



Mennskan

Hamingjan í hreyfingunni

Hrund Hlöðversdóttir

Vindurinn þyrlar upp hárinu og sólin kyssir mig á kollinn. Fuglarnir syngja í trjánum og blái litur himinsins skerpir litróf náttúrunnar. Ég hjóla í takt við hjartsláttinn, ánægjan streymir út í allar frumur líkamans og ég byrja að brosa. Mér líður vel og ég finn gleðina hríslast um mig. Hamingjan er hér.

Hvenær finnur þú hamingjustraumana hríslast um þig?

Alla ævi leitumst við eftir að finna þessa eftirsóttu ánægju- eða hamingjutilfinningu. Þegar við finnum fyrir henni þá líður okkur svo vel að við viljum ekki sleppa henni. Það er mjög persónubundið við hvaða aðstæður þessi tilfinning kemur og með hvaða hætti fólk heldur í ánægjuna. Athafnir daglegs lífs gleðja og geta kveikt á hamingjutilfinningunni. Að umgangast ástvini og vini getur glatt og einnig getur gleði verið fólgin í litlu hversdagslegu hlutunum eins og að hlusta á tónlist, finna kaffilminn á morgnana eða njóta haustlitanna í skóginum.

Í heilanum er að finna ánægjustöð og þegar við framleiðum hormón sem nærir þennan stað heilans þá framkallast þessi hamingjutilfinning. Það er sannleikur fólgin í öllum frösunum um að enginn færi þér hamingjuna nema þú sjálf eða sjálfur, hver sé sinnar gæfusmiður og í texta Jónasar Sig, hamingjan er hér. Það geta allir sótt þessa tilfinningu en það þarf að æfa sig í því eins og í öllu öðru í lífinu. Ein leiðin til að finna fyrir þessari gleði er að hreyfa sig því hamingjan getur verið fólgin í hreyfingu og útiveru.

Ég hef aldrei talið mig tilheyrja hópi íþróttafólks og lít jafnvel á mig sem „anti sportista”. Ég held ekki með neinu sérstöku íþróttaliði, ég fylgist ekki með boltanum og þegar ég horfi á íþróttir í sjónvarpinu gæti ég alveg eins verið að horfa á stillimyndina.

Í æsku var ég ein þeirra sem leið fyrir hvað ég var léleg í íþróttum. Þar var ég að sjálfsögðu minn versti óvinur eins og með svo margt annað. Ég var búin að ákveða að ég væri sökker í öllu sem tengdist íþróttaiðkun, mér fannst ég stíð og trúði því einlæglega að ég yrði alltaf léleg í öllu sem snertir íþróttir.

Það skemmtilega er að þó að ég hafi talið sjálfri mér trú um þessa hugsanavillu þá hreyfði ég mig samt alltaf mikið og hafði sterka hreyfipörf. Ég hjólaði út um allt, ég synti, ég elskaði að fara á skauta, fór á gönguskíði þegar færi gafst og ég labbaði um alla Akureyri í stað þess að taka strætó. Mér fannst ég aldrei vera að hreyfa mig. Ég var bara úti að leika mér, skoða heiminn og hafa gaman.

Ég á íþróttakennara mínum í Menntaskólanum á Akureyri margt að þakka og ég hef sagt henni það. Í þau fjögur ár sem ég stundaði framhaldsnám lærði ég að festa skipulagða hreyfingu inn í vikuplanið. Einu sinni í viku fórum við út að skokka, einu sinni í viku syntum við og einu sinni í viku voru fjölbreyttir íþróttatímar innanhúss. Á þessum árum fann ég hvað skipulögð hreyfing í hverri viku gerði mér gott og ég hef viðhaldið því allar götur síðan.

