

..Unik TRÄNING för rätt hållning

Pekar dina fötter utåt när du går och står? Det är troligen en signal på att du låter fel muskler hålla dig upprätt, vilket utlöser negativa följd effekter.

– Det är en häftig känsla när kroppen lyfter upp sig själv, säger Rebecca Reis som i postural yoga skapat en helt ny träningsmetod för att stärka både kropp, psyke och välmående.

TEXT: TOMMY EHLIN FOTO: HÅKAN NORDSTRÖM

NÄR DU STÅR stilla ska alla muskler vara avslappnade. I alla fall de rörelsemuskler du till vardags använder för att röra armar och ben. Problemet är bara att de flesta av oss fått den dåliga ovanan att låta dem arbeta i onödan.

– När rörelsemuskelnerna kompenserar en dålig hållning blir de överbelastade. Det leder till värk, slitage och stress, säger Rebecca Reis, 33, som efter en tid på andra orter och studier i yoga, kinesiologi, postural och neurokinetisk terapi sedan fem år tillbaka åter är bosatt i sin hemstad Örnsköldsvik.

I stället, menar hon, är det kroppens

naturliga hållningssystem som ska aktiveras: den kedja av muskler designad att med låg energiförbrukning hålla dig upprätt mot gravitationen. Men i dagens samhälle kommer vi snabbt ifrån det medfödda systemet. Rebecca jämför med de småbarn som utan ansträngning kan ses sitta helt upprätt och leka på golvet; en hållning som sker per automatik och där de rätta musklerna används. Redan vid sexårsåldern tenderar dock kroppshållningen att sjunka ihop.

– Det beror på hur vi lever, med plattor och datorer, stillasittande och dåliga positioner. Vi kommer bort från och tappar vårt naturliga hållningssystem som är så viktigt för att må bra.

SEDAN 2015 har hon utvecklat och undervisar i vad hon kallar postural yoga, en sammanslagning av postural terapi och yoga hon säger sig vara ensam om i världen att kombinera.



Efter en bilolycka 2006 blev Rebecca Reis sned i överkroppen. En dålig ämnesomsättning gjorde också att hon hade låg energi. I dag har hon hittat formen igen. Nu vill hon sprida postural yoga i sin hemstad Örnsköldsvik.



HOOKLYING – KNEE PILLOW SQUEEZES (10 ggr)

Tredje tån rakt fram, knytnävsbredd mellan fötterna. Andas in, öka långsamt trycket mot blocket. Tryck löst, cirka 5-10 procents tryck. Andas ut, släpp långsamt. Överkroppen och skinkorna ska slappna av genom hela övningen. Tips: Använd en vikt kudde mellan knäna om du inte har ett block.



SUPINE – POINT FLEXES (10 ggr)

Det raka benet ska vara spänt med foten böjd mot dig genom hela övningen. Slappna av i överkroppen och vrid handflatorna uppåt. Andas in, dra knäet och foten maximalt uppåt i riktning mot axeln. Andas ut, sträck långsamt foten till sträckt fotled. För varje millimeter du flyttar foten från dig ska du dra låret närmare magen. Håll ej andan.

Aktivera ditt hållningssystem!

För 7ans läsare bjuder Rebecca på några grundläggande övningar i postural yoga som, om du utövar några gånger i veckan, hjälper till att aktivera ditt naturliga hållningssystem. Börja med de liggande övningarna.



STANDING – ARM CIRCLES (20 cirklar/riktning)

Neutral fotposition (tredje tån rakt fram). Neutral fotposition (tredje tån rakt fram). Raka armar, händerna i axelhöjd. Handflatorna uppåt, tummarna bakåt. Håll ihop och ned skulderbladen, bröstbenet uppåt/bakåt. Cirkla armarna, först framåt, sedan bakåt. Håll ihop skulderbladen maximalt hela tiden. Slappna av i magen och underkroppen under hela övningen.

