rámec péče o těhotné a rodící ženy.

Potěšíte nás, pokud se s námi spojíte a podělíte o vlastní zkušenosti a objevy spojené s rebozem.

Nyní pokračujeme kapitolami o jiných cílových skupinách, než jsou těhotné a rodící ženy. V mexické tradici jsou techniky práce s miminky, v Holandsku se také používají techniky rebozo-masáže pro děti a seniory.

Děti

Zjistili jsme, že i děti si s rebozem užijí mnoho legrace. Je to nástroj, který může pomoci usnout nebo uvolnit se, ale můžeme ho zároveň nabídnout jako určitou formu hry. Děti mohou zažít mnoho legrace, když si sednou do reboza jako do houpací sítě nebo se v ní houpou. Pomocí různých technik, které jsme dříve popsali v této knize, mohou rodiče nebo terapeuti pomoci dětem v odpočinku, odstranit napětí, lépe procítit své tělo, obzvlášť jeho hranice. Mohou si užít hodně legrace během hry s rebozem.

Na židli nebo na míči

Dětem můžeme poskytnout rebozo-masáž, když sedí na židli nebo na míči. Obalte dítě od ramen až po hýždě tak, aby se mohlo plnou vahou opřít do reboza. Rytmicky jím pohybujte a zeptejte se ho, co je mu více příjemné – rychlý nebo pomalý pohyb. Toto je metoda, která dětem může pomoci při uklidnění.

Přirozeně můžeme rebozem pokrýt i hlavu – dítě se v něm bude cítit jako v kokonu, schováno před vnějším světem a odpočívá.

Vleže na podlaze

Masáž vleže na podlaze se dá provádět i u dětí. Mohlo by je unavit, kdybychom je masírovali od hlavy k patám jako pro dospělé. Provedeme méně kroků, protože rebozo dokáže pokrýt větší část těla, například od ramen k hýždím. Takto se dá dítětem hýbat, dá se trochu popozvednout a potom pomalu položit; nebo lehce nadzvednout a pohoupat. Protože děti nejsou tak těžké jako dospělí, existuje více možností.

Ohlasy na rebozo-masáž

Příběh mladé maminky o jejím zavinování

Během narození mé dcery mi pomáhala dula, protože mi to můj porodník poradil. Dula nás navštívila po porodu, abychom si popovídali o našem porodu a nabídla mi poporodní zavinování. Přišlo mi to jako výborný nápad a domluvily jsme se, že přijde s další dulou a namasíruje mne. Museli jsme dávat pozor, abychom naplánovaly masáž na vhodnou dobu. Je dobré, když se masáž provede ihned po nakojení miminka v klidném období dne. Můj manžel zůstal doma, aby se postaral o staršího syna a naši novorozenou holčičku, kdyby se náhodou probudila. Vybraly jsme si chvíli brzy po obědě. Udělala jsem improvizovanou postel na podlaze v obývacím pokoji.

Když duly dorazily, daly jsme si šálek čaje a trochu si popovídaly. Tak jsme se uvolnily. Musely jsme ale využít čas efektivně, tak jsme s masáží začaly brzy.

Položila jsem se na příkrývku a duly mě balily do reboza, jednu část těla po druhé. Když jsem byla zabalená do látky, začaly ženy potahovat za každou část reboza. Mohla jsem dát najevo, jestli je tlak dostatečný, nebo zda potřebuji látku více napnout. Ženy masírovaly v tichu a cítila jsem jen tlak látky kolem těla. Tento zážitek byl pro mne velmi příjemný, masáž byla skutečně hluboká.

Probíhalo to tak, jak to při první návštěvě popsala dula. Měla jsem pocit, jako bych se navracela do svého těla. Ženy začaly rameny. Potom se posunuly níž, protože mi nebylo příjemné, když jsem měla rebozo příliš blízko prsou. Ty byly tehdy velmi citlivé. Posunuly se na břicho, dále na pánev. To byla paráda! Pánev jsem měla všude podepřenou a pro mně bylo velmi příjemné uhnízdit se v látce. Ženy strávily více času masáží této části. Na konci namasírovaly horní a dolní část nohou.

