

Antigympa.nu



Övningarna här nedan har presenterats på vår webbplats www.antigympa.nu under åren 2001 – 2005 och finns fortfarande där. Ibland kan det vara lättare att ha instruktioner på papper än att ha dem i datorn. Då är det bara att skriva ut de här sidorna. Ha som stöd för egen träning eller träning i grupp. Läsa själv för dig själv eller hjälpas åt och läsa för varandra. Till exempel.

Varje antigympa-rörelse påverkar hela kroppen, åtminstone ju mer van man blir vid att uppmärksamma sig själv och sina rörelsemönster. Här finns med rörelser för de flesta kroppsdelar. Rörelser som är små, stora, stillsamma, dansande, sittande, liggande, stående. Beskrivna med just de ord jag hade då jag skrev ner dem. Nu kan du göra dem till dina. Var så god.



Liselott Sjöstedt, Antigympa.nu

Innehåll

1. Titta åt sidan	2
2. Hur håller du ditt huvud?	2
3. Hårbottennyp	3
4. Käken - "Karl-Alfred"	4
5. Förläng nacken	5
6. Mag- och ryggdansen	6
7. Bredda ögonen	7
8. Parallella ben och fötter	8
9. Handstretch	9
10. Andas med ögonen	9
11. Dansa med skelettet	10
12. Gå baklänges	10
13. Händerna i golvet	11
14. Boll under benet	12

övning 1:

Titta åt sidan

Huvudet håller man alldeles för ofta alldeles för stilla.

Prova att lätt och snabbt titta åt det håll som faller sig naturligt att titta åt. Och sedan tittar du tillbaks fram igen. Det räcker till att börja med. Gör du det åt ena hållet några gånger passar det bra att sedan prova att titta åt andra hållet några gånger.

Skiljer det sig åt?

Om du har en sida som är lite trögare kan du ju alltid titta några extra gånger åt det hållet.

Hur känns det i ögonen? I nacken? I ryggen?

Ögonen förväntar sig att du växlar mellan att titta nära och långt bort. än hit, än dit. Hur vanligt är det inte att bara stirra... Ett sätt att leka med den här lilla rörelsen är att ta några sidotittar varje gång du väntar på att något ska laddas klart i datorn.

övning 2:

Hur håller du ditt huvud?

Man håller ofta sitt huvud mer eller mindre anspänt i nacken när man sitter vid datorn. (Och ofta annars också.) Det brukar hända en del bara man börjar tänka på det. Det finns många frågor att ställa sig.

Hur håller du upp ditt huvud? Skjuter du fram hakan? Skjuter du upp hakan? Trycker du ner hakan? Hur påverkar det i så fall dina ögon? Har du huvudet på sned? Åt ena eller andra hållet? Vad mer lägger du märke till? Hur påverkar huvudets läge ditt ansikte..., din nacke..., din hals..., dina axlar... och resten av kroppen? Kan du sitta på något annat vis?

Prova gärna genom att röra lite på huvudet och resten av kroppen. Ofta känns det konstigt och ovant när man testar att stanna i ett nytt, mer balanserat läge. Stanna dock gärna kvar en stund i det nya läget.

Och när eller om du sedan kommer på att du går tillbaka till det gamla vanliga spänningsframkallande sättet, kan du leta reda på ett annat sätt igen. Kanske också möblera om kring datorn...



övning 3:**Hårbottennyp**

Det är alltid bra att börja med att lägga märke till den del av kroppen som står i fokus för rörelsen. Så hur känns din hårbotten om du bara lägger märke till den? Det är ganska svårt i början att bara med tanken bli medveten om hårbotten. Man kan lätt spänna sig för att känna mer. Så lägg gärna märke till hur du gör för att lägga märke till din hårbotten...

Ett steg vidare är att röra på hårbotten, ungefär som man gör när man försöker vifta på öronen. Det är fullt av muskler över hela huvudet så det finns att röra på. Men är man lite ovan tar det lite tid att komma på hur. Kolla hela tiden om resten av kroppen kan vara i hyfsad vila. Ofta kan det kännas som om "svålen", hårbotten sitter för hårt fast. Bindväven spinner sitt skyddande nät så hårt när man inte rör på musklerna så ofta.

