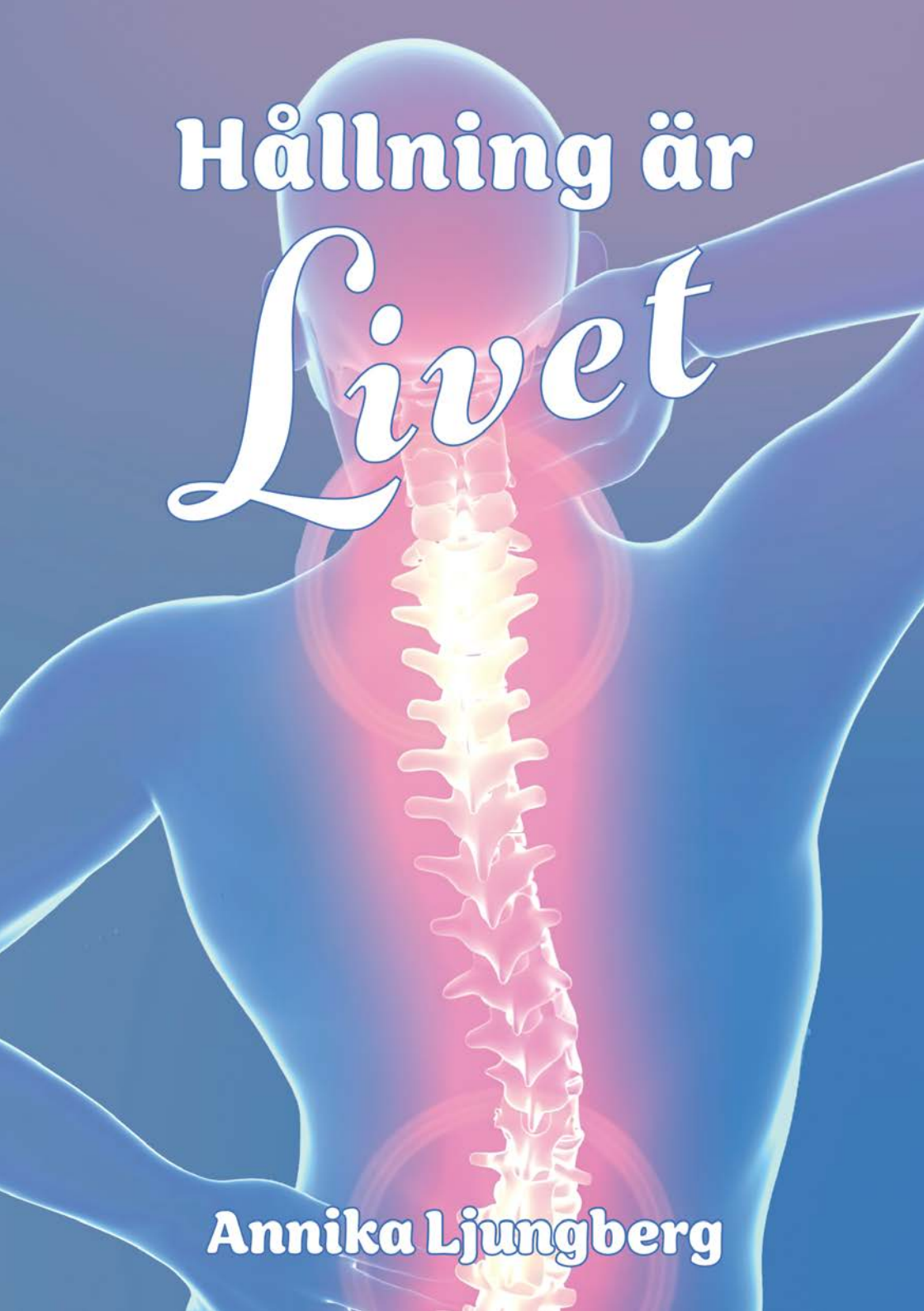
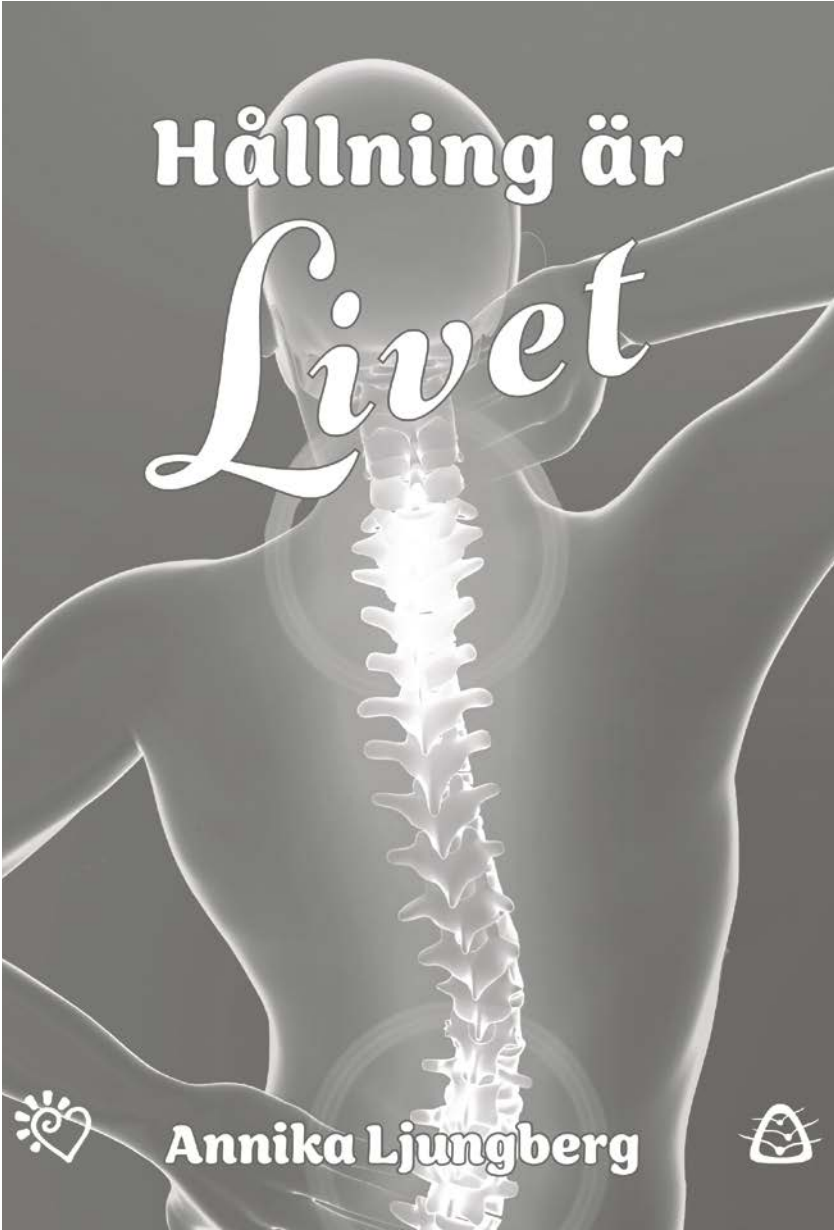




