

IN HET HIER EN NU

MINDFUL HARDLOPEN KLINKT VOOR VELEN ALS ABRACADABRA. HET VERGT FLINK WAT OEFENING, MAAR ALS JE HET EENMAAL ONDER DE KNIE HEBT, WIL JE NIET MEER ANDERS.

Tekst Ronald Valkenburg en Elma Sandee Foto Patitucci Photo

Behoor jij tot degenen bij wie het genieten van hardlopen pas begint met de voldoening van de prestatie achteraf of de weldaad van de warme douche? Of beleef je wel plezier aan het lopen, maar vraag je je af hoe je dit zou kunnen versterken? Probeer dan eens of je met mindfulness een extra dimensie aan het hardlopen toe kunt voegen. Door met aandacht hard te lopen, kun je meer genieten van het moment. Hierbij gaat het om wat je beleeft tijdens het hardlopen en wat je waarneemt met al je zintuigen.

HET VALT NIET MEE OM JE AANDACHT STEEDS in het hier en nu te houden. Allerlei gedachten over wat reeds is geweest en wat nog gaat komen, proberen dit te saboteren. Maar wat zit er dan allemaal in ons hoofd, wat ons zo bezighoudt? We hebben duizenden gedachten per dag, waarvan maar een deel bewust is. Deze kleuren we zelf positief of negatief, hetgeen een uitwerking heeft op je gevoel. En je gevoel beïnvloedt vervolgens je actie. Zo kan bij de één een te snelle start zorgen voor de ervaring van een mislukte training, terwijl de ander er een nuttige lering uit trekt en het tempo reduceert om toch nog lekker te kunnen lopen.

Je kunt je voorstellingsvermogen ook negatief gebruiken door je zorgen te gaan maken. Uit onderzoek blijkt echter dat deze zorgen vaak onterecht zijn:

- 40 procent is over dingen die nooit gebeuren;
- 30 procent is over dingen die al gebeurd zijn;
- 12 procent zijn onterechte zorgen over de gezondheid;
- 10 procent is over onbenulligheden;
- 8 procent blijken reële zorgen te zijn.

Genoeg redenen dus om de hardloopschoenen aan te trekken en optimaal te gaan genieten van het lopen met mindfulness. Dat is natuurlijk wel erg gemakkelijk gezegd, vandaar dat we je hier een aantal oefeningen geven. Mindfulness betekent aandacht schenken aan wat zich voordoet op dit moment, zonder daarbij te oordelen of het te willen veranderen. Dus niet denken: 'Jakkas, het gaat regenen', maar alleen registreren dat er druppels beginnen te vallen. Een goed voorbeeld van mindful running is het focussen op een ontspannen ademhaling, of op het gevoel van een krachtige armbeweging heuvelop.

Mindfulness geeft je meer bewustwording van wat er in het hoofd en lichaam afspeelt. Ervaringen worden intenser door de volle aandacht die ze krijgen en er is derhalve minder ruimte om te piekeren. Mindfulness geeft meer ontspanning, zowel fysiek als mentaal. Zelfs op hersenniveau zijn positieve effecten aangetoond. De doorbloeding verbetert en de linker en rechter hersenhelft blijken beter te gaan samenwerken, wat onder meer zorgt voor meer creativiteit en een beter intuïtief vermogen.