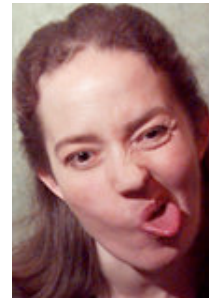
Då kan man hjälpa till med fingrarna och lossa på bindväven och spända musklerna i hårbotten. Man använder ett nypgrepp med tumme och pekfinger och nyper sig fram i hårbotten med båda händerna. Ofta är det lättast att få grepp precis ovanför öronen så där är lämpligt att börja.

Vilka vägar du sen tar i hårbotten och vad du fokuserar på väljer du själv. När man jobbar med armarna lyfta är det dock alltid bra att tänka på att axlarna ändå är i vila.

Varje gång du vilar från rörelsen och när du väl tycker det är klart är det nästan omöjligt att inte märka av den ökade aktiviteten i hårbotten och hur det kan sprida sig vidare...

övning 4:**Käken - "Karl-Alfred"**

Det finns många olika rörelser att göra för käken, kinderna, munnen. En som både är rolig, knepig och oftast mycket välgörande är den här grimashen där man ser ut ungefär som Karl-Alfred om du minns honom. Det är bara att läsa på och göra om och som du vill. Det är bara att läsa på och göra om och som du vill.



För att kolla hur käken har det och börja mjuka upp den kan man ha munnen lite lätt öppen och föra underkäken bara någon centimeter från sida till sida, lätt, mjukt och ganska snabbt men ändå lugnt. Man kan om man vill sätta fingertopparna lite löst på kinderna vid käk-gångjärnen och känna av rörelsen. Bara det lilla kan göra att man kan märka av eventuella snedheter och spänningar i området. Den här lilla rörelsen i sidled ska vara just liten, inom de behagliga gränserna. Och en rörelse nog i sig om man känner så.

Karl-Alfred-rörelsen som följer är större och mer långsam. I den försöker man att nästan dra över den ena kinden till den andra ansiktshalvan. Det går naturligtvis inte på riktigt men medan man försöker sträcker man ut musklerna över kinden och käkbenen får vara i nya lägen. även den andra kinden är aktiv då musklerna där drar ihop sig.

Spontant börjar man oftast med den sidan som det går lättast att göra den här grimasen med. Man stannar inte så länge i den, bara så att man hinner känna hur man gör det man gör och eventuellt ändra på det man gör i onödan.

När man gjort det släpper man bara efter och är tillbaka i utgångsläget Det är lätt hänt att ta i för mycket. Stannar man en stund i mitten märker man om man gjort det. Andas och vila.

För många är det till att börja med nästan omöjligt att göra motsvarande rörelse med den andra kinden. Hjälp till med handen i så fall. Lyckas man få till det där Karl-Alfred-draget med även den andra kinden kan det hända att man märker att man använder andra muskler jämfört med den första kinden. Antigympa är just att lägga märke till hur man gör och om det behövs sedan välja att ändra på hur man gör det man gör.

Så prova gärna i långsam takt med vila emellan att gå från sida till sidan, några få noggranna gånger. Se om du kan variera muskelarbetet. Kan du välja att jobba med till exempel musklerna runt överläppen/musklerna från haklinjen?

Hur vill du avsluta? Varför inte med att gäspa? Kanske större, ljudligare och fler gäspningar än vanligt? Kanske är käken lite friare, blodcirkulationen lite mer igång. Och var rörelsen knepig hoppas jag att du vill fortsätta utforska den.

övning 5: Förläng nacken

Om man sitter upp och vill sträcka ut nacken kommer även ryggen och axlarna att påverkas, bland annat. I just det här rörelseförslaget är det dessutom axlarnas läge och rörelse som hjälper nacken att förlängas.

Det är rätt vanligt att man åtminstone för eller senare sitter som en hö säck framför datorn. Utgångsläget för den här rörelsen är att man sätter sig så hyfsat upprätt man klarar av. Det underlättar att sätta sig på stolkannten för att därifrån kunna rätta upp ryggen. Bäst är att kunna ha händerna hängande utmed sidorna av kroppen.

