

- Aangeboden door: Running&Co – doelgroep verantwoordelijke Paula Vanhoovels.
- Met dank aan de Vlaamse AtletiekLiga en SportVlaanderen.
- Lesgever : Marleen Claeys (Running FAR)
- Bron : Handboek “In 10 stappen starten met mindfulrunning”
Opleiding “RunMindful” voor begeleiders (12u-reeks, www.runmindful.be)

Onderwerp: “Kennismaking met mindful running” – duur: 1u. Vrijdag 08/10/2021, Sportoase Leuven.
Doelgroep : begeleiders werkzaam in een context van mentaal (on)welzijn.

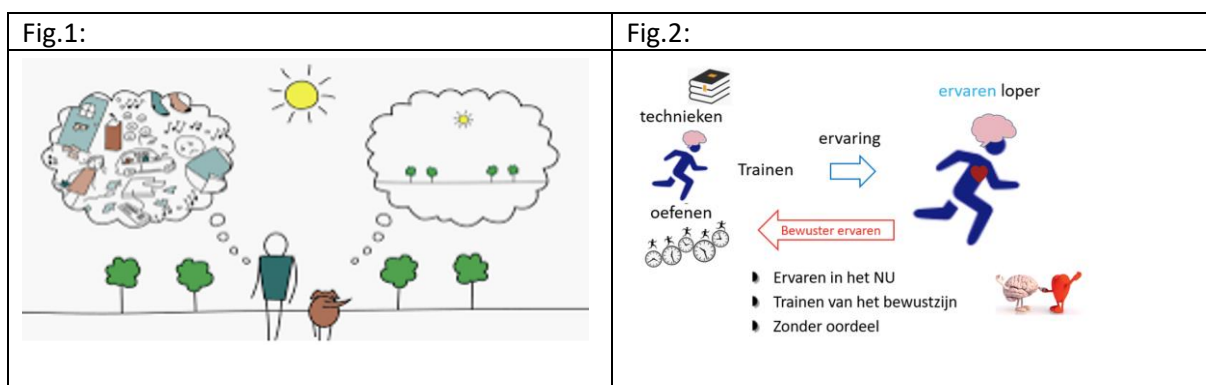
De sessie geeft zowel **informatie** over het concept van mindfulrunning (wat is het) als een eerste kennismaking met het **beleven** van mindfulrunning activiteit (hoe doe je dat). De benadering gebeurt zowel vanuit de context van mindfulness (met inbreng van de loopactiviteit) als vanuit de context van lopen (met inbreng van mindfulness).

De aangebrachte concepten en technieken zijn algemeen, in die zin dat ze door de gebruiker omgezet kunnen worden in een andere context (bvb wandelen) of een andere achtergrond (het specifieke aandachtsdomein van de gebruiker). Tijdens de sessie wordt creatief ingespeeld op de aanwezige omgeving en op de **gedeelde ervaringen** in de groep bij de voorgestelde oefeningen.

Op het einde van de sessie is er gelegenheid tot vragen en uitwisseling voor toepassing in de doelgroep. In volgende paragrafen lees je een samenvatting van de aangebrachte inhoud (in deel A lees je de informatie, in deel B lees je de oefeningen).

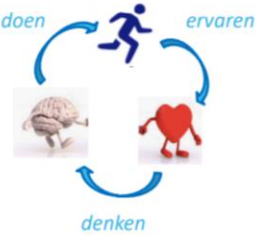



A. Samenvatting van de informatie : mindfulrunning = trainen van mentale spieren.

- Mindfulrunning vanuit de context van mindfulness (fig.1): Van een ‘full mind’ (links) naar een ‘mindful’ bewustzijn (rechts). Tijdens het lopen ben je met de gedachten aanwezig in het hier en nu, zonder oordeel. Dit levert ontspanning én ruimte voor creativiteit.



- Mindfulrunning vanuit de context van activiteit (fig.2) : klassieke looptraining is doorgaans gebaseerd op kennisverwerving en repetitief oefenen. Mindfulrunning activeert een derde krachtige pijler : bewuster ervaren in het moment zelf. Deze vaardigheid vergt (1) een alert bewustzijn (aanwezigheid, sterk aandachtsveld) en (2) een houding los van oordeel. Het trainen van deze capaciteit, om de aandacht in het hier en nu te kunnen houden (of brengen), los van oordeel, vormt de essentie van mindful running.

- Net zoals looptechnieken voor het fysieke lichaam, bestaan er mindfultechnieken voor het trainen van de mentale spieren. Fig.3 (trainen van bewustzijn) en fig.4 (een mindful waardenset, samengevat in een mantra) geven enkele mindfultechnieken die ingezet worden in de context van dynamisch lopen – zoals de deelnemers zullen ervaren tijdens praktijkoefeningen (deel B).