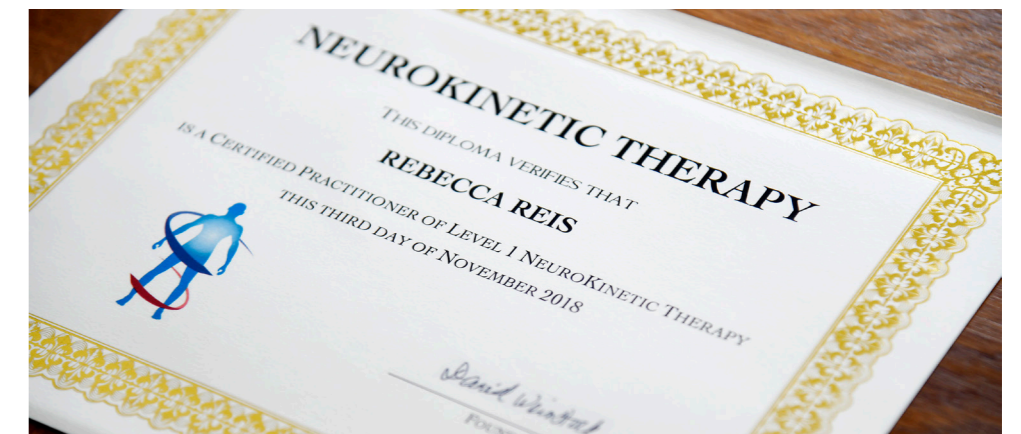
STANDING – ELBOW FLEXES (10 ggr)

Neutral fotposition (tredje tån rakt fram), knogarna vid tinningarna. Andas in, för långsamt armbågarna bakåt och vidga bröstkorgen, slappna av i magen. Andas ut, för långsamt ihop armbågarna framför huvudet. Spänn ej magen.

– Det är en unik träningsform som går ut på att koppla på hållningssystemet igen. Höfterna är exempelvis ankaret för hela din kroppsposition och på insidan låren finns några av våra hållningsmuskler. En naturlig hållning förebygger inte bara värk och slitage, det ger också självförtroende och välmående. Efter ett pass kan deltagare säga hur de känner sig stolta och kaxiga! Det är saker som tyvärr trycks bort i tidiga åldrar, vi lär oss att inte ta för mycket plats. Då blir man lätt så här, säger Rebecca och låter axlarna falla framåt och inåt:

– Är du blyg följer kroppen efter, positionen blir krum. Står du i en krum position ökar stresshormonerna med 15 procent efter bara två minuter. Stress är betungande för kroppen vilket gör det till ond cirkel. Kommer du upp i en stolt position minskar de med 25 procent. Så en bra hållning påverkar hur du mår både fysiskt och mentalt..

REBECCA STÄLLER SIG på en yogamatta för att i varierande positioner visa hur vissa rörelsemuskler tvingas kompensera de naturliga hållningsmuskelnerna. En framåtlutning, exempelvis, eller en lätt snedställd rygg är många inte medvetna om att de fått. Ett sätt



Postural yoga handlar inte lika mycket om styrketräning som att få en stark och stolt kroppshållning. Med det kommer känslor av välmående, menar Rebecca Reis som genom att kombinera sina studier tagit fram en helt egen träningsform.

att kontrollera är hur det känns när du står still och slappnar av.

– Känner du dig spänd i någon muskel? En första aha-upplevelse är om fötterna pekar utåt. Det är tecken på dålig hållning, att rörelsemuskler kompenserar. Titta på tummarna, är de rakt fram? Annars är det tecken på framåtlutande axlar.

Rebecca har egen erfarenhet av att vara blyg och ihopsjunken. Men nu för tiden räds hon inte för att ta plats, under föreläsningar runt om i Sverige pratar hon många gånger

inför hundratals personer. 14 maj gör hon det inför betalande publik i Örnsköldsvik och Nolaskolans aula.

– Jag har föreläst för kommunen, landsting, fysioterapeuter och faktiskt utbildat två personer att bli lärare i postural yoga. Så nu finns det en i både Sundsvall och Karlskrona också. Att hitta tillbaka till det naturliga hållningssystemet är viktigt, jag har tidigare tränat elitidrott, både fotboll och innebandy, men aldrig varit så nöjd och stark som jag är i dag. Det vill jag att alla ska få känna. ■