Utgångsläget är alltid viktigt. Det gäller även axlarna. Så justera gärna axlarnas läge mer i balans så som du uppfattar det just nu. Troligtvis känns det lite ovant och ansträngande att sitta mer i balans men det är det värt...

Bara det att man börjar tänka "förlängning i nacken" kan det hända att hakan bara som en följdverkan närmar sig halsgropen lite grann. Bara som en följdverkan. Eller också hjälper du till lite. Och det blir nästan mer en känsla av förlängning i nacken, så liten är rörelsen i nacken. Ju mindre, desto effektivare. Släpp efter och upprepa.

Förhoppningsvis märker du också att axlarna liksom dras neråt, bara du tänker igång rörelsen "förläng nacken". Går inte det igång automatiskt kan man hjälpa till där med och med så liten kraft som möjligt föra axlarna lite grann neråt i det där mittenläget mellan fram- och baksidan av bröstkorgen.

Det är också hela rörelsen. Sänk axlarna precis så lite det behövs för att förlängningen ska kännas i nacken utan att du börjar svanka eller kompensera (fuska) någon annanstans i kroppen. Dra gärna in "svansen" lite grann så hjälper du svanken att vara stabil. Håll axlarna nere där lilla stunden som behövs för att känna och njuta av sträckningskänslan. Släpp efter. Upprepa några gånger få gånger eller många gånger så att det hjälper dig att skapa nya vanor och rörelsemönster. Går axlarna tillbaka till sitt gamla obalanserade läge eller kan du låta dem gå i den nya mer balanserade linjen upp/ner? Andas du...? Använder du för mycket eller för lite kraft i rörelsen? Ska du ändra på någonting?

Troligtvis känner du av sträckningen i musklerna från nacken ut mot axlarna. Kanske också från nacken ner i bröstryggen. Skulderbladen rör sig. När axlarnas medvetna minimala rörelse förlänger din nacke. Vill du föra rörelsen ett steg vidare fokusera då just på skulderbladens minimala rörelse ner och tillbaka igen i den där balanserade linjen. Visst andas du hela tiden?

övning 6:**Mag- och ryggdansen**

Som vi lever sitter vi ofta på en stol. Ofta mer eller mindre ihopsjunken. En stund kan ju det vara bra, emellanåt, i kroppens ständiga försök att anpassa sig till det totalt onaturliga stolsittandet som är så vanligt i vår kultur. Men tills vi alla sitter på huk (med tårna fram och hälar på i) igen så kan man ju medvetet ge kroppen lite omväxling i rörelsemönstret så att man står ut att sitta kvar på stolen.

I antigympan pratas mycket om musklerna på baksidan av kroppen och deras samspel. Naturligtvis samspelar även fram- och baksida. Mage och rygg dansar med varandra. Kanske har du redan börjat kolla. Hur lite eller mycket man än rör sig går det att känna hur en förändring på ryggsidan påverkar magsidan. Och tvärtom.

Hur slapt maghullet än kan vara kan magmusklerna där innanför ibland t o m vara krampaktigt ihopdragna, av alla möjliga skäl. Även om man inte orkar göra en endaste vanlig sit up. Eller kanske just därför?

Efter den här långa introduktionen kommer en jätte kort rörelsebeskrivning. Prova att räta upp den raka magmuskulaturen med minsta möjliga ansträngning på olika vis. Hela tiden utan att börja svanka i ryggen. Det är så lätt hänt att så fort man lyfter upp bålen det minsta lilla att man också börjar kompensera i ryggen/nacken.

Sjunk ner och börja om i egen takt. Andas. Prova gärna olika fokus i lyftet när magmusklerna lyfts och sträcks ut. Kolla också när kompensationen i ryggen börjar och hur du kan göra för att låta bli att fuska någonstans.

Ofta när man är i ett nytt läge känns det obehagligt även om det egentligen är ett bra läge. Det är då man väljer att stanna kvar i det nya mer balanserade läget åtminstone en liten stund till. Man kan ju alltid andas lite under tiden.

