

# Wat zegt deze manier van lopen me ?

Plan een training waarin je een aantal blokken van x minuten hardlopen afwisselt met 1-2 minuten wandelen als herstel. Stel tijdens elk loopblok jezelf opnieuw de vraag

## “wat zegt deze manier van lopen me ?”

Je tempo, hoe je lichaam voelt, wat je in je lijf kunt waarnemen, wat je verder intern of extern registreert etc. etc. levert ingrediënten op voor het antwoord.

Je zult bemerken dat deze registraties en observaties je regelmatig op een ander antwoord brengen. Hieronder enkele voorbeelden van antwoorden zodat de oefening je mogelijk wat duidelijker wordt.

- *Ik / mijn lijf heeft geen zin / voelt vermoeid*
- *Ik zit erg in m'n hoofd dus blijkbaar houdt veel me bezig*
- *Mijn lijf wil sneller en voelt gretig*
- *Ik hoor de vogels; blijkbaar heb ik aandacht voor mijn omgeving*
- *Ik ben mezelf vergeten de vraag te stellen; blijkbaar ben ik er niet helemaal bij met m'n aandacht*
- .....

Deze oefening helpt je bewuster te worden hoe het met je is / wat er op dit moment speelt. Tevens is het een oefening in stilstaan bij jezelf – in beweging.

Veel plezier !

