

Carina hittade en metod som fungerade

Gympan räddade mig



Stress och svåra upplevelser lagrades som spänningar i hennes kropp. Till slut bröt Carina ihop. Men tack vare antigymnastik fick hon kraften tillbaka. – Mitt liv blev bättre! säger hon.

AV STINA HELMERSSON
FOTO: EWA STACKELBERG

Det vackra ljuset silas mellan trädkronorna utanför fönstret. Inne i det rofyllda rummet i Hälsans hus på Fjällgatan i Stockholm ligger Carina Lindstaf, 48, på en madrass. Hon sträcker upp foten mot taket, vinklar fotbladet och spretar med tårna. Koncentration och tystnad råder, vi är fjärran från hurtfriska utrop och eggande popmusik. Det här är gymnastikpasset som inte liknar något annat.

– Jag har lärt mig bli vän med min kropp i stället för att pressa den, säger Carina som utbränd och full av värk brakade ihop av sitt hektiska liv.

Carina berättar att detta är hennes väg tillbaka till ett fungerande vardags- och arbetsliv. Jobbiga fysiska och psykiska upplevelser, händelser och livsföring från hela livet blir ofta till spänningar och smärtor i ryggen, benen, nacken, axlarna och mellangardet.

Mjuka rörelser

– Antigymnastik är till för att få kroppen och själen i balans, förklarar sjukgymnasten Lisa Danåsen Wikström som är utbildad antigymnastikpraktiker.

Anledningen till kroppens samlade spänningar

är att kroppen automatiskt reagerar med sammandragning av musklerna när vi utsätts för fysiskt och psykiskt tryck. Tryck skapas vid överansträngning i samband med arbete eller träning, eller om vi blir skrämda, slår oss, skadas eller dylikt.

– Men vi kan bli fria från spänningar och smärtor och bli rörliga, smidiga och må bra, menar Lisa. Antigymnastik hjälper fantastiskt bra vid stress, ryggvärk, nack- och axelproblem.

Många av problemen beror på att vår baksidesmuskulatur lätt blir spänd, förkortad och hård. Det leder till svankrygg, snedhet och värk.

Baksidans muskler som löper från nacken, via axlar, skuldror, längs ryggen, ländrygg och ner längs benens baksidor hänger ihop i en muskelkedja. Genom antigymnastiken blir vi smidigare, spänningen minskar i baksidesmusklerna, svanken rätas ut och vi får aktivare framsides- och magmuskler.

Baksidesmusklerna kan också ställa till problem med fötterna. Hallux valgus, stortåknölar, kan bero på att muskelkedjan på baksidan av kroppen är förkortad. Det påverkar våra fötter och hur vi står på dem och belastar dem.

Aktiv förändring

– Detta är ingen vanlig träning eller gympa typ stram dressyr av kroppen. Övningarna består av mjuka rörelser som ger oss tillbaka vår ursprungliga kropp. Den blir harmonisk, säker och i jämvikt. Det påverkar oss även mentalt i samma riktning, säger Lisa.

Antigymnastiken har utvecklats av sjukgymnaster

under många år. Framför allt av den franska sjukgymnasten Thérèse Bertherat som påpekar att: "Antigymnastiken är en sorts gymnastik där även hjärnan får arbeta. Genom att under övningarna lägga märke till hur man rör sig, förstår man hur man är skapad och lär känna sin kropps funktioner. Många gånger blir man överraskad."

Vi vet inte alltid vilka muskler vi använder för att utföra olika rörelser. Ibland använder vi andra muskler än de som är avsedda. Antigymnastikens olika övningar påverkar nervsystemet så att kroppen automatiskt börjar röra sig mer naturligt och avspänt.

– Man mår bättre helt enkelt, säger Carina Lindstaf som nu har övat antigymnastik i två år med mycket gott resultat.

Hon är en aktiv person med ett stimulerande arbete inom telecom, teamcoaching och projekt. Dessutom är Carina ensamstående med tre barn, 20, 14, och 11 år.

– Jag har haft mycket ont i