Att hålla magmusklerna normalt utsträckta utan att svanka i ryggen (eller någon annanstans) stärker faktiskt magmusklerna. Styrke-antigympa!

övning 7: Bredda ögonen

I princip handlar alla antigympa-rörelser om att förlänga och bredda. Det är en bra utgångspunkt för att skapa egna rörelser. Hittills här i nyhetsbrevet och på webbplatsen har rörelserna utgått ifrån att man kan göra dem på plats, framför datorn. Men i det här fina vädret kan jag inte göra annat än att låta vårsolen inspirera. Rörelsen fungerar var som helst (bara man inte kör bil eller så) men det blir något extra med solens värmande strålar.

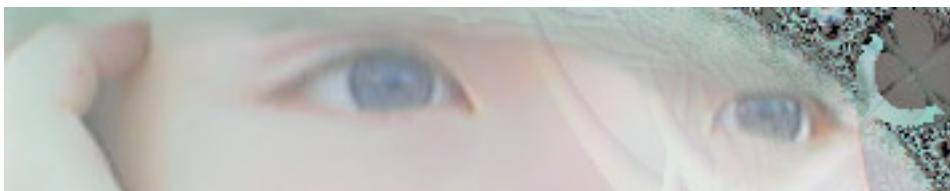
Att blunda och vända ansiktet mot solen tycker många om. Ändå är det vanligt att man i det läget behåller spända ihopdragna muskler runt ögonen. Det är ju onödigt. Så medan du ändå gör något du tycker om att göra varför inte göra det på antigympavis? Tänka på hur du gör det du gör och hur det påverkar. I just den här övningen mest med tankens kraft för att hjälpa musklerna runt ögonen att kunna breda ut sig och ta allt mer sitt rätta utrymme.

Övningen är enkel, man bara blundar och föreställer sig hur olika områden runt ögonen breddas, det är allt. Man kan t ex ta hjälp av de olika linjerna som finns runt ögonen; ögonbrynen, ögonfranslinjen, de välvda bågarna över ögonlocken, "solfjädern" som kan öppnas upp mellan ögonbrynen...

Det är bara din fantasi som sätter gränserna. Kanske får du hjälp att välja linjer och fokus från musklerna, från ögonen. Det som hjälper dig är tanken, tiden, ljuset, värmen, luften, din andning, din uppmärksamhet.

Spända muskler är ihopdragna. Genom att bara tänka breddning kan mycket hända, precis lagom mycket. Men ändå kan det ibland börja göra ont när spänningar släpper runt ögonen. Du avgör själv om det är "gott ont" eller "ont ont". är det "ont ont" ändrar du och tar hand om. Gör det "gott ont" kan du bara fortsätta att lägga märke till hur du gör och hur det påverkar. ändra på det du märker är onödigt, vanligtvis är det att låta bli onödigt arbete och istället börja använda precis lagom lite kraft.

Tänk breddning och tänk lagom så sköter det sig självt.



övning 8: Parallella ben och fötter



Parallellt är inte bara svårt att stava till, det är svårt att stå, sitta och ligga med parallella ben också. Det är verkligen ett tillfälle att träna sig i att närma sig sina egna gränser respektfullt. Annars är det lätt hänt att man bara så där korkat fokuserar på slutresultatet, att ha benen parallella, kosta vad det kosta vill.

Sitta på en stol och ställa in ben och fötter parallellt, höftbrett isär är det enklaste för då har man ryggen avlastad. Det kan ändå kännas ovannt.

Stå med parallella ben och fötter, höftbrett isär är lite knepigare. Man märker oftast inte att man börjar kompensera i överallt, fötter, ben, bäckenet, ryggen och nacken. Allt hör ihop. Men när man märker att man börjar kompensera kan man alltid välja att låta bli det, åtminstone lite. Bra sysselsättning när man väntar på bussen, t ex.

Att ligga ner på hyfsat fast underlag och träna det parallella är allra mest avslöjande och känsligt. Så börja med böjda ben, fötterna i underlaget. Vad är höftbrett isär och parallellt när du inte ser? Och hur nära rumpan är det bäst att placera fotsulorna. Börjar du kompensera någonstans? Börjar det kännas av någonstans? Hur väljer du att möta det?

