

Rebozo

Rebozo je tradiční technika tělové práce, která pochází z Mexika a Střední Ameriky. Původně bylo rebozo (šátek) víceúčelovým kusem látky – sloužil ženám jako pokrývka, nosítko pro děti i nástroj při porodu. Dnes se tato technika znovu objevuje v kontextu péče o tělo, ženského zdraví a psychosomatické terapie. Práce s rebozem je jemná, ale hluboce účinná – podporuje uvolnění, stabilitu, integraci a vnitřní klid.

Rebozo techniky se používají jak v období těhotenství a porodu, tak v běžné péči o tělo a psychiku. Základní princip spočívá v zavinování, kolébání a houpání těla pomocí dlouhého šátku. Tyto pohyby působí na hlubokou nervovou soustavu a přinášejí pocit bezpečí, uvolnění a vnitřního propojení.

Základní techniky Reboza:

- Zavinování – jemné utažení šátku kolem těla (např. přes pánev, hrudník, hlavu) pomáhá navodit pocit „držení“, podpory a uzemnění. Je často používáno po porodu k symbolickému i fyzickému uzavření těla.
- Houpání a kolébání – rytmické pohyby šátkem uvolňují napětí ve svalech, kloubech a fasciích, harmonizují dech a podporují parasympatickou regulaci.
- Rebozo masáž – může být aplikována na různých částech těla k podpoře cirkulace, uvolnění napětí a energetickému vyrovnaní.

Rebozo je velmi citlivý nástroj. Nepoužívá se síla, ale rytmus, přítomnost a intuitivní práce s tělem. Využívá se v rámci ženských rituálů, poporodní péče, traumaterapie nebo při regeneraci po náročných životních obdobích. Rebozo mohou využívat i muži nebo děti, zejména v případech přetížení nervového systému, chronického stresu či potřeby návratu k tělesnému vnímání a pocitu bezpečí. V současnosti jej využívají porodní asistentky, somatičtí terapeuti, dula, fyzioterapeuti a další odborníci na vědomou práci s tělem.