Můj manžel vešel dovnitř s našim starším synem, aby pořídil pár fotek. Tak jsme se dopředu domluvili, abychom tento výjimečný zážitek zaznamenali. Bohužel mě to vyrušilo. Hned jsem si uvědomila, jak těžké je teď soustředit se na své tělo. Potom jsem si říkala, že by bylo lepší s focením počkat až po masáži. Byla to však naše první zkušenost a dula byla také ještě poměrně neznalá, tak jsme si neuvědomili, že focení může kouzelnou atmosféru rituálu narušit. Zavínování jsem si i tak velmi užila a vřele doporučuji všem maminkám, aby si tento neobyčejný zážitek pár týdnů po porodu dopřály.“

Zkušenosti duly

„Během mé služby duly jsem několika ženám a jejich mužům ukázala některé techniky reboza, které mohou během těhotenství provádět. Techniky, které pomohou uvolnit záda od ramen k hýždím jsou velmi užitečné a jednoduché.

S jejich pomocí muž pomáhá ženě s uvolněním během těhotenství a první doby porodní. Nejprve masíruju já, abych mužům ukázala, jak se to dělá. Potom vyzvu muže, aby to se svými ženami zkusili sami. Příkladem je masáž zad s rebozem, kde je žena na všech čtyřech a rebozo je ovinuto kolem jejího pasu a hýždí (viz obrázek 24 a 25 na straně 71 a 73). Muži tuto techniku berou s nadšením: není vůbec složitá a hned je vidět, že funguje. Je vidět, jak se jim skutečně líbí pomáhat svým ženám. Byla to pro ně docela nová a velmi příjemná zkušenost. Muži se při masáži usmívali a jejich ženy také zřetelně projevovaly nadšení. A vše jen díky tomu malému kousku látky.“

„Nejpříjemnější částí práce s rebozem je to, že techniky masáže se dají jednoduše přizpůsobit různým situacím a přáním různých lidí. Například během uvolňující masáže těhotné jsme přišly na to, že si nemůže lehnout na záda. Takže pro ni masáž zad v pozici vleže nebyla vhodná. Zkoušela jsem ji masírovat na boku: lebla si na bok na příkrývkou, ovinuly jsme ji látkou, žena se opřela do reboza a v této obměně šlo vše skvěle.“

„Někdy když přijdu za těhotnou ženou před porodem, cítím, že skutečně potřebuje rebozo-masáž: je neklidná, napjatá a opravdu se potřebuje uvolnit! Někdy je pro ni dost těžké přiznat

si, že je stresovaná a unavená, a potřebuje masáž. Když jí požádám, aby si lehla na zem na přikrývku, mám někdy dojem, že je celá nesvá. To není neobvyklé – je mnoho žen, které reagují negativně a je to pro ně “příliš moc”.

Pokud tomu tak je, nabízím potom ženě masáž vsedě na židli nebo na gauči. Nemusí měnit pozici, může prostě zůstat tam, kde je. Jediné, co po ní žádám, je, aby se rebozu plně oddala. To jí často pomůže odezdat se a zažít velmi příjemnou uvolňující masáž.

Rebozo a fotbalový tým

„Dánská porodní asistentka, která s rebozem hodně pracuje, svoje kolegy poučila o technikách masáže. Když se ženy o masáži rebozem dozví, obvykle jsou z toho dost nadšené. Jedna z porodních asistentek je chtěla vyzkoušet doma – na svém synovi, který se právě vrátil z fotbalového tréninku. Maminka se soustředila na jeho pánev a nohy. Tato masáž se mu velmi líbila, a tak o ní řekl svým přátelům. Po dalším tréninku s ním přišli jeho přátelé domů a všichni chtěli tuto speciální masáž vyzkoušet. Byl to úspěch, protože chlapci se pokaždé vrátili. Jednou tato porodní asistentka uslyšela, jak si venku povídají: „Hej, pojďme dovnitř požádat tvou mámu, ať zase udělá tu super věc s tou látkou!“