Att ligga med utsträckta parallella ben och fötter är jobbigast, dvs visar klarast på vilket spänningsmönster du har, så vänta gärna med det och var lyhörd för din reaktioner när du väl provar.

När du på valfritt sätt testat hur det är ha ben och fötter parallellt gör gärna en annan valfri antigympa-rörelse. Gör du sedan om "parallella ben" kommer du troligtvis att märka att saker och ting har förändrats...



övning 9:**Handstretch**

I vilket läge du än är, sitter eller ligger så är den här till synes enkla lilla övning densamma. Testa hur det är att lägga ner handryggen mot ett underlag så att om möjligt varje nagel har kontakt med underlaget.

Sitter man upp är det nog vettigast att prova en hand i taget. Övningen är enklast sittande också för resten av baksidesmuskulaturen är så gott som bortkopplad.

Om du testar den liggande så märker du att det blir knepigare ju fastare underlag du ligger på. Då märker man alltmer hur man börjar lyfta upp t ex axlarna eller hakan eller svanken eller... bara för att man bryr sig mer om att få ner naglarna i underlaget, t o m den stackars tummen...

Men vill du göra rörelsen på antigympavis kolla bara hur mycket du kan låta dina naglar närma sig underlaget utan att du kompenserar någon annanstans i kroppen. Du t o m andas under tiden.

Man brukar kunna känna hur det sträcker ut i handflatorna. Den här lilla enkla svåra rörelsen utförd på antigympavis hjälper också hela ens muskelsystem att släppa på onödiga spänningar.

Övning 10:**Andas med ögonen**

Framför en dator brukar ens ögon bli påverkade. De kan t ex kännas torra, ansträngda. Det blir ögon lätt ändå med vår vanligtvis så torra inomhusluft och alla de intryck våra ögon får ta emot så intensivt.

Instruktionerna till den här rörelsen är väldigt enkla. Man behöver bara läsa första meningen så är man igång.

Andas in när du har ögonen öppna. Sen kommer du, efter att ha blundat och så, att andas in igen när du öppnar ögonen.

På varje utandning kan du prova hur det känns att blunda.

Andas in, öppna ögonen. Andas ut, slut ögonen.

Det räcker vanligtvis med bara några gånger. Särskilt om man tar sig tid att lägga märke till hur man öppnar och sluter ögonen. Hur man blundar och hur man tittar. Hur man andas in och ut. Bara det gör att man kan börja lätta på spänningar som inte behövs. ändrar sina mönster, där det är lämpligt.

övning 11:**Dansa med skelettet**

Ta vilket musik som helst. Något du speciellt vill ha eller något som du råkar höra på radio eller så. Inta lämpligt läge, ligga, sitta, stå. Välj ut eller låt skelettet själv bestämma vart du ska börja rikta uppmärksamhet. Kanske knäskålarna. Eller någon annan del av kroppen. Hur kan t ex knäskålarna dansa till musiken? Vad hittar du på? Du kan dansa med knäskålarna. Knäskålarna kan dansa med varandra. Knäskålarna kan dansa med någon annan del av skelettet. Kanske bäckenet eller lårbenen. När tänkte du på dina långa, starka lårben sist?

Så kan man hålla på. Fokusera på en specifik del eller låta två delar dansa med varandra. Bröstkorgen och bäckenet till exempel. Du hittar säkert på fler kombinationer. Och du känner säkert hur länge du vill dansa med ditt vackra, följsamma skelett.

**övning 12:****Gå baklänges**

En varm sommardag eller när helst man behöver eller har möjlighet att röra sig långsamt kan man prova att gå baklänges. Busshållplatser brukar passa bra, t ex.

När man har kollat att det fungerar praktiskt att ta några eller många steg bakåt är det bara att sätta igång. Ta några försiktiga, undersökande, långsamma steg bakåt. Hur sätter du i fötterna? Hur känns det i ryggen? Hur känns det i hela dig?

På en begränsad yta är det oftast bäst att bara gå några meter baklänges sedan antingen vända och gå baklänges tillbaka. Eller gå tillbaka framlänges. Då kan t o m det gamla vanliga kännas lite nytt och vara mer förändringsbart.

