

'SIDELYING RELEASE'



Øvelsen giver et statisk stræk på alle muskler i bækkenet inklusiv bækkenbunden.

Øvelsen kan med fordel laves gennem det meste af graviditeten, gerne flere gange om ugen, og kan modvirke graviditetsgener og smerter. Underlaget må ikke være for blødt og det skal

være så højt, at benet, der hænger ud over kanten, efterhånden som muskulatur osv. tillader det, kan sænke sig passivt mod gulvet. Øvelsen kræver en partner, der sikrer, at kvinden ligger med lige ryg og skuldre (90 graders vinkel mod underlag) under hele øvelsen og samtidig

udøver et let pres mod bækkenet. Det er vigtigt, at kvinden kommer så langt ud til kanten af underlaget, at den gravide mave rækker ud over. Under fødslen kan øvelsen bruges, hvis fødslen går i stå, som smertelindring og når caput trænger uregelmæssigt ned.

'REBOZO SIFTING'



Øvelsen kan med vuggende bevægelser i tørklædet, der er lagt om den gravides mave, være med til at løsne op for spændinger i det brede ligament hen over uterus og bane vejen for rotation og nedtrængning for barnet. Kan bruges både i graviditeten og under fødsler til afslapning og smertelindring. Det modvirker irriteret uterus under graviditeten hvor anden årsag ikke er identificeret. Der vil være forhold hos moderen, der gør, at denne øvelse ikke bør anbefales.

Billeder på disse sider er taget på workshop udbudt af doula Karina Isolde Balslev og Louise Timm. Temadagen blev afholdt dagen efter GynZones workshop. Stor tak til alle, der har stillet sig til rådighed.

'FORWARD LEANING INVERSION'



Øvelsen strækker det utero-sacrale ligament og er med til at skabe plads i nederste del af uterus. Herved har for eksempel et barn i underkropstilling eller et barn i en uregelmæssig baghovedstilling bedre chancer for at vende sig/indstille sig mere hensigtsmæssigt. Der vil være forhold hos moderen, der gør, at denne øvelse ikke bør anbefales.