

## Har du også brug for hjælp til stress håndtering i hverdagen?

I alle til fælde skulle du give dig tid til at nyde den nye dvd af Mai-Britt Schwab - Stresshåndtering – Din guide til en stress fri hverdag.

Dvden indeholder detaljerede, men enkelte og anvendelige programmer til forskellige afspændingsøvelser til de små pauser i en travl hverdag.

Mai-Britt er bla. afspændingspædagog, og jeg syntes dvd'en er en grundsten for afspænding i hvile. Der udover minder den dig om nærværet, roen, og evnen til være til stede lige nu. Jeg syntes, det er godt, at der ikke er musik på, så fokus bliver i kroppen. Hvordan sidder du fx selv lige nu? Hvor støtter dine understøttelses flader?

Gennem en lang årrække har Mai-Britt Schwab undervist, givet behandling og holdt foredrag om stresshåndtering, og ved at bruge sine erfaringer har hun gjort redskaberne til stresshåndtering gennem afspænding så enkle, at de kan integreres i en travl hverdag.

Mai-Britt Schwab fortæller "På dvd'en får du redskaber til at vende opmærksomheden mod kroppen og væk fra tankerne der kører rundt i hovedet. Det handler om at være i denne verden uden at knække. Du skal komme stressen i forkøbet ved at være bevidst om de centrale tyngdepunkter i kroppen, når du står, sidder og ligger "

Jeg tror at den vil være til stor hjælp for mange mennesker, såvel som forebyggende af stress, som til mennesker der er ramt af stress. Jeg kunne også forstille mig, at den bliver brugt på arbejdspladser, som et nyt supplement til "pause gymnastikken", men med vægt på stressforebyggelse.

Som afspændingspædagoger bliver jeg stolt af vores faggruppe, når jeg "møder" Mai-Britt og jeg syntes hun påminder os om en vigtig side af vores fag. Dvd'en kan også bruges, som en måde at give sig selv opmærksomhed på i en travl hverdag; på den måde bruger jeg allerede cd'erne om stress, som Mai-Britt også har lavet. Jeg syntes det er fint, at det er en dvd, da det visuelle er med og giver "lytteren" en fornemmelse af de små bevægelser og af den vej minder os om nærværet. Der ud over følger en lækker lille folder med introduktion til øvelserne.

Den kan købes i boghandlere og netbutikker.

Forlag [www.dinvelvære.dk](http://www.dinvelvære.dk)

Anmelder Henriette Bjerre Tybjerg

Afspændingspædagog, dap.

For Fagbladet Afspænding og Psykomotorik

Danske Afspændingspædagogers Fagblad.

Juni nummeret 2008