<p>Fig.3:</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▸ Oefenen :  <ul style="list-style-type: none"> ▸ Gewoon doen (doeners) ▸ Onderzoek het (denkers) ▸ Ervaar het (voelers) ▸ In het nu :  <ul style="list-style-type: none"> ▸ Bewust-zijn 'van niets anders' ▸ Bewust-zijn door 'even' ▸ Bewust-zijn van 'de click' 	<p>Fig.4:</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▸ altijd opnieuw Starten ▸ niet Oordelen ▸ Vertrouwen hebben ▸ niet Streven ▸ Geduld hebben ▸ Aanvaarden ▸ Loslaten ▸ openstaan voor Verwondering ▸ Dankbaarheid <p>SOVSGALVD "es-o-vee-es-gee-aa-el-vee-dee"</p>
--	--

- Het onderwerp van 'hier en nu' in de ervaringsgerichte praktijkoefeningen behoort doorgaans tot volgende categorieën:

Onderwerp van 'hier en nu'	Je ontwikkelt tijdens het trainen vooral...
1) De omgeving waarin je loopt	een sterk en veelzijdig gebruik van alle zintuigen, waaronder ook intuïtie.
2) Je lichaam, ademhaling en hartslag	een goede voeling met je lichaam (alsook je goed voelen in je vel/loophouding). Je 'luistert' goed naar ademhaling en hartslag en raakt er vertrouwd mee.
3) Anderen om je heen	vertrouwen in sociale omgang, los-zijn van oordeel (SOVSGALVD-waarden – zie fig.4), en fun!

B. Samenvatting van de oefeningen : mindfulrunning = mindful in activiteit.

- Opwarmen (mindful): topdown elk lichaamsonderdeel losmaken (vergelijkbaar met een bodyscan, maar gericht op 'warm-maken'). Nadien introduceert elke deelnemer beurtelings zelf een oefening, kort, vanuit gevoel: aanwakkeren van 'luisteren naar het lichaam', creativiteit en inbreng van variatie, waardoor elke persoon een meerwaarde levert.
- Opwarmen (dynamisch): schijnboxen per twee of drie. Fun! Gelegenheid om elkaar te 'verkennen' op een laagdrempelige manier.
- Mindful break: **elke** oefening gedurende de sessie met verhoogde ademhaling eindigt met onmiddellijk de hand op het hart, mond toe en neusademhaling. Deze handeling installeert het signaal van 'ontspannen' in je lichaam en hersenen. Een mindful break kan altijd en overal en is een krachtig middel om (in een stresssituatie) vol vertrouwen te stoppen en (opnieuw) te starten.
- Lopen met observatie en geobserveerd worden : eerst vrijblijvend, daarna met aandacht op een bepaald onderdeel (kies een onderwerp uit 'hier en nu'). Benadruk na uitwisseling van ervaringen hoe normaal het is dat er verschillen zijn. Verwijs waar toepasbaar naar mindful waarden uit fig. 4.
- Analyse van de loopbeweging : breng de deelnemers naar de ervaring van de eerste stappen als peuter. Leg het principe van pose-running uit (vallen en hakkebillen) en oefen deze op creatieve wijze (verschillende intensiteit, op muziek, laat deelnemers zelf variaties aanbrengen).
- Onderzoeken van eigen loophouding : variatie naar uitersten met steeds terug naar 'gewoon' lopen. Gebruik verbeelding voor het cultiveren van een klik-ervaring (tomaten, bloemetjes, reus, konijntje), en fun! Ervaringen delen in de groep. Wijs op het belang van graduele verandering en

zelf ontdekken/aanvoelen waar een mogelijks betere houding ligt. Aanvulling met looptechnische kennis mag (bvb hier over voetlanding, pasgrootte, cadans).

- Wijs op de verschillende aanpak van vooral doen (oef 1 met observatie), vooral denken (analyse in oef 2), en vooral ervaren (aanvoelen in oef 3) in de voorgenoemde 3 praktijkoefeningen gericht op lopen. Tegelijk is in elke oefening het bewuster ervaren in de moment en het trainen van mentale spieren aanwezig (aandachtigheid, concentratie – zonder echte focus of streven).
- Aandacht op de omgeving met gebruik van (bepaalde) zintuigen, alsook variaties in de neus/mond ademhaling kan op een analoge manier aangebracht worden tijdens deze oefeningen.
- Gebruik van een mantra: aanleren door herhaaldelijk opzeggen, met verhoogde snelheid en beurtelings afwisselen. In sportieve context regel je er je looptempo mee (snel en traag citeren in je hoofd). Tellen tijdens het lopen is ook een vorm van mantra. Gebruik het toepasselijke 'ik ben hier nu in dit ' als oefenvoorbeeld. Introduceer het SOVSGALVD mantra met toelichting van het mindful waardenset. Op langere termijn werkt een mantra proactief rustgevend zoals het belletje bij de hond van pavlov.
- Afsluiting: gun elke deelnemer een moment met fig. 5., de kracht van genieten, fun en 'het kind in ons'.



In het handboek (fig. 6) vind je in stappen 2 tot 4 meer toelichting omtrent het trainen van de mentale spieren met mindfultechnieken (aansluitend bij deel A). Stappen 5 tot 8 zijn praktijkgericht.

Fig.6:
Aangeboden in de webshop van de Vlaamse Atletiekliga (<https://shop.atletiek.be/>).

Meer info over de RunMindful activiteiten :
www.runmindful.be

23 oktober: Running&Co dag in Groot-Bijgaarden.

We danken je alvast voor je interesse in mindfulrunning en kijken uit naar jouw ervaring ermee!