Lar du deg stoppe av været?

Camilla har 15 års erfaring fra yoga, og underviser i klassisk yoga, hatha yoga, yin yoga og vinyasa tillegg til meditasjon.

Frisk luft, dagslys og bevegelse, vi vet at det er godt for oss. I tillegg til det psykiske med en endring og å komme seg ut av huset, setter bevegelse og mosjon i gang en rekke positive prosesser i kroppen (se f. eks hva Folkehelseinstituttet anbefaler oss her: ( <https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/treningsrad-generelle/fysisk-aktiv-hvorfor-mirakelkur-for-kropp-og-sinn/> ) Men noen ganger er det vanskelig å komme over dørterskelen. Her kommer 5 gode råd:

**Lag en avtale.**  
Det er mye lettere å gjennomføre turen om du har laget en avtale. Både blir det vanskeligere å avlyse fordi du kjenner på forpliktelse, videre er det hyggeligere å være flere sammen. Ikke minst er dette viktig i koronatiden, og selv om vi holder mer avstand og sosial distanse, er en tur ut sammen (med en god meter) helt innafor.

**Ikke vær redd for å fryse – men kle deg godt**  
Det er viktig å komme seg ut selv om gradestokken faller. Men for å trives ute er det viktig å kle seg godt, for mange blir jo lettere forkjølet når de blir kalde eller våte. Jeg kler meg med lag-på-lag metoden, og har helst ull innerst. Ull isolerer godt samt transporterer fuktighet vekk fra kroppen. Ytterst tar du vindtette klær. Hold deg varm og tørr på føttene, gjerne vanntette sko og husk ullsokker. Votter og lue skal være lett tilgjengelig og husk nok reflekser.  
Noen av de fineste ute-opplevelsene jeg har er de dagene jeg egentlig ikke har lyst til å gå ut. Da kjenner jeg vinden rusker, regnet eller sludden som treffer ansiktet og mørket omkring meg. Men ingen kan ta fra meg friheten til å være ute! Når jeg vil! Og følelsen av å bevege meg, kjenne kroppen jobbe, slenge ekstra på armene og kjenne at jeg lever – også i dette været!

**Kort – også godt.**  
Det er ikke alltid jeg orker lange gå – eller løpeturer. Noen ganger er jeg bare ute og «lufter hue» for å se på noe annet, trekke frisk luft og å skape bevegelse i kroppen. Dette er også gode turer, og kan være små skatter i en travel periode. Kanskje er det en 10 minutters lufting i løpet av arbeidsdagen, i rolig tempo, og i nærmiljøet? Dagslys stimulerer hormoner og signalstoffer i hjernen og har mange positive effekter på vår helse, les mer her:   
( <https://forskning.no/forebyggende-helse-ntnu-partner/morketidsmedisin/659172> )

**Kjenn etter og «ta inn»**   
Men når jeg først er ute, uansett lenge, avstand, tempo, årstid, om jeg er alene eller sammen med andre, så forsøker jeg å «ta inn».  
Føle foten og tærne i skoene og hvordan den treffer bakken i hvert steg. Hvordan dette planter seg oppover, og gjennom kroppen og helt opp til nakke og hodet. Sleng litt på armene, sprike med fingre og ta inn. Legg merke til hva du ser, lukter, føler og hører.

**Takk – og på gjensyn!**  
Det siste stykke tilbake kan brukes til å takke og å planlegge. Med takke så mener jeg faktisk å takke. Takker deg selv for at du tok turen ut, vel vitende om at det denne gangen kanskje kostet litt ekstra. Men det gjør jo ALLTID godt! Jeg har enda til gode å angre på en tur ut, uansett! Del to er «på gjensyn»; når blir neste gang? I morgen? Om noen dager, eller skal vi møtes sammen igjen om en uke? Lag deg en avtale, skriv det opp i kalenderen din – og vipps – du er godt i gang! God tur ut!