

Du wächst in mir, Du verwunderst mich.

Mein Körper ist nicht mehr nur mein. Ich teile ihn mit Dir. Mein Kleines.

*Manchmal begegne ich Dir unvermeidlich, vor allem während des Wiegens im
Tuch und des Bewegens.*

Zusammen bewegt werden bringt uns zusammen. Wir entspannen uns.

Es droht keine Gefahr

*Du gibst an, dass Du die Welt betreten willst. Ich überstehe zerreißenden
Schmerz nur mit einem Grund.*

*Um Dich Willkommen zu heißen, mein Kind. Ich stürze mich in diesen
überwältigenden Sprint.*

*Aber durch die Umhüllung von einem Tuch werde ich getröstet. Entspannung
und Wärme, das suche ich.*

*Manchmal werden wir wieder gewiegt, während Du Dein Weg hinaus suchst.
Das bietet Frost und Unterstützung für uns, mein Kind.*

*Während Stolz und Mutterliebe um Vorrang kämpfen, ist mein Körper ein
Chaos, ich fühle mich offen, ungepflegt und alles tut mir weh.*

Ich bin da für Dich, nichts weniger und nichts mehr.

Da ist das Tuch wieder, das mich umschließt.

Meinen Leib zusammenhält, ich will hier nie wieder hinaus.

Ich werde von Kopf bis Fuß verwöhnt. Dies sollte jeder Mutter zustehen.

Thea van Tuyl

„Closing the Bones“ Rebozo Ritual

Das Rebozo-Ritual, zum Abschluss des Wochenbettes, kommt aus Mexiko. Es stärkt die Mitte und das „Wieder bei sich Ankommen“, und ist auch körperlich sehr stabilisierend. In Südamerika ist diese spezielle Form der Massage mit den Rebozo-Tüchern als Familienfürsorge weit verbreitet.

Vorbereitung

Wähle einen passenden Tag und guten **Zeitpunkt** aus. Suche Dir eine **vertraute Person**, die mit mir gemeinsam die Tücher binden kann (Dein Mann oder eine gute Freundin oder eine Kollegin von mir) **eine Person** sollte sich um Dein **Baby** kümmern. Bereite einen gemütlichen **Raum** vor: eine **bequeme Matte** (u.2 kleine Kissen) mit viel Platz drum herum, **angenehme Raumtemperatur**, wer mag kann den Raum abdunkeln und **Kerzen** anzünden, evtl. schöne **Hintergrundmusik** (z.B. Spotify „Rebozo Ritual“). Überlege, ob Du vorab ein **(Fuß-)Bad** schön finden würdest. Bei einer Tasse **Tee** stimmen wir uns auf das Ritual ein und besprechen die **Geburt Deines Kindes**, vielleicht hast Du einen **Lieblingsraumduft** für diesen Moment, lege Erinnerungsstücke zum Loslassen bereit, Fotos oder Symbole rund um Deine Schwangerschaft und Geburt.

Ablauf

Ankommen, Tee und Gesprächsrunde zum Einstimmen. (Fuß)-Bad, Vorbereitung der Tücher auf den Boden, Kerzen anzünden. Ziehe bequeme Kleidung an, stille nochmal vorher (das Tuch um die Brust nur nach Absprache).

Dann nimmst Du auf der Matte Platz, Du liegst in Rückenlage mit einem Kissen unter dem Kopf, wir starten mit dem Kopf und gehen Schritt für Schritt weiter zur Brust, Bauch, Becken, Oberschenkel, Unterschenkel, Füße. Wir bleiben jeweils ein paar Minuten bei den Körperteilen und ziehen das Tuch straff, Du gibst an, wieviel Spannung Du vertragen kannst.

Anschließend bleibst Du einige Zeit liegen. Es kann sein, dass Du einschlafst. Du darfst in Deine inneren Prozesse abtauchen. Ganz wertfrei darfst du neugierig dem begegnen, was sich dir zeigt. Insgesamt wird ca. 2 Stunden für die komplette Zeremonie geplant und es ist sinnvoll etwas Luft nach hinten einzuplanen und auch keine wichtigen Termine danach zu legen, um nicht gleich wieder in den Alltag zu hetzen. Die ganzen 2 Stunden wirst du umsorgt, darfst dich entfalten und dir deinen Raum nehmen. Am Ende wirst Du sanft „ausgepackt“.

Erlebe das wohltuende Ritual bei Dir zu Hause:
Preis inkl. Anfahrt 200Euro
PayPal: hebammesandra@hotmail.de

