

OEFENINGEN

Met de volgende oefeningen kun je mindfulness bevorderen in het dagelijks leven en bij het hardlopen. Hoe vaker je ze doet, hoe meer effect je mag verwachten. Begin met het oefenen terwijl je zit of ligt, voordat je oefeningen tijdens het wandelen en vervolgens hardlopen toe gaat passen.

ADEMHALING

Zit rechtop en focus op je ademhaling. Constateer waar de ademhaling plaatsvindt en wat het ritme is. Hierbij gaat het niet om het beoordelen of je het goed of fout doet, maar alleen om het waarnemen. Adem een aantal keer in en uit en voel achtereenvolgens de lucht in- en uitstromen door je neus en langs je neusvleugels, voel de beweging van je buik, de beweging van je borst, de diepte van de inademing en het ritme van je ademhaling. Neem rustig de tijd om je op elk aspect afzonderlijk te kunnen focussen.

BODYSCAN

Ga zitten op een stoel, sluit je ogen en breng je aandacht naar je rechervoet. Voel het contact van je voet met de grond. Voel achtereenvolgens het contact van je huid met je sok, de druk van je schoen, voel je tenen, je hiel en de bovenkant van je voet. Adem nu in met de focus op je rechervoet, waarbij je je voorstelt dat je adem door je rechterbeen naar je voet gaat. Adem uit waarbij je je focust op de ontspanning. Adem zo een aantal keer in en uit en verleg vervolgens je aandacht naar je onderbeen, waarbij je de oefening herhaalt. Vergelijk nu eens het gevoel in je linker- en rechterbeen en ervaar het verschil. Zo kun je het hele lichaam of een deel daarvan langslopen. Wanneer het je lukt om de bodyscan zittend (of liggend) uit te voeren, oefen deze dan ook eens in stand.

HOUDINGSOEFENINGEN

Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte en strek je kruin nog iets verder omhoog, waarbij je je buikspieren iets voelt aanspannen. Schenk achtereenvolgens je aandacht naar de positie van de voeten, knieën, bekken, wervelkolom, schouders en hoofd. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning, disbalans en balans. Bedenk je niet wat goed of fout is, maar voel alleen.

WANDELOEFENINGEN

De volgende stap is een aantal mindfulness-oefeningen te doen in een wandeling. Voel de druk onder je voeten wanneer je wandelt en ervaar het verschil wanneer je bij het wandelen je tenen



ontspannen naar beneden laat hangen. Richt je aandacht op je ademhaling en doe de ademhalingsoefeningen. Tot slot kun je een deel van je lichaam al wandelend aan de bodyscan onderwerpen.

HARDLOPEN

Wanneer het je gemakkelijk lukt de ademhalingsoefening en de bodyscan tijdens het wandelen te doen, probeer het dan ook eens toe te passen bij het hardlopen. Kies daarbij voor een rustig looptempo. Stel jezelf verder bij het hardlopen eens de volgende vragen:

- ▶ **Waar denk ik aan?**
- ▶ **Ervaar ik dit positief of negatief?**
- ▶ **Geniet ik nu?**
- ▶ **Wanneer geniet ik optimaal van het hardlopen?**
- ▶ **Wat zie ik, wat hoor ik, wat voel ik, wat ruik ik?**
- ▶ **Wat doe ik als ik spanning of pijn voel? Wat voor effect heeft dat?**

Met mindfulness kun je je gedachten beïnvloeden, zodat deze geen negatieve lading krijgen en derhalve je loopplezier verminderen. Zie gedachten als wolken die voorbij drijven langs een blauwe lucht: constateer ze, accepteer ze en besteed er verder totaal geen aandacht meer aan. Met het toepassen van deze oefeningen zal je mentale conditie verbeteren. Wissel oefeningen die de aandacht richten op wat je bij jezelf voelt af met de zintuigelijke waarnemingen van je loopomgeving. Deze technieken zorgen ervoor dat je gedachten niet langer afdwalen en dat je maximaal in het hier en nu kunt genieten van het hardlopen.