

WORKSHOP I AKTIV AVSPÄNNING, ANDNING & ANTIGYMNASTIK

Lisa Danåsen Wikström, sjukgymnast med inriktning på avspänning, stresshantering och egenvård
Kungsholmens Sjukgymnastik Institut (samt Hälsans Hus, nära Slussen)
St. Eriksg.29 , 1 tr
112 39 Stockholm
08-650 05 75
www.friskareliv.se

INLEDNING

I dag behöver vi verkligen kunna lära ut (och själv praktisera) hur vi ska ta hand om oss själva för att klara livets påfrestningar av olika slag och för att må bättre. Vi samlar på oss stress och olika spänningar, både kroppsligt och själsligt, som på sikt allt för ofta ger upphov till olika besvär. Att minska sin stress och sina spänningar kan vara en självklar del av vår dagliga hygien och egenvård. Det är en färskvara liksom motion. Det gäller bara att hitta bra sätt som man gillar och att praktisera dem.

METOD

Aktiv avspänning kallar jag den metod jag använder för ökad kroppskänedom, medvetenhet, närvaro, avspänning, friare andning och hållning samt för att hitta tillbaka till en naturlig muskelbalans och spänningsnivå. Metoden är inspirerad av bl.a. avspänningspedagogen Birgitta Rudberg (bok: Aktiv avspänning) och sjukgymnasten Thérèse Bertherat med den franska antigymnastiken (bok: Kroppen har sina skäl). Hon arbetar mycket med fokus på kroppens "muskelkedjor" som ofta blir förkortade, bl.a. på kroppens baksida.

Enkla medvetna rörelser görs både i stående, sittande och liggande, ibland med hjälp av olika sorters bollar (tennisboll, kattboll, skumboll och ballongboll). Egenvårdsinslag som självbehandling och djupavspänning ingår också. Under övningarna är man närvarande i det man gör, hur det känns under rörelsen och även i vilopausen efteråt för att känna efter vilka spår/effekter övningen lämnar kvar. Ofta kan man upptäcka hur man hindrar sig själv/sin kropp på olika sätt eller kompenserar där det är förkortad muskulatur. För all avspänning är upplevelsen av en god kontakt mot underlaget viktig. Det handlar inte bara om att göra – utan att uppleva och lära sig lyssna till sig själv och lära sig tyda kroppens signaler – både varningssignaler och positiva signaler av ökat välbefinnande. Pauserna är minst lika viktiga, vilket är väsentligt att träna in även för vardagslivet!

Medveten andning följer med som en naturlig del. Genom rörelser och avspänd fokus på andningen är ett sätt att fördjupa andningen och hitta tillbaka till en fri och naturlig andning. Andning och avspänning hänger ihop och påverkar varandra. Andningen är något som är väldigt lättpåverkat av spänningar, stress och olika känslor. Även vår hållning påverkar hur vår andning är. Att andas friare ger mycket för ökat lugn och välbefinnande.

SLUTSATS

Aktiv avspänning är något vi kan lära oss och ha glädje av till vardags. Det kan bli ett sätt att leva. "Det gäller att koppla av i tid – för att inte bli avkopplad i förtid."