

# ANTIGYMPA GRAVID

Antigymna är perfekt när du är gravid. Den träning du behöver då ska hjälpa dig att ta bort onödiga muskelspänningar för att kunna klara din kropps förändringar. Muskelspänningar leder till smärtor under graviditet och förlossning. Mindre muskelspänningar – mindre smärta och en friare, rörligare kropp med mer kraft och förmåga. I antigymnan tränar du också tilliten till dig själv, ditt barn och din kropp. Som gravid gör dina hormoner dig ändå så starkt inriktad på det så det är lika bra att följa med i det flödet. Bli stark genom att lyssna på din kropp och ditt barn. Här är några tips genom några rörelser som inspiration.



## LANDA

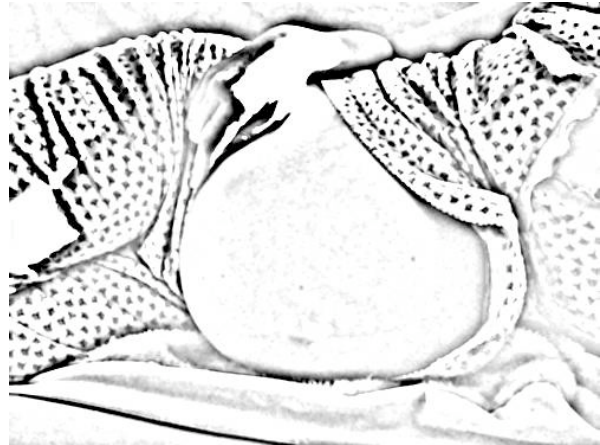
Inta något trevligt läge där du känner att du med lite tid kan landa, vila. I en fåtölj, på en stol, i en säng, på en madrass, på en matta. Byt ställning när du behöver. Ligger du ner växla mellan på rygg och på sidan, växla sida. Kanske vill du ligga som ”Björnen sover”. Rör på dig när du vill, som du vill...

Allteftersom kommer du att mer och mer lägga märke till hur det känns i dig, i din kropp. Vad känner du? Var känner du? Var känner du inte? Vad händer när du lägger märke till? Vad vill du göra när du lägger märke till? Röra på kroppen? Röra vid kroppen? Vila i varandet?

Är det något du upplever om ”ont ont” ändra ditt läge så att det går över till ”gott ont” eller ”gott gott”. Lagg gärna märke till din andning. Kolla om du kan låta den hitta sin egen takt. Det räcker om du känner din andning. Du kan andas. Själv. Men du är inte själv längre. Lagg gärna märke till det...

# MUSKELSAMSPEL

Alla muskler i kroppen samspelar. Musklerna i och runt ditt bäcken förändras särskilt mycket under graviditet. Musklerna i ditt ansikte kan hjälpa musklerna i **bäckenbotten**. Genom att långsamt och undersökande öppna munnen, dvs. låta bli att hålla den stängd och sen gå tillbaka lite hjälper du **bäckenbotten** musklerna till samma mjuka följsamma rörelsefrihet. Lek gärna "Följa John" med munnen och bäckenbotten...



Musklerna på **insida lår** befriar du genom att hålla dem mot varandra, lite tryckande samtidigt som du drar in rumpan lite så att du sträcker ut ryggmuskulerna lite. Låt din vanliga svank komma tillbaka och gör om, som en vågrörelse. Hitta andra vågrörelser, andra samspel, hitta hur lite du behöver göra, hitta din lyhördhet...

# DANSA



Dansa kan du göra vilket läge du än befinner dig i, liggande, sittande, stående, i rörelse... Sätt på någon bra musik, kanske kan du och bebisen välja ut musik till förlossningen...

Orientalisk dans är väldigt bra för gravida. Anpassa den efter dig på antigympavis. Låt armarna hänga utmed sidan av kroppen eller håll dem på kroppen. Du kan låta ditt bäcken röra sig mot dina händer och armar. Om du t ex låter armarna hänga utmed sidan kan du låta höfterna nudda dina

armar, sida till sida... Närma dig alla ytterlägen mjukt. Det behövs inga "knyckar". Lek och lägg märke till din hållning och hur den påverkas av musklernas samspel genom kroppen.