



Stå af ræset

MED SLOW MOVEMENT

Slow movement startede som en modreaktion på vores vesterlandske stressfyldte livsstil og har fået flere og flere til at søge efter en ny og stille hverdag. Mød her forfatter Anne Christine Hagedorn, der har fundet værdi i at tage den helt med ro.

AF GITTE KOLDTOFT. FOTO: ISTOCKPHOTO, TINA BROK HANSEN

Indkøb, arbejde, unger, vasketøj, motion, madlavning og tid til kæresten. Der er mere end nok at nå i forvejen, så hvordan skal vi kunne nå det ved at gøre det hele langsomt? Og hvordan kan vi tage vare på vores indre liv, samtidig med at vi skal tjene penge og følge med tiden? Slow movement kan synes at have svaret. Bevægelsen begyndte som en protest imod en åbning af McDonald's på Piazza de Spagna i Rom. Slowfood-bevægelsen udviklede sig til begreber som slow shopping, slow design, slow byer og i det hele taget slow living. I 1999 åbnede The World Institute of Slowness, hvis mission er at lære folk værdien af at tage den med ro. Bevægelsen er en modvægt til

samfundets budskab om, at du må sætte farten op, hvis du skal følge med, i en verden, der konstant ændrer sig. De ting, der aldrig ændrer sig, er vores behov for kærlighed, nærvær og relationer til andre. For at nære disse værdier kræver det, at du tager den med ro. Vi har mistet forbindelsen til det naturlige liv med naturlige relationer og et naturligt tempo. I gamle dage havde vi f.eks. et andet forhold til mad. Vi malkede koen i stalden og plantede egen frugt og grønt i jorden. Familierne levede sammen gamle og unge. Men det er ikke, fordi slow movement er imod støvsugere, tørretumblere, vaskemaskiner og mobiltelefoner. Alt, hvad der kan gøre livet lettere, byder man vel-

kommen. Problemet er ikke maskinerne, men at vi fylder endnu flere ting på i den ekstra tid, maskinerne giver os. Det lyder nemt nok i teorien, men hvordan ser det langsomme liv ud i praksis?

Mød her forfatter til bogen "Dit indre klima" Anne Christine Hagedorn, der har gjort det til en karriere at tage det helt slow. Hendes familie, som består af mand og en søn på fem år, prioriterer indre ro, tid til hinanden og frihed til at gøre, hvad de har lyst til, langt højere, end de prioriterer materielle goder.

– Hvorfor har du valgt en rolig livsstil frem for et liv, hvor du kunne tjene flere penge?



– Mit nervesystem er ret sensitivt. Der skal ikke så meget til, før jeg bliver stresset, og det kan være alt lige fra usund fastfood, der gør mig utilpas, for meget støj og for mange bolde i luften. Jeg kunne vælge at overhøre min krops signaler, tonse derudad og blive syg eller at forme mit liv i et tempo, der passer til den, jeg er.

– Hvilke valg har det medført?

– Det, du vinder indadtil, må i en vis udstrækning ofres udadtil. Jeg er midt i 40'erne og er først nu ved at komme ind på boligmarkedet. Da jeg fik min søn,

valgte jeg en del arbejdsopgaver fra for at være mere sammen med ham. Jeg køber aldrig nyt tøj, og vi rejser sjældent. Men jeg oplever også, at så længe jeg er tro over for mit indre klima, så har de ydre ting det med at falde på plads. Mine veninder ved, hvordan jeg prioriterer, så jeg får indimellem noget tøj af dem. Og så bor jeg i Charlottenlund, hvor mange kvinder sælger deres dyre tøj billigt på loppemarkeder, så der henter jeg lidt. Selvfølgelig er der materielle ofre, men jeg mangler ikke noget. Det er en kæmpe gave at få lov til at arbejde med det, jeg brænder for. Både min mand og jeg er selvstændige og kan hente vores søn tidligt fra børnehaven.

– Hvorfor spreder bevægelsen slow movement sig lige nu?

