HITTA BALANSEN

Så kan du låsa upp blockeringarna

När vi av olika anledningar blir stressade kan det uppstå låsningar i rörelsemönstret. Den goda nyheten är att det går att få bort låsningarna – med rörelser. Susanne Wolmesjö, lärare på Bosön och författare till boken "Smarta rörelser", hjälper idrottare som fått problem med tekniken.".

Det finns hela tiden kopplingar mellan tankar, känslor och hur vi rör oss. På fackspråk heter det att det kognitiva och det neurologiska hänger samman. Ett nyckelord i Susanne Wolmesjös vokabulär är balans och helhet. Hennes filosofi utgår från tre kroppsdimensioner som måste samspela för att vår koordination ska fungera. Det handlar, förklarar hon, om dimensionerna "upp-ner", "fram-bak" och "sida-sida".

– Om vi tar upp-ner dimensionen till exempel så kan det där uppstå en obalans om vi fastnar för mycket i olika tankemönster som framkallar stress. Det kan leda till att vi omedvetet sjunker ihop och att axlarna åker ned. När vi upplever stress händer det också att vi nästan slutar att andas vilket leder till spänningar i överkroppen och slutligen en försämrad motorik. Jag hjälpte en gång en golfspelare som hade fått problem med puttningen. Vi jobbade då med andningsövningar som löste upp spänningarna, säger Susanne Wolmesjö.

För att illustrera dimensionen sida-sida berättar hon om en temperamentsfull tennisspelare som ofta skrek och var arg under matcherna. För Susanne förklarade hon att forehandsslaget inte fungerade under matchspel. På träning däremot, gick det bra.

– Stressen och frustrationen hon upplevde under matcherna blockerade hennes teknik. Ett forehandsslag i tennis påbörjas ju exempelvis från höger sida och avslutas på vänster om du är högerhänt. I det här fallet så ledde blockeringen till att rörelsen stannade upp någonstans i mitten. Då jobbade vi med en specifik korslateral rörelse från höger till vänster som var en simulerad forehandssving. Det är en enkel rörelse som man exempelvis kan göra i pauserna mellan gamen.

CHRISTIAN CARLSSON

FOTO: KATARINA LÖFGREN

Diagonal korsrörelse
För vänster armbåge till höger knäskål – och tvärtom. Variera mellan långsamt och lite snabbare tempo.

Läs mer!

✔ Boken Smarta rörelser – för fysisk och mental balans finns på www.idrottsbokhandeln.se för 249 kronor (medlemspris 199 kr).

Framåt-bakåt
Utgå från en neutral kroppsposition, kryp därefter ihop och lägg armarna i kors, gör dig liten. Skjut sedan fram bröstet, sträck ut armarna bakåt (segergest!) samt böj nacken bakåt.

Rotation av kotpelaren
En rörelse som både innefattar dimensionen sida-sida och upp-ned. Påminner mycket om en twiströrelse i dans.

Andning
Blunda och håll händerna på magen vid kroppens tyngdpunktscentra strax under naveln. Gör några djupa andetag och försök undvik att andningen sitter uppe i bröstkorgen.

Liggande åttan
För runt tummen i en åtta och följ rörelserna med ögonen. Detta är en övning som aktiverar ögonmusklerna.