

Antigymnastikens moder, Thérèse Bertherat, anser att motion är ett onödigt mode.

# En resa i kroppens hus

Poetisk, mjuk och annorlunda – men mycket bestämd. Så kan den franska anti-gymnastiken beskrivas. Och även dess skapare Thérèse Bertherat. Nu finns antigymnastiken i Sverige.

**M**ÅNGA HAR LÄST Thérèse Bertherats storsäljande bok "Kroppen har sina skäl". Jag själv fick den i min hand vid ett vägskäl i livet. Hennes ord rörde vid en längtan som jag burit inom mig länge och den visade på en väg till det som verkligen intresserade mig i tillvaron. Den blev sista knuffen för mig in i stora förändringar – ett nytt yrke, en ny vardag, nya sidor av mig själv och en ny känsla för vem jag var.

"Kroppen är ett hus som bär ditt namn", skriver Thérèse Bertherat i början av boken och fortsätter med att beskriva hur vi för länge sedan har tappat nycklarna till vårt hus. Men ditt hus vet allt om dig. I husets väggar, i stelheter och spänningar finns hela din historia. Det kan berätta hur du har varit till lags och lytt, ända från spädbarnstiden, och hur du så småningom bytte ut din verkliga, dynamiska, glada kropp mot en främmande kropp som du har svårt att acceptera och kanske innerst inne tar avstånd från. Det kan låta

Tre enkla övningar ▶▶

## 3 övningar Lär känna din naturliga kropp

### 1. Axlar

Sätt dig eller stå upp. Ta din vänstra hand och stryk ömt omkring höger axel. Känn formen. Flytta handen närmare nacken och känn muskeln mellan axeln och nacken. Tryck lite med handen mot muskeln. Krama den och lyft tag i den en stund. Vila armen. Hur känns det nu efteråt? Lyft och rör på höger axel några gånger och jämför med hur det känns att sedan röra på vänster axel.

Gör om samma sak med din vänstra axel.

### 2. Nacke

Sätt dig skönt. Vrid på huvudet några gånger från sida till sida. Ta din högra hand och lägg på nackens muskler. Ta några grepp med handen om musklerna och känn hur det känns.

Du kan också prova att hålla kvar ett nypgrepp en stund och samtidigt nicka lite framåt med huvudet. Ta nya grepp när det behövs. Byt arm om du vill vila den andra.

Vila och lägg märke till alla förnimmelser som väckts till liv. Rör huvudet från sida till sida igen. Hur går det nu?



### 3. Käke

Sätt dig bekvämt eller ligg ner på rygg. Öppna och stäng munnen mjukt några gånger.

Placera höger pekfinger mellan framtänderna så att nageln pekar åt vänster sida. Du kan göra flera lätta bitande rörelser med tänderna mot fingret.

Placera sedan långfingret under pekfingret, så att du öppnar munnen mer. Stanna i det läget en stund och andas in sval luft genom näsan och ut ljummen luft genom munnen.

Placera nu även ringfingret under de andra två fingrarna. Det är som en kamp mellan käkmuskulerna som vill dra ihop sig igen och fingrarna som vill hålla munnen öppen. Låt andningen få medla i konflikten!  
Vila. Hur känns det nu?

Källa: Lisa Danåsen Wikström, sjukgymnast och antigymnastikpraktiker



▸ dystert men hon skriver också: "Det är inte för sent. Det är aldrig för sent att ta sig ur det ens förflutna har programmerat in, att själv ta ansvar för sin kropp, att upptäcka förut oanade möjligheter."

**ALLT DET KAN** jag skriva under på. Och vägar na att gå är många. Antigymnastiken har låtit vänta på sig i Sverige. Först nu, tio år efter att "Kroppen har sina skäl" kom ut på svenska, är en grupp svenska praktiker färdigutbildade av Thérèse Bertherat. På senhösten besökte hon Sverige och HÅLSA fick en pratstund med henne och en stunds prova-på-antigymnastik. Thérèse är en liten, mycket närvarande och mycket bestämd dam med glimten i ögat. Hon säger att hon är 85 år, men hennes elever viskar att hon är 75. Att intervjua henne är svårt, för hon berättar fritt om det hon tycker är viktigt och frågorna kommer av sig. På frågan om vad antigymnastik är bra för svarar hon:

– Det går inte att säga. Det är som med psykoanalys, det kan vara som en storm inuti, men behöver inte synas utantpå. Eller så upptäcker du bara en dag att du står där naturligt och självklart på dina fötter – och är vacker!

Thérèse Bertherat är mycket kritisk mot motionstrenden nu, att människor tar ut sig och pressar sina kroppar till prestationer på gym och i joggingspår.

