



*Spring lite
långsammare.
Upplev lite
mer.*

MEDVETEN LÖPNING



FÖRSLAG PÅ PASS:

Spring eller jogga i ett lugnt tempo under 20–30 minuter.

Under rundan flyttar du successivt uppmärksamheten mellan olika delar av upplevelsen.

Löpning behöver inte alltid handla om tempo, prestation eller att pressa sig själv.

Medveten löpning handlar om att rikta uppmärksamheten mot kroppen, andningen och omgivningen medan du springer. Ett enkelt sätt att kombinera rörelse, närvaro och återhämtning.

Det finns inget rätt eller fel tempo. Det viktiga är att vara närvarande i det du gör.

1. Andningen

Lägg märke till hur andningen känns.

Är den snabb eller lugn? Djup eller ytlig?

Du behöver inte förändra något. Bara observera.

2. Stegen

Lyssna på dina fotisättningar.

Känn hur kroppen rör sig framåt och hur marken möter dina fötter.

Kan du hitta en rytm som känns naturlig?

3. Omgivningen

Lägg märke till det som finns runt omkring dig.

Vad ser du? Vad hör du?

Vad känner du i luften omkring dig?

Finns det något du aldrig tidigare lagt märke till?

4. Helheten

Låt andning, rörelse och omgivning finnas med samtidigt.

När tankarna vandrar iväg återvänder du vänligt till det som händer här och nu.

Testa under löprundan

Hitta din rytm.

Prova att andas in under tre steg och ut under tre steg. Justera rytmen tills den känns naturlig för dig.

Checka in med kroppen. Fråga dig själv:

- Hur känns kroppen idag?
- Hur känns andningen?
- Hur känns energin just nu?

Observera utan att värdera.

Upptäck något nytt:

Hitta tre saker längs rundan som du aldrig tidigare lagt märke till.



Spring tillsammans med Nina Wikner

Motionspodden finns där
poddar finns.

KORPEN