Sumir þrífast best í keppni og samkeppni. Þeir finna sig í hreyfingu þar sem þeir keppa við aðra eða saman sem lið. Það veitir einnig sömu gleði og nærir ánægjustöðina í heilanum. Hreyfing bæði úti og inni gefur orku og ánægju og það skiptir máli að finna þá hreyfingu sem hentar hverju sinni og ekki er verra að hafa góðan hreyfifélaga með sér.

En af hverju er ég að tala um þetta? Mig langar til að miðla af minni reynslu af því að mér finnst allt of margir setja erfiði og hreyfingu í sama hólfíð í heilanum. Þeir hugsa um að þeir þurfi að hreyfa sig til að grennast eða koma sér í betra form. Síðan þjösnastr þeir af stað án nokkurrar gleði og gefast líklega upp að lokum.

Það er svo mikilvægt að hreyfa sig sér til ánægju. Takmarkið er að finna vellíðunartilfinninguna hríslast um allan líkamann. Að byrja allt í einu að brosa og hugsa vááá - hvað mér líður vel.

Ég held að það sé viss hættu á að börn fari snemma að tengja hreyfingu við átök. Það eru börnin sem líður eins og mér leið. Finnast þau ekki vera nógu góð í íþróttum og hrædd við að vera léleg og alltaf valin síðust í liðið. Hættan er sú að þessi börn hreyfi sig lítið og finni ekki

hamingjuþilfinninguna sem fylgir hreyfingu. Þau fara á fullorðinsárum að tengja hreyfingu við eitthvað neikvætt og í huganum verður samasemmerki milli hreyfingar og erfiðis.

Fyrir mig er hreyfing nauðsynlegur hluti af daglegu lífi og eitthvað sem maður þarf að vera meðvitaður um að taka frá tíma í skipulaginu. Alveg eins og maður þarf að gæta að því að drekka vatn og sofa nóg, þá þarf ég mitt dópamín í gegnum hreyfinguna.

Ég get einungis talað út frá því hvað hentar mér og það hefur gefist mér best að stunda fjölbreytta hreyfingu. Það geta verið göngutúrar, að fara út að skokka, í ræktina, fara í hjólatúr, synda í sundlaug eða sjó, stunda jóga, zumba, salsa, fara á gönguskíði eða í fjallgöngur. Allt eftir áhuga, árstíðum, félagskapnum eða hvaða tíma maður hefur hverju sinni.

Eitthvað allt annað getur hentað öðrum betur. Sumir stundar hreyfinguna sína alltaf á sama tíma í vikunni og gera það sama og það er í góðu lagi. Mikilvægast er að finna hreyfingu sem veitir manni ánægju og reyna síðan að miðla þeirri reynslu til þeirra sem eru í kringum mann. Það er einnig mikill kostur að með hreyfingunni fylgir annað jákvætt eins og betri svefngæði, betri heilsa og meiri orka.

Íslendingar búa við mikil lífsgæði þegar kemur að aðgengi að stöðum sem henta vel til útiveru og hreyfingar. Alls staðar er stutt í einhverja náttúruparadís, niður í fjöru, inn í skóg, upp á fjöll eða heiðar. Síðan eru það sundlaugarnar og aðgengi okkar að heitu vatni sem er algjörlega einstakt og svo dásamlegt.

Stundum þarf smá átak til að koma sér af stað. Það er innri röddin sem hvíslar, „þú getur bara farið á morgun“ eða „æi, það er svo leiðinlegt veður núna“. En hreyfingin er einmitt það besta sem maður getur gert fyrir sig ef maður er þreyttur eða ef manni líður illa. Að drífa sig út í náttúruna eða í sund og þá líður manni betur á eftir.

Hreyfing gerir mikið fyrir mig. Hún fyllir mig af hamingju og er í mínum huga umbun. Ég verðlauna sjálfa mig með því að gefa mér tíma til að hreyfa mig. Ég tek frá þennan tíma til að finna hamingjuna, gleðina og fylla líkamann af vellíðan.

Hver er þín hamingju hreyfistund?