

Lär känna din kropp

Antigymnastik, är det nå't för soffliggaren kanske? Nej, i själva verket handlar det om att få kroppen i balans. Då blir du starkare, smidigare och klarar av livets påfrestningar bättre.

De första antigymnastikpraktikerna i Sverige licensierades i slutet av augusti i år. Antigymna, som har inspirerats av antigymnastik, finns sedan tidigare men det är inte samma sak. En viss begrepps-förvirring råder därför.

Sjukgymnasterna Lisa Danåsen Wikström och Kerstin Lindh tillhör den första kullen med antigymnastikpraktiker som blivit klara efter 2,5 års utbildning.

Vi träffar dem på Hälsans hus i Stockholm där Lisa Danåsen Wikström är verksam. Men det finns antigymnastikpraktiker även i Sundsvall och Örnsköldsvik.

– Det här är helt nytt i Sverige. Vi har lärt oss av Thérèse Bertherat som skrivit flera böcker om självhelande och antigymnastik, säger Lisa Danåsen Wikström.

Samtal och rörelser

Antigymnastik passar den som vill lära mera om kroppen, den som är stel och har småkrämpor och den som har en kropp i obalans. Men det är ingen quick-fix som ger resultat över natten utan kräver ett långsiktigt arbete.

Med en kombination av samtal och enkla rörelser får man lära sig mer om sin kropp och hur den känns och fungerar. Så småningom är meningen att man ska återskapa en fri och naturlig funktion och form på kroppen som ger både balans och välmående. På köpet ökar självkänslan.

En effekt är också känslomässig. Glömda händelser som har skapat spänningar i kroppen kan bubbla upp till ytan.

– Det är så spännande för man vet aldrig vad som gömmer sig i kroppen. Kroppen glömmmer inte, säger Lisa Danåsen Wikström.

Skala av lagren

I princip handlar alltsammans om att kroppen är en helhet. Det går inte att bara punktbehandla det som gör ont, ofta flyttar smärtan bara på sig då. Helhetstänkandet är inte nytt i sig men enligt Lisa

Danåsen Wikström och Kerstin Lindh är det här ändå ett nytt arbetssätt.

– Det går stick i stäv med den gängse uppfattningen att vi oftast är svaga och behöver träna. Vi vill skala av lagren i stället för att lägga på fler, som man annars gör när man behandlar onda kroppar, säger Kerstin Lindh.

Trots att alla är födda anatiskt lika dröjer det inte länge förrän vi får olika spänningar som vi sedan kompenserar för på olika sätt. Det ger obalanser och inte minst kostar det energi.

I Thérèse Bertherats bok "Kroppen har sina skäl" skriver hon mycket om att vi är överstarka på baksidan av kroppen och att det är roten till mycket av det onda.

Långa muskelkedjor

På baksidan har vi en lång muskelkedja som sträcker sig från hjässan och ända ner till tårna. Den samverkar som om det vore en och samma muskel. Sträcker vi på ett ställe blir det kortare på ett annat. Många som har ont i ryggen tror att det beror på att den är svag och tränar mer. Det leder då bara till mer stelhet, enligt henne.

En putande mage behöver inte stärkas för att bli plattare, i själva verket behöver ryggen slappna av så att magmusklerna kan aktiveras. Kraften behöver omfördelas.

– Allt i kroppen är sammanflätat och antigymnastik sker på kroppens villkor. När du väl är i balans ger vanlig träning också mera, säger Lisa Danåsen Wikström.

– Det finns hela tiden mer att hämta, man blir aldrig fullärd. Och självläkningen fortsätter också efteråt. Träffas man en gång i veckan får självhelandet en skjuts och lever vidare hela veckan.

• **Hittar inte kroppen tillbaka till den här naturliga formen och balansen av sig själv?**

– Nej, spänningarna hindrar det. Att till exempel lära sig andas djupt och naturligt, om man inte redan gör det, är omöjligt att göra mer än korta stunder. Den djupa andningen hindras ofta av spänningar i ryggen där diafragman fäster, säger Kerstin Lindh.

Anna Björe/TT Spektra
anna.bjore@ttspektra.se

Vad är antigymnastik?

- små, precisa rörelser
 - lugnt
 - inkännande
 - stående, liggande eller sittande
 - samtal mellan rörelserna
- En rörelseträning som sker individuellt ett par gånger i början och sedan i små grupper. Det går också att ta helgkurser. Du lär känna hur din kropp fungerar och kan med små medel rätta till obalanser i kroppen. I antigymnastik koncentrerar man sig inte bara på de stora kroppsmusklerna, de små är lika viktiga.

TT SPEKTRA

För vem?

Du som vill få bättre kroppskänedom.
Du som är stel men vill bli smidigare.
Du som har ont.
Du som vill få mera energi, känna dig gladare och lättare.

Kostnad?

Cirka 2 500 kronor/termin

Läs mer

Hemsidan: www.antigymnastik.se
Boken "Kroppen har sina skäl" av Thérèse Bertherat, Wahlström & Widstrand, 2004.

MASSAGE. På baksidan har vi en lång muskelkedja som sträcker sig från hjässan och ända ner till tårna, säger Kerstin Lindh.

Foto: JANERIK HENRIKSSON/SCANPIX

