

## **Løbetræner du? Vil gerne, men løber allerede stærkt i hverdagen**

Begreber som Mindfulness og mental sundhed er ord, som hyppigt dukker op i sundhedsdebatten og med god grund. Udover at opnå en fysisk sundhed skal psyken følge med. Ud fra et holistisk perspektiv giver det heller ikke megen mening at være fysisk stærk, hvis man samtidig er ved at segne af stress. Men motion er sundt og vi bliver tudet ørerne fulde med at motion virker stressnedsættende, motion forebygger sygdomme og motion bidrager til vores almene velvære, så det kan der vel ikke rigtig være uenighed om. Men er man stresset kan det i perioder være fornuftigt at nuancere dette billede af motion på recept.

Løb har de senere år været en af de størst voksende motionsformer. Det kan være en "nem" måde at starte med at motionere på, da det ikke kræver det store udstyrsstykke og der findes efterhånden rigtig mange løbeklubber man kan tilmelde sig og løb man kan tilmelde til, hvis formes skal prøves af.

Efter en vis tilvænning er det at løbe er for mange af os en berigende oplevelse, der bidrager til den gode tilstand i kroppen, appetitten og humøret. I takt med vi bliver mere øvede vil en stor del af os have fokus på at kunne løbe stærkere og stærkere for rigtig at få noget ud af det, helt i tråd med tanken om det at præstere hele tiden. Når du træner hårdt stresser du kroppen og føler du dig stresset vil løb det formentlig give dig en her og nu tilfredsstillende, men det fjerner ikke din stress. Der kan være andre løsninger som bidrager mere til at modvirke stress og komme i bedre kontakt med dig selv igen.

Er du stresset, er en af dem der i forvejen løber alt for stærkt i hverdagen har du måske ikke brug for at få pulsen yderligere op, men har du stress, kan du forsøge dig med Mindful Running.

Mindfulness betyder evnen til at opbygge et bevidst nærvær og opmærksomhed på det der er lige nu. En vej at træne dette blandt andet være gennem meditative øvelser og visualiseringer, hvor der fokuseres på åndedrættet, arbejdes med tanker, følelser og kropsfornemmelser. Formålet er at opbygge en tilstand af "mindfulness" eller bevidst nærvær i den givne situation og accept af tingene som de er. Det betyder ikke at alting skal forblive status quo, men det

betyder at se på situationen, som den er uden følelser og stressende tanker og fornemmelser. Det giver en ro, som mange af os higer efter i det daglige. En tilstand, hvor der er rum til "at være" og opleve ro og tilstedeværelse.

Denne tilstand kan man indlede gennem løb med lav intensitet. Bevægelse er en god brugbar metode til at have fokus på sanselighed og skabe en kontakt mellem hjerne og krop. Det betyder at i stedet for at presse dig selv til at løbe hurtigere og hele tiden forbedre dine tider og præstationer, så prøv i stedet sætter tempoet ned, løb stille og roligt med lav intensitet og giv dig selv mulighed for at mærke din krop, tanker og følelser, der stresser og måske endda er destruktive for dig.

Næste gang du er ude og løbe så prøv at sætte farten ned, fokuser kun på at se, se på træerne omkring dig, se verden omkring dig uden at dømme det du ser eller du kan øve dig i at lytte, lytte efter lydene omkring dig. Det kan være indledende øvelser til at opbygge et bevidst nærvær, hvor du bevæger dig, åbner for kroppen, og en måde at opbygge et bevidst nærvær og tilstand, som kan skabe ro og virke stressnedsættende.