Zkušenosti účastníků praktických seminářů

„Poté, co jsem byla na semináři o rebozo-masáži, jsem byla tak nadšená z této jednoduché a efektivní techniky, že jsem si přála někomu to nabídnout. Když jsem přišla domů, hned jsem ji vyzkoušela na členech své rodiny. Všichni se na mě divně dívali a vůbec tomu nedůvěřovali. Ale moje malá desetiletá dcera ji chtěla první vyzkoušet. Dovolila mi, abych jí poboupala a pohybovala s ní v různých pozicích. Velice se jí to líbilo. Je to tak záživná práce a takové požití. Jsem přesvědčená, že je to velmi užitečné pro děti – tímto je uklidníš a pohýkáš.“

“Den po rebozo-semináři jsem navštívila svou těhotnou sestru, která byla v nemocnici kvůli vysokému tlaku. Už tam nějakou dobu byla, a měla problémy se spánkem. Napadlo mě,

poskytnout jí rebozo-masáž v nemocnici, ale byla rušná návštěvní hodina a já jsem měla co dělat, abych vymyslela, jak to provést.

Zatáhla jsem záclony a vylezla na nemocniční postel. Fungovalo to dobře, ale bylo to trochu komplikované. Stála jsem na posteli, houpala, masírovala a zvedala jsem sestru v rebozu.

Nejlepší bylo, když mi sestra ráno volala a řekla, že poprvé dobře spala za celou dobu, co je v nemocnici. Tak jsem se přesvědčila, že rebozo pomáhá ke skutečnému hlubokému uvolnění.“

Zkušenosti rodinného terapeuta

Jessica Szabo, která má praxi dětské terapeutky, užívá rebozo pravidelně během své práce. Absolvovala seminář rebozo-masáže. V následujícím si přečtete tři příběhy, v nichž bylo rebozo použito.

Pohybování se s těhotnou ženou

„Pro těhotnou ženu v pokročilém stadiu těhotenství jsem použila rebozo na stimulaci pohybu, což pro ní byl zvláštní zážitek. Pracuje jako učitelka biodanzu, a je proto zvyklá tančit. Vyzkoušely jsme hodně různých pohybů s různými šátkami a látkami. Bylo to skvělé! Úplně se nechala masáží unést a doufala, že ji bude moci využít během svého porodu.“

Dotýkání se

„Zažila jsem další zážitek s autistickou ženou, která za mnou pravidelně chodí, aby se naučila vyrovnat se s dotyky druhých. Toto je trochu něco jiného, než při své praxi obvykle dělám, ale protože mi důvěřuje, přišla za mnou. Použila jsem dvě reboza najednou a zabalila ji do pozice plodu, položila na bok a jemně houpala.“

Houpání v kolébce

„Svou třetí zkušenost jsem získala se svým synem, který nemá dotyky rád (má poruchu senzorní integrace). Najednou sám vyžadoval dotyky látky reboza na své tělo. Když jsem kolébala vrchní část jeho těla, přitáhl nohy a stočil se do pozice plodu. Byl to pro něj zvláštní zážitek a hned se velmi uklidnil.“

“Jsem velkým příznivcem reboza.“

Děkujeme Jessica Szabo

Zkušenost „kraamverzorgende“ a porodní asistentky

Účastnice semináře s námi sdílela následující zkušenost:

“Od té doby, co jsem se zúčastnila vašeho semináře, nabízím celkovou uzavírací masáž - rituál zavinování ženám, jež jsem doprovázela během porodu. Občas to děláme spolu s mojí kamarádkou (kolegyní), jestli jsme byly u porodu obě dvě. Nabízíme tuto masáž maminkám, které ji skutečně potřebují, ale myslím si, že to potřebuje každá.

Včera večer jsme byly s maminkou, jejíž miminko zemřelo před pěti týdny na začátku porodu z důvodů vzácné komplikace. Byl to krásný dojemný moment, když žena řekla „Něco se ve mně rozpustilo a jako by ze mne spadl kámen i ... Alespoň trochu jsem se vrátila k sobě! Vracím se k životu...“ a rozplakala se.