– Det är mode. Man blir lycklig ett tag. Men det är bara för att vi lyder ett gammalt program i oss, från förhistorisk tid, som säger att vi måste springa fort och anstränga oss hårt för att undkomma faror.

Många träningsformer är inriktade på att bygga upp styrka. Det är helt förkastligt enligt Thérèse Bertherat.

– Många som har ont i ryggen tror att det beror på att den är svag. Men det stämmer inte. Mer träning ger ofta bara mer stelhet. I själva verket är vi redan hoptryckta under vår egen styrka!

– Om du ser någon komma gående på gatan, ser hur personen rör sina fötter, sina skuldror, kan du fråga dig: Vad är smärtsamt i den här kroppen? Personen kanske inte känner det själv, men under ytan finns där oftast något som blir värre och värre.

**HÄR KOMMER THÉRÈSE** Bertherats liknelse med "tigern" in, den tiger som vi alla bär inom oss. Enligt hennes synsätt beror många kroppsliga problem på att muskulaturen som vi bär omkring på härstammar från en tid innan människan hade rest sig upp på sina två ben.

– Se på en hare, en katt eller en orm. De har mörk färg på ryggen och fjäll eller päls som täcker. Men på magen är de ljusa och har inte

## ”Många som har ont i ryggen tror att det beror på att den är svag. Men det stämmer inte. Mer träning ger ofta bara mer stelhet.”

– När baksidan släpper taget, ser vi hur framsidan reagerar. Då måste de musklerna jobba mer. Och det är de inte vana vid.

Så om magen putar tänker man inom antigygnastiken inte att magmusklerna behöver stärkas. I stället låter man dem aktiveras av sig själva och upptäcker att de kan hålla in magen, bara ryggmusklerna släpper sitt grepp.

**ATT TÄMJA TIGERN** och samarbeta med den är ett av syftena med antigygnastik.

– När kroppen väl har förstått, så vill den tillbaka till sitt naturliga icke-smärtande och icke-spända tillstånd, säger Thérèse Bertherat.

När jag provar på antigygnastik i hennes undervisningsgrupp låter Thérèse oss först sitta i en mycket obekväm ställning, och säger att om baksidans muskler var tillräckligt långa så skulle vi klara det utan problem. Hon ställer frågor om hur det känns och pekar ut allt som blir fel. Det tar inte lång tid att låta sig övertygas om att vara ett nästan hopplöst fall. Sedan får vi lägga oss ned och följa instruktioner för nya ställningar. Mycket tid ägnas åt käkarna, tungan, att gapa stort.

– Vår individuella historia har vi mycket av i småmusklerna kring ögon, mun och käke. Redan som spädbarn börjar vi hårdna till där, säger Thérèse Bertherat.

Visst tar det emot att bända upp käken med händerna. Det finns ett ovanligt sensuellt inslag i instruktionerna också. Kroppsöppningarna, könsorganen, benämns och vi blir medvetna om dem och deras känslighet. Fötterna är också viktiga, Thérèse och hennes medhjälpare går runt och masserar våra fotsulor när vi ligger och sträcker benen mot taket.

Efteråt när vi sätter oss upp igen är mycket annorlunda. Baksidan är faktiskt längre och det känns betydligt lättare att sitta. Så nu vet min kropp lite mer ... hoppas den kommer ihåg det.

– Det är ett pedagogiskt arbete, inte en behandling, säger Thérèse Bertherat. Antigygnastik gör vi inte i stället för att gå till en läkare. Men alla som har en kropp har nytta av antigygnastik och man lär sig att förebygga problem. Jag får själv ont i ryggen ibland, till exempel när jag reser och bär tungt bagage. Men det varar aldrig mer än 20 minuter, för jag vet hur jag ska bota det.

– Det handlar om medvetenhet. Om man inte vet vad man gör, så vet man inte heller hur man ska göra det man vill.

**MEN DET HÄR MED** kroppen och själen då? I sin bok skriver Thérèse Bertherat mycket om de känslomässiga insikter som kommer med kroppsmedvetenheten.

– Ja, det som finns i kroppen finns alltid i psyket också, säger hon. Var det egentligen börjar är som att avgöra frågan om hönan eller ägget, det går inte att svara på.

I antigygnastiken ingår det därför också att prata och lyssna till varandra.