Det mesta här i livet gör vi av gammal vana. Att gå baklänges är ett enkelt och roligt sätt att öka medvetenheten om sina vanor och lättare möjliggöra välgörande förändringar.

övning 13:**Händerna i golvet**

På tal om något nytt att förmedla så passar det bra att ta en rörelse som många känner ingen dels från Bertherats bok "Kroppen har sina skäl" men även från Birgitta Rudbergs "Aktiv avspänning" och den gamla husmodersgymnastiken. Det är som gjort att göra på en massa olika tokiga sätt om man försöker placera händerna i golvet.

Därför känns det bra att förmedla klokskap från Judith Koltai om hur man gör det mer på antigympavis.

Alla stående rörelser börjar med att man placerar ben och fötter så parallellt och höftbrett isär (utgå från höftkammarna). Välvda hålfötter och mjuka knän. Hela tiden.

Många har tidigare lärt sig att man mjukt ska rulla ner kota för kota uppifrån nacken och neråt medan armar och huvud hänger ner. Glöm det. Det belastar nacke och rygg för mycket. Nu vet vi bättre!

Böj istället direkt i ljumskarna och låt överkroppen hänga ner därifrån istället. In med huvudet också så att nacken får vila. Har du ögonen öppna håller du balansen bättre och kan kolla att du behåller benen parallella.

Många brukar försöka hålla knäveckan så raka som möjligt i den här rörelsen. Glöm det. Böj benen så mycket du vill!

Kanske gör det att du faktiskt får ner handflatorna i golvet eller åtminstone att de närmar sig mer. Om handflatorna kommer ner till golvet och kan vila där prova gärna att vrida händerna så att fingertopparna är riktade mot varandra och armbågarna är riktade utåt. Det befriar musklerna i brösttryggen.

Har du parallella ben och fötter och böjda ben i det läget så kan du ju töja lite i de stela musklerna på baksidan av benen genom att sträcka lite i knäveckan så att fotsulorna trycker mot golvet och rumpen närmar sig taket. Sträck lite och låt bli. Små pumpande rörelser en stund innan du tar dig upp på ett sätt som känns bra i din rygg, i din kropp. Stå rätt upp och ner, stilla en stund. Känn rörelsens verkan. Sedan brukar man vilja sträcka på sig, kanske gå omkring lite. Fortsätta...

övning 14: Boll under benet

Den här rörelsen fungerar bäst om man kan sitta direkt på golvet eller marken ev med kudde eller linande under rumpan. Väljer man att sitta på en stol har man istället bollen under låret och anpassar rörelsen efter det.



Det tryck bollen ger mot musklerna leder till att muskelspänningar släpper, inte bara precis där man har bollen utan vidare i kroppen. En boll mot vadmusklerna gör att man efteråt står mer stabilt och balanserat.

Sitt med ena benet utsträckt och det andra böjt med foten i underlaget som stöd. Lägg tennisbollen någonstans under vaden där du står ut med att ha den. Sedan är det bara att pröva sig fram. Bara låta benet och bollen mötas. Kanske mjukt pumpa lite ner mot bollen. Eller rulla lite med benet över bollen. Flytta runt bollen. Gör det "ont ont" ändra på hur du gör. Räcker det inte att flytta på bollen, byt till en mjukare. Gör det "gott ont" är det bara bra.

Händerna placerar man så att man sitter bra.

Håll på en stund. Behåll bollen under vaden. I knävecket ska man INTE ha en hård boll och under låret brukar inte trycket ben/boll bli så bra. Boll under låret blir bättre om man sitter på en stol.

Under en antigympa-rörelse passar det bra att betänka hur man gör det man gör. Om det är något man kan låta bli att göra. Om man kan förhålla sig mer ansträngningslöst till bollen, i rörelsen.

När man hållit på en stund med ena benet är det lämpligt av olika skäl att ställa sig upp en stund. Om inte annat för att kroppen uppskattar omväxling. Ofta är det också så att man i stående läge märker av rörelsens effekt mer. Upplever hur benet och hela kroppshalvan påverkats. Det motiverar också till att fortsätta med andra benet.