Takové dny jsou jako dar, nabízejí dojemné okamžiky a vybízí k zamyšlení. Je tak dobré, že beže slov můžete někomu poskytnout příležitost objevit znovu sebe sama.“

Marianne

Praktické semináře o technice rebozo

Když jsme v roce 2007 začali s dílnami rebozo-masáže, těšily jsme se a byly jsme zvědavé na reakce účastnic. Holanďané jsou strážliví a praktičtí. Je to vůbec možné, aby se taková exotika jako rebozo ujala v zemi sýrařů?

Cíl naší dílny je dvojitý. Je pro nás důležité nejenom ukázat účastníkům různé techniky masáže, ale také je nechat zažít její účinek.

Jaký je to pocit poskytovat rebozo-masáž, kolik energie to stojí, kolik síly musíte vynaložit, přizpůsobí se vaše tělo rytmu pohybů nebo je to nepohodlné? Na všechny tyto otázky si můžete odpovědět, jakmile začnete rebozo-masáž praktikovat.

Na druhé straně je nutné vědět, co cítí ten, komu rebozo-masáž poskytujeme. Když vám jiný účastník poskytne masáž, poznáte přesně, co je příjemné, a co je méně příjemné. Když tuto zkušenost účastníci spolu sdílejí, mohou svou techniku ještě více zdokonalit.

Určité techniky vyžadují zvláštní soustředění a praxi. Například masáž těhotné ženy vestoje (viz technika 1 na straně 36). Najít společně tu správnou rovnováhu chvíli trvá. Pro maséra je důležité zažít účinek této pozice a reakci ženy na ni. Ale většina účastníků rychle najde způsob, jak to provést.

Zdá se, že mnoho účastníků dává zjevně přednost určitým technikám, ještě než začneme se cvičením. My ale trváme na tom, aby je vyzkoušeli všechny. I když mohou mít dopředu pochybnosti o určité technice, slyšíme od účastníků, že jsou příjemně překvapeni účinkem metody, poté, co jí sami zažili.

A ještě jsme pozorovaly, jak účastníci semináře neměli důvěru k nějaké technice, ale začali s ní pracovat a hledat způsob, jak ji příjemně a praktičtěji využít. Pokaždé, když objeví něco nového, slyšíme: „A víte, že ještě tak se to dá?“ Seminář končíme celkovou uzavírací masáží – zavinováním. Je to skvělý způsob, jak se uvolnit!

Znovu a znovu slycháváme od účastníků, že po náročném dni semináře plného nových zážitků, tvořivých experimentů s rebozem se vrací domů vyrovnaní a inspirovaní.

Dílen se účastní lidé různých profesí: porodní asistentky, doly, poporodní asistentky, pediatri, maséři nebo učitelé základních školách. Pro porodní asistentky nabízíme navíc informace o tom, jak mohou použitím reboza ovlivnit polohu miminka. Tento předmět se vyučuje zvlášť, pokud je účastnicí dílny porodní asistentka.

Od roku 2007 nabízíme dílny v Holandsku a mnoha dalších zemích. Prohlédněte si naši webovou stránku www.rebozo.nl, kde se dozvíte aktuální programy.

Zpráva od litevské porodní asistentky po rebozo dílně ve Valmierre v Litvě v roce 2009

“Chci vyjádřit vřelé díky od nás, porodních asistentek, za seminář rebozo! Obzvlášť od mé kolegyně Ivety, která techniku při několika porodech použila, aby změnila pozici miminka. Fungovalo to, a tak znalost, kterou jste předaly, už zachránila několik maminek a miminek před císařským řezem!”

Epilog

Rebozo dává nám, kteří s ním pracují, krásný příklad toho, že život může být jednoduchý a zároveň tvořivý, pokud jen dáme našim činům záměr a pohyb.

Rebozo nám nabízí mnoho: umožňuje tělu odpočívat, zahřívá, masáž protáhne a odstraní bloky, zklidní duši a tělo. Věříme, že ti z vás, kteří jsou ochotní a schopní zkoumat, objevovat a budou používat tyto techniky, pochopí, že jste dostali do svých rukou nepřeborné možnosti.

Život člověka není nic jiného, než nepřetržité zkoumání a objevování své podstaty a světa kolem nás. Rebozo je starodávná brána otevřená dokořán. Věříme, že je tam prostor i pro vaše zkoumání a objevování. Pracujte s touto technikou, přizpůsobte ji svým podmínkám, a tak společně budeme tvořit její historii a pokračovat v tradici!

