

# VARDAGSVAGNINGAR

Här är min vagningsrutin som växt fram sedan jag började experimentera med Harald Blombergs vaggande rörelser för ett halvår sedan. Jag vet att jag lagt ut en rutinbeskrivning förut med massor av varianter inlagda så att alla ska kunna hitta sitt. Ibland försvårar en sådan allmän generositet så därför tar jag nu min egen enkla vardagsvaggning.

1. Jag lägger mig på **rygg med böjda parallella ben** på en stor tjock trasmatta med en liten platt kudde (eller hopvikt fleecfilt) under bakhuvudet. Jag landar i det och hjälper sedan efter en stund med mina tankar **ryggen att sjunka ner i riktning mot underlaget** för att så småningom bara **byta riktning och låta svanken bli så stor** kroppen och rörelsen vill. Så håller jag på så en liten stund och låter resten av kroppen hänga på genom att känna hur axlarna också sjunker ner mot golvet, brösttryggen, nacken (men är ändå mjuk i haka/hals), behåller benen parallella trots att diverse benmuskler börjar förkorta sig. Gör jag inte det här är min rygg så spänd att det är svårt att få igång den vaggande rörelsen genom kroppen.

2. När jag vill börja den **första vaggningen** låter jag ryggen vara lite nersjunken i riktning mot golvet och sen trycker jag bara fötterna neråt/framåt rytmiskt och så är vaggningen igång **längs med kroppen, huvud-fötter**. Har jag för tjock kudde eller kudden för långt ner under huvudet stannar den upp vaggningen så jag letar mig fram till hur långt ut/upp jag kan ha den platta kudden. Så vagnar jag på en stund. Jag tror att jag förlänger den stunden lite varje gång. Jag kan lättare vila i vaggandet ju mer van jag blir och det går åt allt mindre kraft att sätta igång och hålla igång den. När jag väl tar paus kan jag känna en pirrning som sprider sig i kroppen inifrån och ut. Den känns också mer nu när mitt psyke klarar lite längre stunder med vaggning (det handlar ändå bara om några få minuter max). De enda gånger jag annars känt liknade pirrningar är ibland i samband med samlag. Vagga, vila, vagga igen och sen vila en stund innan

3. Jag sen **lägger mig på mage med raka ben**. Pannan vilar i mina kupande händer. Jag märker att det har flera fördelar. Dels ger det nacken frihet att vara med i vaggningen, dels får min panna kroppskontakt (visserligen bara med mig själv, men ändå). Själva vaggningen verkar mekanisk och klumpig när man börjar. Det är bara att **vagga rumpan från sida till sida**. Även här märker jag dock att det krävs mindre och mindre kraft att hålla igång rörelsen. Och pirrningarna i pausen är det bästa av alla. Jag tror att det beror på att ryggraden/ryggmärgen stimuleras i ett viloläge för en gångs skull. Vagga, vila, vagga, vila.

4. Den sista vaggningen är också i **magläge** och pannan mot de kupade handflatorna. Här **sätter jag i tårna som stöd** (Barbiefötter) för att kunna ta skjuts i en **längs med-vaggning från fötterna till huvudet**. Den tyckte jag var jättejobbig i början. Jag höll upp huvudet och överkroppen. Otroligt ansträngande och motverkande. Men nu när huvudet vilar mot golvet via händerna krävs allt mindre kraft även här. I vilan släpper jag bara ner fötterna men det ger ändå minst pirrkänsla av de tre vaggningarna. Däremot får jag en skön vadstretch på köpet. Jo, en finess som jag nu lagt till när jag ligger på mage är att släppa på ansiktsmuskelnas vanekamp mot tyngdkraften. I det här läget kan ju, om jag låter det ske, **ansiktsmusklerna hänga ner mot golvet**. Otroligt svårt och otroligt skönt när man börjar hitta det. Samma lek fortsätter jag med när jag fortsätter till att

5. Jag **lägger mig som "björnen sover"**, ihopkurad på ett sätt som passar mig. Där ändras också huvudets vinkel ner mot golvet vilket möjliggör ännu mer ansiktsmuskelhäng, läpparna kan börja hänga. En befrielse. Jag ligger så ett tag och vilar samtidigt som också brösttryggen sträcks ut innan

6. jag fortsätter med att **sätta mig på huk**, med parallella ben, hälar i golvet och i stabil vila och nersjunket huvud. Det här är **jättesvårt** för människor formade av modern västerländskt inriktad kultur. Att jag kan beror troligtvis på mitt idoga antigympande så den här fasen kan man skynda sig förbi. Jag däremot vilar så en stund innan

7. Jag går över till att sträcka ut benen, hänga fram med överkroppen och **stå som en fällkniv med rumpan i vädret**, fortfarande parallella ben och fötter. Nu när jag börjat hänga med ansiktet också är det lättare att låta huvudet och bröstkorgen hänga ner. Det är lätt hänt att hålla emot, hålla upp där annars. När jag landat i det läget börjar jag töja baksida ben genom att **mjukt böja och sträcka lite i knäveckan**. Det drar. Varje dag. Jag går upp ganska snabbt när jag är klar och **låter mina armar vagga en stund** bara med kraft från min rörelse till att stå upprätt. Ju mindre jag gör med armarna desto längre vaggas de från axlarna/skulderbladen. **Små, små befriande vaggningar. Vardagsvaggningar.**

Augusti 2008

Liselott Sjöstedt

www.antigymna.nu, info@antigymna.nu,  
tel 08-583 520 02, mobil 0700-46 77 27 eller 070-755 88 44