Hållning är *Livet*

Annika Ljungberg



Hållning är *Livet*



Annika Ljungberg



Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN: 978-91-89773-34-9

© Annika Ljungberg

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Bokomslag efter original av Sara Márquez Indias.

Logotyp: Sara Márquez Indias.

Grafisk form: Monica Lindroth Bokformgivare & illustratör.

Tryck: GPS Group, 2025





Innehåll

Förord	7	
1. Hållning	10	
2. Nystarten	17	
3. Felaktig kroppshållning under längre tid		44
4. Träning	65	
5. Överrörlighet	76	
6. Stretch	80	
7. Behandling	87	
8. Stress	91	
9. Avslappning	97	
10. Sömn	100	
11. Självkänsla	111	
12. Vara sann	118	
13. Acceptans, försoning, förlåtelse och att få frid		135
14. Mat och dryck	140	
15. Utrustning	143	
16. Syn och ljus	148	
17. Kyla, värme och drag	153	
18. Ergonomi och arbetsmiljö	157	
19. Påminnelsefunktion	161	
20. 111 stretchövningar	164	
Tack	253	



Förord

Jag brinner för hållning! Känner du igen dig i att ha en mindre bra hållning, begränsad rörlighet eller molande smärta i kroppen? Då är min önskan att du återfår kontakten med din kropp och hittar tillbaka till en funktionell och naturlig rörelse. Att förstå kroppen och använda den som den är skapad för – utifrån just dina förutsättningar – är grunden.

Att sprida kunskap om hur du tekniskt förbättrar och framför allt bibehåller din goda hållning genom helhetstänkandet är något jag ser som en viktig och hälsofrämjande samhällsinsats. En kropp som används på rätt sätt minskar bland annat risken för överbelastning, stelhet och smärta, vilket leder till bättre livskvalitet för dig och påverkar även din omgivning – familjen, arbetsplatsen och samhället i stort.

