



Stina Johansson  
stina@yogafordig.nu

## Bryt dina rörelsemönster

Känner du dig stel i kroppen efter en löparrunda eller för mycket stillasittande? Enligt yogaläraren och rolffaren **Åsa Åhman** är de flesta av oss alldeles för stela, och det handlar inte enbart om att stretcha musklerna – även bindväven behöver mjukas upp.

# N

är bindväven (eller fascian) stelnar, stelnar vi, menar Åsa Åhman, som är utbildad civilingenjör inom data-teknik men som numera jobbar som rolffare och yogalärare.

– När den är elastisk är vi mjuka och rörliga. På senare tid har det kommit flera nya studier om fascian och 2007 hölls en första internationell kongress om fascia vid Harvard Medical School, för att uppmärksamma all ny kunskap, berättar hon.

Bindväven har bland annat till uppgift att hålla ihop olika delar i vår kropp och är enkelt förklarat uppbyggd av proteinfibrer i form av kollagen och elastin. Kollagenet gör bindväven stark och stadig medan elastinet gör den elastisk.

– Tidigare sågs fascian som ett ganska ointressant fodral åt musklerna. Men fascia är levande vävnad som finns på alla nivåer i kroppen och det översta lagret hittar man redan precis under huden.

### Rolfing och bindväv

Åsa Åhman har arbetat inom träningsvärlden i mer än 15 år. Rolfing, som är en kroppsterapiform där fokus ligger på bindväv, började hon med helt nyligen, efter en två år lång utbildning i Tyskland.

– Jag kom i kontakt med rolfing via yogan, på en utbildning i USA där rolfing är väldigt populärt.

Rolfing går ut på att lära om rörelsemönster i kroppen med hjälp av massage samt rörelse- och

avslappningstekniker, för att få spänningar att släppa. Åsa talar om att det finns sex gånger fler nervändar i bindväven jämfört med musklerna.

– Bindväven är som ett känselorgan, nervsystemet får massor med information via den. Bindväv finns överallt, runt varje muskel, muskelfiber, runt organ, blodkärl, skelett, under huden. Vävnaden ger stadga där det behövs, rörelse där det behövs, och fungerar som en sammanhållande funktion av organ. Stress gör dock bindväven torrare och får den att klibba ihop.

### Kroppen reagerar

– Och om vi till exempel sitter stilla länge med en dålig hållning där axlarna åker fram har kroppen inte råd att slösa muskelenergi på att behålla denna felställning. Istället reagerar kroppen med att skicka ut kollagen som gör bindväven stelare vilket gör att du kan hålla samma dåliga hållning länge med mindre energispill. Det är på detta sätt våra

”Benämningen rolfing kommer från dess upphovskvinna, Dr. Ida Rolf, 1900-1972. I Sverige finns idag sex stycken rolfare, i världen finns det cirka 2 100.”



rörelsemönster och livsvanor sätter sig i kroppen i form av spänningar och stelhet.

### Mjukar upp

För att motverka detta vill man med rolfing tillföra rörelser där det saknas, mjuka upp och återfukta bindväven. Om vi kräver rörelse av kroppen där den för tillfället saknas på grund av stel bindväv så kommer kroppen att anpassa sig. Den kommer gradvis att byta ut kollagen mot mer elastin och på så sätt återta sin rörlighet.

– Yoga gör mycket bra saker för bindväven. Att jobba mjukt, dynamiskt och långsamt är A och O om du vill få till en förändring i din bindväv. Bindväven tycker inte om när rörelser går snabbt eller ryckigt. Andningen är en viktig komponent i yoga, och har vi en fungerande avslappnad andning så skapar den en rörelse i hela kroppen, rörelse som smörjer bindväven. En andning som är

avslappnad lugnar även nervsystemet och vill du ha en kropp som är mer följsam så är det nervsystemet du måste övertyga om att du är trygg och säker, även med en lägre grundspänning i kroppen.

Åsa menar att det är viktigt att man använder alla leder i alla rörelsevinklar för att bindväven ska hållas elastisk, vilket yogaövningar ofta gör. Inom yogans jobbar man också aktivt med kontakten med underlaget. Att uppmärksamma din grund hjälper kroppen att slappna av, eftersom den då på ett tydligt sätt vet var den är och bättre kan avgöra hur mycket spänning som behövs i kroppen för att du ska vara trygg och säker.

### Hållningen förbättras

En kropp som har en rörlig, glatt och följsam bindväv är en kropp som kan röra sig med minimalt energispill. Det kostar alltså kroppen mindre energi att andas, stå, gå eller uttrycka sig.

Inom rolfing använder man sig av massage och olika rörelse- och avslappnings-tekniker.

FOTO: MARZIA DALLOLIO-GIERE

– Oavsett bakgrund så har en person som blivit rolfad fler möjligheter i kroppen, att uttrycka sig och sina känslor. Personen kan föra sig med större lätthet och andas bredare, djupare, enklare. Dessutom förbättras hållningen, rörligheten ökar och personen känner att han eller hon har mer energi.

Oavsett om du hjälper din bindväv med kroppsterapi, så som rolfing, eller yoga så är det en viktig del av din kropp att ta hänsyn till. Du kan hjälpa din kropp och din bindväv genom att bryta dina rörelsemönster, hitta ett mer avslappnat sätt att vara på och röra på kroppen mjukt och långsamt.

### Att läsa på nätet:

- 🕒 European Rolfing Association: [www.rolfing.org](http://www.rolfing.org)
- 🕒 Rolf Institute, Boulder USA: [www.rolf.org](http://www.rolf.org)
- 🕒 Fascia Research Congress: [www.fasciacongress.org](http://www.fasciacongress.org)
- 🕒 Artiklar av Robert Schleip: [www.somatics.de](http://www.somatics.de) och [www.fasciaresearch.com](http://www.fasciaresearch.com)