

Mange bruger mindfulness til at lære at sætte sinde på on/off. På www.mindyourself.dk kan du læse mere om mindfulness og prøve underviser og yogalærer Simon Krohns fem minutters afslapningsøvelse.

2009

7. HØJ FORBRÆNDING

Helt ny forskning fra Københavns Universitet har lidt overraskende vist, at sennep kan være med til at holde den slanke linje. Sennep giver nemlig din forbrænding et ordentligt boost på helt op til 20 procent i forhold til peber, ingefær og peberrod. Dermed slutter sennep sig til den lille eksklusive klub af krydderier, der inkluderer bl.a. chili, cayenne, kanel og grøn te, som alle har lignende effekt på din forbrænding. Men der er også andre sunde fordele ved at krydre din mad (med de fantastiske fem), for ud over god, kraftig smag er krydderierne fyldt med antioxidanter og andre sundhedsfremmende sager. Husk at bruge så friske krydderier som muligt.

8. MOTIONÉR HJERNEN

Det bliver vigtigere for os at kunne slukke for stress og kontrollere følelserne. Det kan vi blandt andet lære via mindfulness-teknikker.

Lær at være til stede og rumme øjeblikket, hvad enten det er et godt eller dårligt øjeblik. Når du bliver god til at være nærværende, bliver du mere rolig og mindre kørt op af ambitioner, stress og konflikter. Sådan lyder det fra mindfulness-underviser og Danmarks højest certificerede yogalærer Simon Krohn, der står bag www.mindyourself.dk. Han oplever en stadig stigende efterspørgsel på sine korte kurser i mindfulness, både fra virksomheder og private, og på hans hold er der mange stressede, succesfulde mennesker, tæt på at brænde sammen. Mindfulness er et relativt nyt begreb, men det dækker over ældgamle principper fra både yoga og buddhisme. I praksis går det ud på at opleve og acceptere øjeblikket – noget, de fleste finder rigtig svært og tæt forbundet med den lidt fortærskede kliché om at leve i nuet.

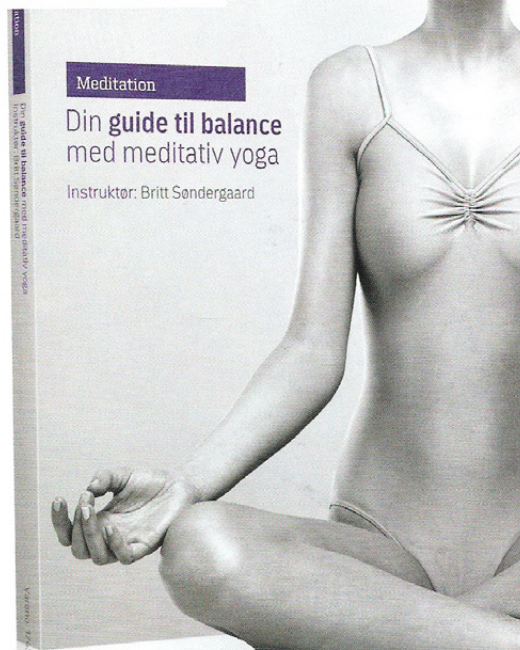
Seks teknikker, der SKAL virke

Simon Krohn præsenterer sine elever for seks teknikker; yoga, vejtrækning, afspænding og tre meditationsteknikker ud fra deisen om, at det SKAL virke, ellers skal man ikke bruge det. Og de fleste kan mærke en beroligende effekt allerede efter få minutter med øvelserne – også første gang. "Når man accepterer og slutter fred med, hvordan man har det i øjeblikket – hvad enten man er trist, glad eller stresset, sker der en masse ting inde i. De fleste bliver bedre til at holde sinde i ro i intense øjeblikke, til at kontrollere stressreaktioner og øge deres rummelighed," fortæller Simon Krohn og fortæller, at mindfulness-teknikkerne kan føre til dybe bevidsthedstilstande: "De gamle munke begyndte jo ikke det her for at lære stresshåndtering – men for at skabe ro i sinde, for at opnå 'oplysning'. I Vesten er det ofte modsat – ro i sinde bliver målet med rejsen."

Når Simon Krohn arbejder for virksomheder, giver han medarbejderne en introduktion til teknikkerne på en workshop – bl.a. fordi rolige og ustressede medarbejdere skaber bedre resultater på bundlinjen.

"Det er så simpelt, når man kender teknikkerne, men det kræver noget systematisk arbejde for at finde ud af, hvad der virker for den enkelte. Og i begyndelsen er det nødvendigt med en lærer, der hører på ens feedback," forklarer han.

ELLESund



9. MEDITATIV YOGA

Alle vil have yoga lige nu, fortæller yogalærer Britt Søndergaard, der har udviklet sit helt eget princip – meditativ yoga. Mange efterspørger meditation, men har svært ved at kapere begrebet og svært ved at sidde stille imens. Det bliver lettere, når man laver yogævelser samtidig. Meditativ yoga, som Britt Søndergaard guider dig igennem på dvd'en her, er nemt for alle – også helt nye yogier. Seancen består af en række klassiske yogastillinger, der kombineres med fokus på åndedræt, afslapning og bevidsthed. Køb den bl.a. via www.balancen.net. 199 kroner.