Kroppen ser jag som en helhet – och en god samverkan mellan fysiska, mentala och yttre faktorer behöver du för att få balans. Där teknik, styrka och rörlighet är en del av hållningen. Även självkänsla, attityd och medvetna val spelar in.

De yttre påverkansmomenten som kyla, ljus och miljö, gör också skillnad för att skapa din goda kroppshållning.

Under trettio år som massageterapeut har jag dagligen mött människor som behöver den här kunskapen. Boken du nu håller i din hand är en sammanställning av alla de samtal, instruktioner och insikter jag har varit med om i behandlingsrummet under åren. Här finns enkla tekniker som – när de blir en vana – kan ge stora effekter på din hälsa och ditt välmående. Min kunskap och erfarenhet är hämtad från en lång rad utbildningar, föreläsningar, litteratur, samtal med kollegor och praktiska erfarenheter från mitt arbete. Jag har dessutom varit handbollstränare och motionsinstruktör, vilket också format mitt helhetstänk.

Jag älskar att tänka själv. Det innebär att jag tar emot information och gör den till min, utifrån vad jag tror på. Jag önskar att du gör detsamma! Läs, begrunda och plocka ut det som du uppskattar. Det är som att välja russinen ur kakan – det goda som stärker just dig.

Var öppen i ditt sinne! En del tankar i den här boken gör kullerbyttor med traditionella synsätt. Det kan vara både annorlunda tankar och att du tänker själv som öppnar nya dörrar.

Det finns en sång som ringar in det som både boken *Hållning är Livet* och jag står för. Jag har bytt ut några negativa ord för att det ännu mer ska klinga i samklang, för det boken och jag står för. Du kommer förstå mer när du läser om ordval i boken och kan den ursprungliga sångtexten. Ett av mina signum, mitt mantra är just, skaver det i dig, så är det en indikation på att du behöver göra förändring.

Mantra:

Skaver det, oavsett var,
är det en indikation på att förändring behöver göras!

Tänkvärd sång

*Bygg inget hus på en sandig strand.
Bygg inget hus på grus.
Kanske verkar det okej,
men en dag du ångrar dig.
Du behöver bygga huset en gång till.*

*Du behöver bygga huset på ett berg.
På en stadig grund som står kvar här.
Så när stormen piskar på
har du frid i ditt hus ändå.*

I boken finns reflektionsfrågor till dig själv. Ett tips är att du skaffar dig en vacker anteckningsbok till dessa frågor, svar och tankar. Lycka till på din fördjupningsresa!

Njutbara stunder önskar jag dig!

/Annika



Hållning

Kroppen är sinnrikt uppbyggd och är tilltänkt att kunna röra sig med minsta möjliga ansträngning och energi, där varje muskel utför rörelser med exakt precision.

När du använder dig av kroppen på detta sätt har du god hållningsteknik.

Många faktorer påverkar din hållning. En god hållningsteknik lägger grunden för både kroppshållning och arbetsteknik – vilka i sin tur är avgörande för att orka med såväl tunga och monotona som stillasittande och statiska arbeten.

Du är dessutom gjord för att röra dig och arbeta med din kropp. Då kan du lika gärna göra det med den resurs som du är född med, eller hur? Det förutsätter dock att du vet hur du ska göra och det kommer denna bok hjälpa dig med.

Hur bibehåller du din goda kroppshållning?

- Nummer ett: är att du har rätt teknik.
- Nummer två: är att du är tillräckligt stark i din muskulatur.
- Nummer tre: är att du är mjuk, rörlig och smidig.
- Nummer fyra: är att du har balans och jämvikt i din kropp.

Jag liknar grundhållningsbalansen vid ett trebent bord. Där alla benen är lika viktiga för att bordet skall vara balanserat. För har du dålig hållning, men är stark och mjuk i din kropp, får du obalans. Är du för svag i din muskulatur, har du oförmågan att orka hålla dig korrekt upprätt. Likadant gäller om du är för stel i din kropp. Då är din oförmåga att använda rätt hållningsteknik.

Att ha styrkan i framför allt dina mag- och ryggmuskler är betydande för din kroppshållning. Om du sjunker ihop i länden och har bäckenet i bakåtvinklad position, tyder det troligtvis på att bukens och ländens muskler är svaga eller att det finns obalans mellan magen och ryggen. Den ena sidan kan vara starkare än den andra och har därmed svårt att hålla emot, eller så har du helt enkelt felaktig hållning.