Naoli Vinaver

O autorkách

Mirjam de Keijzer

Mirjam žije se svým manželem a dětmi v Oosterbeeku v Holandsku. Během svých těhotenství navštěvovala kurz předporodní přípravy “Samen Bevallen” (Rodíme spolu) a od roku 2001 je sama lektorkou předporodního vzdělávání.

V roce 2006 byla jednou z prvních dul, která získala certifikát “Education for Doulas in Utrecht” (Vzdělávání dul v Utrechtu). Od té doby vzdělává duly v rámci tohoto programu.

Jako zástupkyně “Samen Bevallen” v holandské pobočce ENCA-Holandsko (European Network of Childbirth Associations – Evropská síť porodních asociací) začala zkoumat vše mimo rámec našich hranic, aby získala více informací pro svou práci. Začala se účastnit mezinárodních konferencí Midwifery Today, během nichž se blíže seznámila s rebozo masáží.

Od roku 2007 organizuje společně s Theou van Tuyl semináře rebozo-technik, aby tak rozšířila znalost a dovednost této masáže. Díky nadšeným reakcím účastníků těchto seminářů a skutečnosti, že na světě ještě neexistovala žádná kniha o technice rebozo, iniciovala myšlenku napsat knihu na toto téma.

Thea van Tuyl

Thea žije v Apeldoornu v Holandsku, je vdaná a má dvě dcery. Od roku 1986 je lektorkou předporodních kurzů “Samen Bevallen” (Rodíme spolu). V této organizaci zastávala několik funkcí, byla lektorka kurzů pro lektory předporodního vzdělávání “Samen Bevallen” a editorkou časopisu.

Od roku 2000 je členkou ENCA, evropské sítě, která usiluje o zlepšení péče o maminku a dítě. Je sekretářkou holandského oddělení ENCA. Každoročně se účastní výročního setkání.

V roce 2003 přeložila spolu s holandskou porodní asistentkou Mary Zwart knihu “The Labor Progress Handbook” (Příručka postupu porodu) od Penny Simkin a Ruth Anchety. Protože byla součástí “Education for Doulas in Utrecht” hned od samého počátku, napsala společně se Saskií Bruyn knihu o nizozemských dulkách.

V roce 2007 začala spolu s Mirjam de Keijzer organizovat semináře o rebozo-masáži. Ty byly počátkem této knihy.

Naoli Vinaver

Naoli Vinaver je mexickou porodní asistentkou, která kombinuje tradiční porodní praktiky s hlubokým zájmem a respektem k fyziologickému porodu. Od roku 1990 se věnuje porodům do vody, stejně jako porodům, které jsou pro danou zemi tradiční.

Naoli porodila s potěšením své tři děti doma v přítomnosti své rodiny. Napsala a ilustrovala také několik knih pro děti - o životě, těhotenství. Natočila pár filmů o porodu. Mezitím opustila svou praxi porodní asistentky ve městě a na venkově ve státě Veracruz v Mexiku a v roce 2009 se odstěhovala do Brazílie.

Jako velmi zkušená porodní asistentka v technikách rebozo, byla od začátku součástí tvorby této knihy.

Na její webové stránce: www.nacimientonatural.com můžete zjistit více informací o Naoli a jejích dílnách v Brazílii.

Na závěr

Rebozo mně přivedlo zpět k tomu, co jsem již používala a znala z ukrajinského prostředí. Na Ukrajině máme rušnyky (vyšívané ubrusy/osušky široké kolem 45 a dlouhé kolem 2,8- 3m), které jsem používala je hlavně na podvazování břicha.

Když jsem na přednáškách, besedách nebo seminářích o šátcích hovořila, měla jsem zároveň divný pocit, že nemohu ženám poradit, kde si takový šátek pořídí. Obracelo se na mne stále více žen, a tak jsem nakonec začala šátky typu rebozo vyrábět. Nejprve podle vzoru, který mám od Angeliny Martinez Mirandy a podle slovanských rušnyků, které Mamita Angelina během návštěvy Oděsy obdivovala, potom také další druhy tradičních šátků pro podvazování a masáž.

