

MINDFUL RUNKEEPER



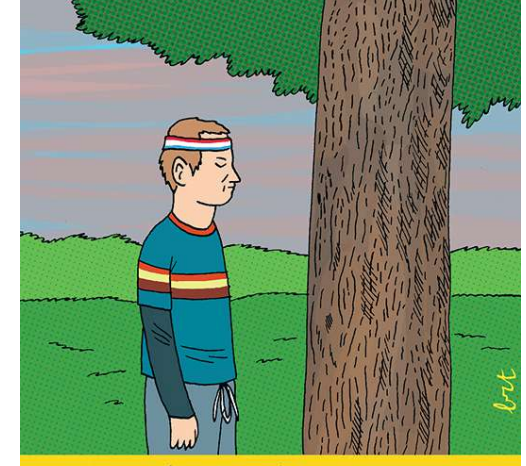
4835 stappen gezet in het hier en nu.



33 minuten mantrais herhaald.



16,1 km door de neus geademd.



65% van het hoofd leeggemaakt tijdens het luisteren naar een boom.

MINDFUL LOPEN

LOOP EENS MET EEN MANTRA

Van Start to Run tot marathon: de Vlaming heeft de loopmicrobe helemaal te pakken. De aanhangers van Mindful Run gooien hun smartwatch buiten en luisteren naar hun lichaam.

Door STEFANIE VAN DEN BROECK, illustratie BART SCHOOF

Voor ervaren lopers klinkt het belachelijk, maar iedereen die ooit met Start to Run begon, zal het herkennen: de euforie wanneer je voor het eerst drie (!) minuten aan één stuk kunt lopen zonder ter plaatse dood neer te vallen, het inwendige gevloek wanneer de 'wandelpauze' van één minuut alweer voorbij is en het ongeloof wanneer je berekent dat je over tien weken een halfuur aan één stuk zult kunnen lopen. Bij ondergetekende heeft het iets langer dan tien weken geduurd, maar uiteindelijk haalde ook ik die finish van 5 kilometer. En ik loop nog steeds, al is dat vooral een goed excuus om een paar keer per week bij te kletsen met mijn loopmaatje. En om nadien zonder schuldgevoelens een portie chocola of chips weg te werken in de zetel. Van een echte *runner's high* is nog geen sprake, maar we dromen wel hardop van de 10 kilometer. Misschien zelfs een loopwedstrijd. En we sturen elkaar na elke loop onze resultaten door – aantal kilometers, snelheid, calorieën: u kent het wel – gevolgd door opgestoken duimpjes.

Heel herkenbaar allemaal, vindt Hannes Geyskens. Hij nam enkele jaren geleden deel aan de Iron Man in Hawaï en belandde daarna in het befaamde 'zwarte gat'. Zijn grote sportdoel had hij bereikt en de zin om te lopen was een beetje over. 'Omdat ik mezelf mentaal

wilde versterken en ook weer wilde lopen, schreef ik me in voor een cursus Mindful Run in Nederland. Eerst vreesde ik dat het veel blabla zou zijn, maar het werkte zeer inspirerend en motiverend.' Geyskens besloot zich om te scholen tot Mindful Run-instructeur en geeft nu samen met een tiental collega's cursussen in heel Vlaanderen. Wie zich daarvoor inschrijft, krijgt vijf weken lang een sessie van anderhalf uur per week. 'In totaal lopen we tijdens zo'n sessie drie à vier kilometer', vertelt Geyskens. 'Het is dus haalbaar voor iedereen: van mensen die praktisch geen conditie hebben tot ervaren lopers. Naast het lopen zelf is er veel ruimte voor rust, meditatie en oefeningen, met een blinddoek of springtouw bijvoorbeeld. We leren allerlei technieken om beter en gezonder te lopen, maar vooral om het weer leuk te vinden. Ik hoor zo vaak mensen zeggen dat ze "deze week nog tien kilometer moeten lopen". Loop dan beter eens twintig minuten met volle overgave, of blijf een keer langer lopen zonder op je smartwatch te kijken. Of probeer een ander, avontuurlijker parcours uit.'

Passen tellen

Misschien hebt u na het lezen van deze eerste paragraaf al stevig de wenkbrauwen gefronst. Want mindful is natuurlijk een van de modewoordjes van dit decennium. Er zijn talloze dingen die je tegenwoordig mindful kunt doen: van eten tot vrijen. En nu dus ook lopen. Volgens Geyskens komt het erop aan bewust in het hier en nu te lopen, zonder te focussen op resultaten of parameters die op uw loophorloge verschijnen. Meer nog: dat loophorloge kunt u beter helemaal thuis laten, net als uw smartphone. 'Ik weet

dat veel mensen liever lopen met muziek, en daar is op zich niets tegen. Maar je kunt op z'n minst eens proberen om het zonder te doen en gewoon te genieten van de omgeving en te focussen op het lopen zelf. Zo pik je sneller signalen van je lichaam op en kun je beter letten op techniek. Tijdens een van onze lessen tellen we bijvoorbeeld onze passen. Sommige mensen nemen zeer grote of kleine passen, maar beseffen het niet. Dat kan een groot effect hebben op hun uithouding en prestaties.'

De techniek die bij Mindful Run de doorslag geeft, is ademhaling. 'Veel lopers denken dat ze goed bezig zijn als ze tijdens het joggen nog kunnen praten. En het klopt dat ze dan niet "in het rood" gaan. Maar of ze ook echt goed bezig zijn? In week twee van de cursus krijgen onze deelnemers een soort pleister op de mond. Daar wordt vaak wat lacherig over gedaan, maar het is vooral een manier om de neusademhaling te stimuleren. Die is gezonder en je verliest er niet te veel CO₂ mee, een stof die je lichaam ook nodig heeft.'

En dan is er nog de mantra. Dat lijkt iets heel zweverigs, maar volgens Geyskens is het een goede manier om je hoofd leeg te maken. 'We beginnen daarmee tijdens rustmomenten, maar gevorderden kunnen het ook tijdens het lopen gebruiken. Al moet het wel een positieve mantra zijn. Niet "ik wil gewicht verliezen", maar bijvoorbeeld: "ik ben een gezond en aange-naam persoon". Zo verdwijnen andere storende gedachten en focus je alleen daarop.' ●

'Onze deelnemers lopen in week twee met een pleister op de mond, om de neusademhaling te stimuleren.'