När du är stark och balanserad i dessa områden orkar du hålla din överkropp rak både när du går, står och sitter, vilket är förutsättningen för att kunna behålla tekniken för din goda kroppshållning.

– Hur är din kroppshållning?

Många sjunker ihop när de sitter – oavsett om bålen och ryggen är stark eller svag. Ofta handlar det om svaghet, men också om invanda beteendemönster.

Den vanligaste orsaken? Ren okunskap. Resultatet blir att kroppen försoffas och faller ihop som en hösäck i stolen. Men i själva verket är det både lättare och mer hållbart att sitta så som kroppen är skapad – med minimal ansträngning och energiförbrukning.

– Känner du igen mönstret hos andra eller dig själv?

Det andra beteendemönstret som de flesta människor gör är att översträcka benen i knäleden när de står.

– Gör du?

Om du står med översträckta knäleder svankar du med bäckenet och överkroppen blir framåtriktad. Tyngdpunkten i hållningen är då framåtförskjuten. Oavsett hur stor vinkelförändringen är säger du till kroppen:

– Fall framåt!

– Ramlar du ofta ofrivilligt ner på golvet?

Om svaret är nej, betyder det att din kropp redan gör ett enormt arbete – särskilt baksidan – för att hålla dig upprätt. Musklerna jobbar konstant för att motverka tyngdkraften, även om du omedvetet signalerar att kroppen ska falla framåt.

Med medvetenhet och lyhördhet mot dig själv och din kropps signaler, kan du påverka och skapa god kroppshållning i alla dina rörelser där omgivningen ger möjlighet till det. Genom att du nu antingen får kunskapen eller repetitionen om hur kroppen fungerar och tekniken till hur du skall göra. Lycka till!

Tar du till dig kunskapen om att använda kroppen ur helhetsperspektivet blir kedjeeffekterna positiva hela vägen. Med helhetsperspektivet är det många faktorer som påverkar din kropp. Genom att förstå att allt hör ihop och att det ena ger det andra, får du resultat både snabbare och effektivare. Det är som att inse att kroppen ger dig information och vägledning hela tiden. Just den lilla detaljen är betydelsefull, att lyssna och kommunicera med ditt inre, hjärtats röst, där vägledningen kommer ifrån.

– Lyssnar du på din kropps signaler och vägledning?

Lika viktigt som att lyssna på ditt inre – hjärtats röst – är att också agera på de signaler du får. För det är först då som förändring kan ske. Jag liknar denna process som en homogen väg som går mellan hjärtat – känslan, hjärnan – tanken, idén och handen – handlingen. Ibland är jag i mitt huvud och har en bra idé, men inget händer, ibland är jag i mitt hjärta och känner att något är viktigt, men inget händer och ibland vet jag precis hur jag skall göra, men inget händer. Processen behandlas mellan dessa ställen och ibland behöver det bearbetas mellan hjärta och hjärna ett antal gånger liksom mellan hjärta och händer samt mellan hjärna och händer tills den slutliga insikten infinner sig och det är lätt att slutföra processen. För att det ska hända behöver du göra aktiva val och vägen behöver vara just homogen mellan hjärta, hjärna och händer.

Hållningsteknik



Camilla 57 år:

När Camilla fick teknikinformation om god hållning och förstod vilket samspel kroppen har, lös hon upp som solen och tyckte det var enkelt och ändå så komplext.

Från sidan sett innebär god kroppshållning att kroppens mittlinje börjar mitt på huvudet och avslutas ner genom foten. Du vet att du har rak hållning om du håller huvudet ovanför bäckenet och rak linje från axel, höft, knä och fot. Flyttar du dig i sidled, är det korrekt att ha tyngdpunkten på ett ben så länge du har din raka linje från axeln ner till foten. Det är då du bibehåller din stabilitet, stadighet och uthållighet.

God kroppshållning och bra balans hör ihop. Utan god hållning faller du helt enkelt. Balansen är som vippbrädan. När brädan är i jämvikt finns ingen rörelse och därmed är energiåtgången obefintlig. Samma sak sker i fysisk balansövning. När du får till tyngdpunkten rätt i kroppen kan du också stå helt stilla och vara stabil. I detta läge använder du minsta möjliga ansträngning och energi, vilket är en av grundförutsättningarna för kroppens struktur och uppbyggnad. Det förutsätter dock att du är grundstark i hela kroppen. Du är så stark som den svagaste länken och det märks tydligt i balansövningen om till exempel fotlederna är svagare än magkorsetten. Ett tips i balansövning för att bibehålla den goda hållningen genom att få tyngdpunkten korrekt är att lyfta bröstet i riktning uppåt med rak förlängning ända upp till hjässan. Det fina med balansen är att du kan öva och stärka upp den, vilket är betydelsefullt oavsett din ålder.