Jak to tak zpětně vidím, už dávno jsem k tomu byla vedena. V roce 2016 jsem se s manželem zúčastnila Tkáčského sympozia v Košicích. Jedna z účastníků sympozia byla Yosi Anaya z Mexika, která měla přednášku o mexickém textilu. Hledala jsem tlumočníci, abych se Yosi zeptala, co je na výrobě reboza nejdůležitější. A jak to tak bývá, o „náhody“ není nouze – kromě jiného jsem totiž zjistila, že Yosi nejenže zná osobně Naoli Vinaver, ale že Naoli ji doprovázela u porodu a stala se kmotrou jejího dítěte! ☺

Když jsem organizovala Víkend pro ženské zdraví ve svém rodném městě na Ukrajině, hlavním tématem byla rebozo-masáž. Účastnice (cvičitelky jógy, psycholožky, masérky, ale i „prosté“ ženy, maminky a babičky) byly nadšené a inspirované používat rebozo-masáž jak ve své praxi, tak i doma. Učila nás Ksanka Samsonova z Oděsy, která je výbornou učitelkou s bohatou praxí.

Jestli jste porodní asistentka, dula, psycholožka, masérka, terapeutka, vychovatelka, učitelka základní školy nebo tělovýchovy, rebozo-masáž pro vás může být opravdu velkým pomocníkem. Fyzioterapeutky také oceňují tento

účinný nástroj. Píši o ženách pečujících profesí, ale je samozřejmé, že masírovat mohou i muži.

Semináře o rebozo-masáži jsou na Ukrajině a v Rusku již dost populární, a to hlavně díky propagátorkám a učitelkám Angelině Martinez Mirandě a Naoli Vinaver.

Poprvé se ke mně tato kniha o rebozu dostala v portugalštině, a i když jsem jí úplně nerozuměla, byla jsem z ní nadšená. Potom byla kniha vydaná i v ruštině manžely Iljou a Veronikou Nazarovými, kteří jsou známými vydavateli „klasiky“ o přirozeném těhotenství a porodu. Ti vydali tuto skvělou publikaci patřící do „aktivní“ knihovničky odborníků a uvědomělých rodičů. Právě díky inspiraci a podpoře Veroniky a také podpoře a požehnání mého manžela Petra Ch. Hradila, jsem se odhodlala ke smělému počínu – připravit české vydání ještě do příjezdu Angeliny Martinez Mirandy, která na naše pozvání poprvé navštíví Českou republiku.

Ne všechno probíhalo hladce, s manželem jsme knize věnovali hodně času a sil. Věříme, že to stálo za to a že ženy ČeskoSlovenska tuto kouzelnou knihu bohatě zúročí. Miriam de Keijzer a Thea van Tuyl odvedli vynikající práci!!! Jedno je však jisté – i když je tato kniha skvělá, mistrovství získáme až pilnou praxí pod vedením mistrů. ☺

S úctou a láskou

Světluška Hradilová, iniciátorka českého vydání, porodní bába, mnohოდětná maminka a manželka

www.rodolad.cz

www.rebozo.cz

PS: Děkuje vydavatelům ruské verze této knihy manželům Nazarovým za rady, podporu i poskytnuté materiály a také těm, kdo se zúčastnili předčítání. Jejich rady byly velmi užitečné.

Rebozo

Od techniky k mistrovství

Pracovní kniha „Rebozo. Od techniky k mistrovství“

praktická příručka pro všechny, kteří chtějí ovládnout umění práce s rebozem.
Jedná se o mexickou masáž (nejen) pro těhotné – velmi jednoduchá a účinná.
Je na čase, aby se o ní dozvěděl celý svět. Spolu s mexickou porodní asistentkou
Naoli Vinaver jsme v této knize podrobně popsaly techniky rebozo-masáže.

www.rebozo.nl
www.rebozo.cz
www.rodolad.cz

ISBN 978-80-270-5864-8



9 788027 058648 >



Mirjam de Keijzer a Thea van Tuyll

První kniha na světě
o technikách práce s rebozem!