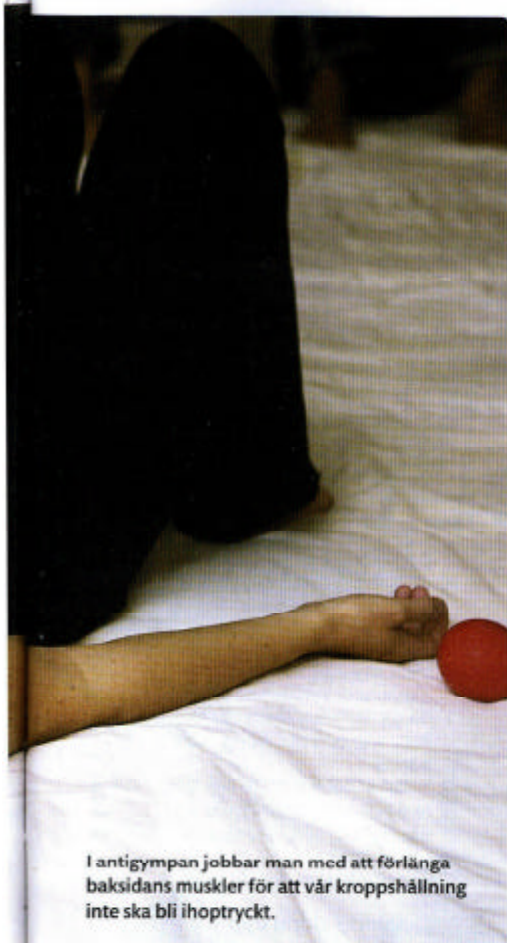
Hur kroppen och psyket kan hänga ihop beskriver Thérèse Bertherat med ett exempel:

– Det kanske kommer någon med en inflammation i axeln. Det kan man få om man knyter ihop sig om sin ilska i stället för att slå och avreagera sig. Eftersom det här inte är en medicinsk metod så börjar vi inte att jobba med axeln – den är för klumpig medan det gör ont i den. Vi börjar med ett annat ställe som liknar axeln, till exempel käkleden. Genom att frigöra käkarna får man möjlighet att uttrycka sig och förklara hur man känner. Det är viktigt för att inte svämmas över av känslorna. Gör vi det så tappar vi förmågan att uttrycka oss och det ger också en känsla av misslyckande, som gör att vi kniper ihop ännu mer. Men på det här sättet kan man börja förstå sig själv och komma ur en ond cirkel.

– Vi vill att människor ska få makten och lyckas ta hand om sina liv. ❀

Text LENA OLAUSSON

Foto ANTON SVEDBERG



I antigympan jobbar man med att förlänga baksidans muskler för att vår kroppshållning inte ska bli ihoptryckt.

så mycket hår. Där är de mer oskyddade, som om området inte riktigt är färdiggjort.

Så är det hos oss människor också, säger hon. På baksidan av kroppen har vi en lång, otroligt stark muskelkedja, som hänger ihop hela vägen från nacken ned till tårna. Musklerna ligger som takpannor som överlappar varandra och arbetar tillsammans som en enda enhet. Sträcker vi ut någonstans så förkortas någon annan del. På framsidan däremot finns inte samma sammanhållning och inte heller lika många och starka muskler.

– Det som är ett skydd för djuren, det bär vi på baksidan av kroppen när vi nu går på två ben. Vi möter i stället världen med framsidan, den svagaste delen, med alla sina mjuka, ömtåliga områden.

– Ju mer vi anstränger oss och tar i, desto kortare och starkare blir ryggmusklerna. De trycker ihop kotorna och diskarna. Svanken blir större, huvudet skjuts fram och nacken förkortas.

Det betyder att tigern – ett glänsande, smidigt och vackert djur – har börjat motarbeta oss. Kroppen blir så småningom allt annat än vacker och smidig, snarare hoptryckt och ful. Därför arbetar man i antigygnastiken med rörelser som löser upp och förlänger baksidans muskler. Det finns också övningar för att hindra baksidan av kroppen från att jobba så hårt.

*Win!*

Vi har 10 exemplar av pocketboken **Kroppen har sina skäl** av Thérèse Bertherat, varje 59 kronor, till utlottning. Skriv namn och adress på ett vykort och skicka till "Antigympa", HÅLSA, 112 85 Stockholm eller gå in på [www.halsa.se](http://www.halsa.se) och anmäl ditt intresse om du vill vinna en bok. Senast den 31 januari behöver vi ditt svar.

### » Vill du veta mer?

Antigygnastik sker i grupp, en gång i veckan eller mer koncentrerat under en helg.

På antigygnastikens hemsida finns en lista över praktiker i Sverige:

[www.antigygnastik.se](http://www.antigygnastik.se)

Eller kontakta Lisa Danåsen Wikström,

Hälsans Hus i Stockholm, tel: 08-716 01 06,

e-post: [lisa@friskareliv.se](mailto:lisa@friskareliv.se)

**Kroppen har sina skäl** av Thérèse Bertherat

(W&W Pocket, 2004).