– Hur är din balans?

Om du av någon anledning ändrar grundförutsättningen och kommer ifrån tyngdpunkten, mittlinjen, får du sämre hållning. Ändå eftersträvar kroppen att lösa sin uppgift. Det innebär att andra muskler kopplas in för att fullfölja

arbetet utan de muskler som var tilltänkta från början.

Har du felaktig kroppshållning betyder det lite förenklat att muskel nummer ett har blivit bortkopplad från sin uppgift och muskel nummer två kommer att göra både sitt eget jobb och första muskelns jobb.

När muskel nummer två blir överansträngd, kopplas muskel nummer tre in. Den tar då över både sitt eget arbete, muskel nummer tvås uppgift och även muskel nummer etts jobb. Karusellen är igång, överbelastningen är ett faktum. Rörelsemönstret har ändrats.

Ju längre tid du rör dig på felaktigt sätt, desto större blir konsekvenserna.

Förenklat exempel:

Du har skoskav på en fot. Det gör att du sätter i foten annorlunda när du går för att minska belastningen på skoskavet. Följden blir att du ändrar tyngdpunkten på knät, som leder till felaktig vinkel på höftleden. För att förhindra att du faller åt ena hållet behöver kroppen kompensera tyngdpunkten åt andra hållet, men nu i ryggen och axelpartiet där anspänning blir. Det hela avslutas med korrigering av huvudet. Kroppen kompenserar hela tiden för att klara sin uppgift och konsekvensen blir överbelastning, rörelsebegränsning och smärta i olika grader.

Detta kallar vi terapeuter för trappstegseffekten – när orsaken till ett problem sitter i en del av kroppen och symtomen visar sig någon annanstans. Som i det här fallet, där orsaken finns i foten medan symtomen uppträder i axlarna eller nacken. Kroppen löser alla dessa vinklar och justeringar helt automatiskt. När du fortsätter med felaktig ställning, trots läkt skoskav, uppstår problem. Då blir hjälpande nödlösning istället stjälpande nedbrytande rörelse för kroppen. Här blir det tydligt att kroppen är en homogen enhet och att allt hör ihop.

Genom att ständigt lyssna till vad kroppen vill förmedla till dig själv får du direkt hjälp till att kunna göra förändring. När det finns skav, molande eller morrande någonstans i kroppen eller när hjärtats röst viskar, är det en indikation på att kroppen behöver hjälp med förändring, att tillföra eller ta

bort något. Gör du detta direkt återställs balansen betydligt snabbare, med mindre åtgärder än om du skulle tänka att det går över snart samt nonchalera informationen och lägga locket på.

Det som händer om kroppens information är felaktig kroppshållning, är att du accepterar viss smärta, sämre styrka och rörelsebegränsning.

- Vill du det?
- Lyssnar du på ditt hjärtas röst?



Medveten hållning – skapar ökad livskvalitet

Kroppen viskar ofta innan den skriker. Stelhet, smärta, trötthet, stress, huvudvärk – allt detta kan vara signaler på att något är ur balans. Men vad händer när du börjar lyssna?

I *Hållning är Livet* bjuder massageterapeuten Annika Ljungberg på en kärleksfull och kraftfull helhetsresa genom kropp och själ. Med tre decenniers erfarenhet visar hon hur god kroppshållning kan minska smärta och belastningsskador – samtidigt som du kan skapa mer energi, ökad mental klarhet och ett mer balanserat liv.

Det handlar om medvetenhet, närvaro och att ta ansvar – för kroppen, tankarna och ditt välmående.

Boken kombinerar 111 stretchövningar, praktiska tekniker och verktyg med livsvisdom, reflektion och inspiration. Du får insikter om hur kroppens alla delar hänger ihop – fysiskt, mentalt och emotionellt – och hur du med enkla steg kan skapa stora förändringar.

Hållning är Livet är boken för dig som vill förfina ditt mående – och leva med större närvaro, glädje och kraft.

Läsarreaktion:

Din bok är både en gedigen kunskapskälla – och en kärleksfull inbjudan till att bitta tillbaka till kroppen, balansen och livet självt. Jag korrigerade min hållning hela tiden medan jag läste – så häftigt!