

# Antigympa.nu



## Träningsdagar sommaren 2009 i Stockholm med Liselott Sjöstedt

Träningsdagarna passar alla, såväl nybörjare som mer erfarna och fungerar även som egen utbildning i att leda antigympa. Tre **lördagar kl 11.00- ca16.30** på Harmoni & Hälsa vid Globen.

**13 juni** (v 24)

**11 juli** (v 28)

**15 augusti** (v 33)

## Anmälan & priser

Anmäl dig via telefon eller mail senast onsdagen innan. Om för få har anmält sig då ställs träningen in. Annars kan man även därefter anmäla sig i mån av plats. Obs, ingen drop in. Få platser.

**Pris: 400 kr**

Mail: [info@antigympa.nu](mailto:info@antigympa.nu)

Telefon: 08-583 520 02

Mobil: **070-755 88 44**

Postgiro: 8 48 91-1

## Vägbeskrivning

Harmoni & Hälsa, Konstgjutarvägen 55 vid t-bana & tvärbana Globen.

Konstgjutarvägen ligger *inte* på Globensidan. Gå till vänster på Konstgjutarvägen så är det bara några hundra meter. Ingång på sidan av huset. Parkering brukar finnas på gatan utanför.

## Ta med

Ta med egen lunch. Det finns kök och natur att äta i. Lunch ca kl 13-14.

Vi bjuder på "nyttig" fika och frukt. Säg till om du behöver något speciellt.

På Harmoni & Hälsa finns liggunderlag och filtar att låna. Vill du ha något eget tar du med. Mjuka, varma och bekväma kläder inklusive sockor som är lätta att röra sig i är bra att ha på. Träningen leder till att spänningar släpper i kroppen och då kan man bli omväxlande frusen och varm.

## Så går det till att antigympa

Man börjar med att göra i ordning sin plats. Vanligtvis ligger man ner mycket och ordnar för det med liggunderlag, kudde och filt efter tillgång, behag och behov. Man kan också träna sittande i stol och ordnar i så fall för det. Man lyssnar på instruktioner och utför rörelserna på sitt sätt, liggande, sittande eller stående. Nybörjare upplever ibland det som lite förvirrande då man är van vid att härma rörelser samt att bli bedömd. Det brukar dock fort gå över. Instruktionerna ger deltagarna möjlighet att själva ta ansvar och lära känna sin egen kropps samspel. Det underlättar också för att allt mer förutsättningslöst lägga märke till rörelserna och hur de påverkar.

Det går då inte heller att göra någon rörelse fel eller skadligt. Så gott som alla rörelser utförs utan att man bevittnas av någon annan än möjligtvis den som instruerar. Enstaka rörelser utförs två och två, om man vill. Träningen går alltid att anpassa efter egna villkor.

Den ena rörelsen vävs in i den andra. Ju färre rörelser man gör under ett pass, desto bättre. Varje rörelse påverkar hela kroppen. Ibland slumrar man till en stund men vaknar till när det är lämpligt. Man går på toaletten när det passar och kan alltid fråga och be om hjälp.

Det unika med antigympa-rörelserna är att man tar hänsyn till hela muskulaturens samspel hela tiden. Man förkortar inte några redan spända muskler bara för att kunna sträcka ut andra förkortade enstaka muskler, dvs man undviker att kompensera. Det är svårt. Ju mer van man blir desto mer medveten blir man om fördelarna med att återställa muskler i samspel utan att förkorta andra muskler under tiden. Det är då varaktiga förändringar kan ske.

Vanligtvis märker man hur rörelserna påverkar bara efter några minuters träning, t ex genom att jämföra före och efter eller höger och vänster sida av kroppen. För att behålla det ändrade muskelmönstret som rörelserna leder till, jämför med t ex tandborstning, och gör rörelserna till en enkel del av vardagen. I instruktionerna framhävs också fördelarna med att bara använda precis lagom kraft i det man gör. Det brukar vara en kort omställningsperiod för att ta till sig de annorlunda instruktionerna och komplexa rörelserna. Då upptäcker man ofta att rörelserna är svårare och mer givande än man först trodde.

Ibland kan man få ont efter ett antigympa-pass. Det beror oftast på att man tar i för mycket i de små precisa rörelserna, vilket är lätt hänt i början. Det kan också vara dolda spänningar som kommer fram. Vi brukar kalla det ”gott ont”.



Ps. Det är inte Liselott på bilderna. De är på en journalist från Expressen. Tack. Ds.