– Vores nervesystem er i en slags konstant alarmberedskab, fordi det er unaturligt for kroppen, at alt skal gå så stærkt. Og så ophober gamle smertefulde historier sig i vores nervesystem. Kollektivt set gør vi det samme over for os selv, som vi er i færd med at gøre imod vores klode. Kloden kan ikke klare, at vi forurener den, og vores nervesystem kan heller ikke klare forurening i form af konstant stress. Trykket er blevet for stort, og derfor befinder vi os midt i et paradigmeskift. Vi går fra fastfood til mere nærende slowfood. Fra fokus på det ydre til fokus på det indre.





WWW
Er du stresset?
Test dig selv og
få gode råd til at
geare ned på
femina.dk

← – Det handler om at finde balancen mellem aktivitet og hvile. Det kan være lige så stressende at være for passiv som at være for aktiv. Det er lige så meget måden, du gør tingene på, som hvad du gør. Starter du dagen med travlhed, koffein og sukker? Eller står du tidligere op og giver dig selv ro og nærende morgenmad? Bare at være til stede uden nødvendigvis at gøre noget er en

god øvelse i at have tillid til, at alt ordner sig. Se bare på et træ, der gror. Ingen hastværk, ingen anstrengelser, og alligevel siger vi ikke, at træet ikke udretter noget eller er dovent. Vi kan lære meget om vores indre ved at iagttage det flow, der findes i naturen.

– Er der slet ikke noget negativt ved at tage alting med ro?

– Min oplevelse er, at når jeg virkelig lytter til, hvad der foregår på det indre plan, så kommer alt det, jeg har brug for på det ydre plan, i min retning – uden anstrengelse. Men når den indre tankevirus går i gang, kan jeg selv blokere for det flow. Det kan være tanker, der opstår, når jeg sammenligner mig selv med andre. Så synes jeg, at mine veninder får udrettet meget mere end mig. Så må jeg huske mig selv på, at vi alle er forskellige, og den livsstil, der tjener mine veninder, er en anden end den, der tjener min. Ikke, at noget er hverken bedre eller dårligere, men at ro bare virker bedst for mig og min familie.

– Hvordan planlægger du din hverdag, så der er tid til at gøre tingene langsommere?

– Selvom jeg ikke ræser, har jeg aldrig haft så meget at lave som nu. Har jeg haft flere kursusdage i træk, lægger jeg bevidst dage ind til meditation. Og så skaber jeg alenetid ved f.eks. kun at sige ja til at deltage i sociale sammenkomster, når det virkelig er noget, jeg har lyst og overskud til.

Sådan sætter du FARTEN NED

Uanset om du har lyst til at lave hele din livsstil om eller bare sætte farten lidt ned, så er det vigtigste, at du lytter til, hvilken type livsstil du selv trives bedst med. En ting er bare sikkert: Livet handler om andet og mere end at få det til at gå så stærkt som muligt. Så tag det roligt, og ny rejsen!

1. Brug kroppen. Vi har ofte for meget fart på mentalt, men er for dovne fysisk.
2. Træk vejret dybt gennem næsen, og pust ud gennem munden. Vejtrækningen skaber ro med det samme, uanset hvad du laver.
3. Skab rolig tid til dig og din familie, f.eks. ved at slukke for telefoner og computere mellem kl. 16.00 og kl. 20.00.
4. Stå lidt tidligere op, og start dagen med at nære dig selv med sund mad, let motion og meditation. En langsom start skaber hele intentionen for resten af dagen.

Læs meget mere på
www.slowmovement.com

FOTO: TINA BROK HANSEN.



Navn: Anne Christine Hagedorn.
Alder: 44 år.
Civilstatus: Gift.
Børn: Silas på 6 år.
Uddannelse: Journalist.
Job: Selvstændig med

www.essentiallife.dk, der handler om at inspirere til et liv med større ro og glæde. Holder workshopper og er forfatter.



Læs mere om Anne Christine Hagedorns bog på
www.ditindreklima.dk