

RUTINER FÖR VAGGNINGAR

De här förslagen på rutiner fungerar som inspiration vare sig man gör det ensam eller vaggar någon annan, på fast underlag (golvet) eller i sängen. Var så god, det är bara att skriva ut och ha bredvid sig...

1. **Ligg på rygg med böjda parallella ben och fötter och låt ryggens spänningar släppa** en liten stund.
2. Ligg kvar i samma läge och börja **vagga genom lite skjuts med fötterna**. Jobbar man två och två håller man **händerna på den andres knän** och vaggar dem pyttelite fram och bak. I sängen behöver man stabilisera den liggandes fötter med sitt eget ben/fot.
3. Hur länge man ska hålla på kommer man fram till själv. Jag vaggar på **en lagom liten stund** och för mig är det ungefär som att räkna till 20 eller ta en vers eller en refräng på den låt man kanske lyssnar på i bakgrunden. Sen är jag stilla lika länge i bästa fall, det är svårare (för mig) att bara vara stilla, även om det är då man känner den där sköna efterpurrningen. Sen börjar jag om igen. **Två omgångar** brukar jag ta när jag gör på någon annan, tre på mig själv. Då vet den som blir vaggad hur länge en vaggning varar och kan vila i det.
4. Nästa vaggning funkar bara att **göra på någon annan som ligger på rygg** men med **raka parallella ben och fötter**. Då **håller man om överdelen av fötterna** och trycker lite försiktigt upp mot kroppen, tryck (släpp), tryck (släpp). Man ser och känner samt får besked av den man vaggar hur man ska göra. Gör man den här varianten själv blir det inte mycket till vaggning men man kan få till en skön antigympa-stretch genom hela kroppen. Håll hela kroppen i riktning mot underlaget när du vinklar upp fötterna i så fall. Och släpp.

5. Tycker man om att **ligga på mage** kan man fortsätta för att **vagga rumpan** från sida till sida. Gör man den själv tycker jag man får jobba rätt så mycket



aktivt men det blir ändå en stark efterpurrning så något djupt kommer den här lite klumpiga vaggningen åt ändå. Vaggar någon annan dig blir det en mer subtil vaggning. Man bara lägger handen på rumpan, ovanför där skinkorna delar sig och börjar vaggas från sida till sida, det behövs så lite kraft. Vi har upptäckt att man kan ligga lite hur som helst med huvud och armar under tiden.

Avslutningen beror på om man ligger i sängen eller på golvet - om gör det själv eller blir vaggad. Gör man på någon annan kan man lägga in lite Breema-skakningar. Gör man själv passar antigympans helhetsstretchande.

6 A. Vaggar man någon som ligger i en säng kan man avsluta med lite Breema. Då lägger sig den som vaggas återigen på rygg med raka ben. Den som vaggar **tar tag om den liggandes båda hälar och lyfter upp benen några cm** och **skaka försiktigt** på benen (och därigenom hela kroppen). Vår rutin har blivit att därefter lägga ner båda benen men behålla handgreppet, lyfta upp **ena benet och skaka**, lägga ner, vila en minitund, lyfta upp det **andra** och skaka, lägga ner och vila för att sedan avsluta med att lyfta upp **båda** igen för en sista mjuk skakning. Vaggar man sig själv i sängen faller det här momentet bort...

6 B. Vaggar man sig själv på golvet kan man som en sista vaggning lägga till den där man **ligger på mage med invinklade tår** mot golvet som stöd för vaggningen **längs med**. Den tycker jag är svårast att känna efterpirningar med för man jobbar ganska aktivt stretchande i den. Jag letar efter sätt att verkligen vila i den mellan vaggningarna. Från magläget är det sedan lätt att som en avslutning ta sig upp genom att först kura ihop sig och ligga lite som "**Björnen sover**" och sen liksom baklängessträcka ut hela kroppen genom att **resa sig upp och hänga fram med överkroppen** innan jag tar mig upp till stående, som en ny människa. Det är sant, det blir så mycket nytt liv i en.

6 C. Vaggar du någon annan på golvet kan man naturligtvis göra vaggningen i 6 B tillsammans. Man **håller om den andres hälar** och trycker försiktigt på. Breema-vaggningen med benen funkar såklart också på golvet. Den som blivit vaggad kan sedan själv besluta om avslutningen. "Björnen sover" och hänga fram är alltid bra. Anpassade efter egna förutsättningar. Variera. Byta turordning. Lägga till och dra ifrån.

Rutinerna och rörelserna är utformade av mig, Liselott Sjöstedt och mina döttrar på antigympans grund. Vaggningarna kommer från Harald Blomberg som utvecklat dem vidare från det han lärt sig av Kerstin Linde som skapade rörelserna genom att iaktta spädbarn. Breema härstammar från Kurdistan.

Flera av rörelserna beskrivs mer utförligt och illustrerat antingen på www.antigympanu.se eller www.metrobloggen.se/antiryngympanu
Läs mer om Harald Blombergs rörelser på www.haraldblomberg.com
Läs mer om Breema på t.ex. www.klarhet.org/breema eller googla.
Fråga om du undrar något. Dig själv, den du vaggar eller mig...

Liselott Sjöstedt
Antigympanu
info@antigympanu.se
08-583 520 02
0700-46 77 27
070-755 88 44

