



# Ebook Mindful Run

Meer energie, minder stress!

# Mindful Run



©MINDFUL RUN  
NEDERLAND



EBOOK



WHATSAPP:  
06-48796219



EMAIL:  
[INFO@MINDFULRUN.NL](mailto:INFO@MINDFULRUN.NL)



INTERNET :  
[WWW.MINDFULRUN.NL](http://WWW.MINDFULRUN.NL)

Welkom bij het Ebook van Mindful Run.

Bij Mindful Run gaat het om het trainen van bewustzijn. Hierdoor wordt Mindfulness heel praktisch en is het gemakkelijk toe te passen tijdens het hardlopen. "Je bewustzijn is net als een spier, om beter te worden moet je die spier trainen."

Mindful Run is in 2014 opgericht door [Martijn Mensink](#).

Samen met zijn vrouw [Dianne Schutmaat](#) zijn zij de eigenaren van Mindful Run Nederland. In Nederland zijn inmiddels ruim 200 instructeurs actief die het concept uitdragen en 5-weekse cursussen verzorgen.

# Inleiding

# Mindful Run

Een Mindful Run is niet iets wat je zomaar even doet. Het is het aangaan van een commitment met jezelf en daarvoor gaan.

“Ik heb zelf nog nooit een methode of benadering ontdekt die zo inspirerend en krachtig is. Mindful Run is Duidelijk, Helder en Effectief. Het geeft precies weer hoe te Zijn in het Hier en Nu.

Mindful Run is een combinatie van processen die ikzelf heb doorlopen en de technieken die ik heb geleerd. Mindfulness technieken - Ademhalingstechnieken - NLP technieken - Hardlooptechnieken en Bewustwordingstechnieken.

Mindful Run gaat om het integreren van gevoelens, waarbij fysieke, mentale en emotionele aspecten vanuit het onderbewustzijn worden aangepakt zonder daarbij je verhaal te doen.

Mindful Run is hardlopen maar dan Anders.....”

# De Methodiek



## Wat is Mindful Run

Mindful Run gebruikt in al haar activiteiten de combinatie van Mindfulness, Ademhalingstechnieken en (Hard)lopen.

Mindfulness is het bewust aandacht brengen naar de huidige ervaring met een open en niet-kritische blik. Mindful Run laat je kennis maken met de verschillende facetten van het hardlopen en leert je te luisteren naar je eigen lichaam. Je wordt bewust van je eigen loophouding, je aandacht is bij het hardlopen en de kracht en energie in het lichaam. Door meer in het 'hier en nu' te lopen leer je het hoofd leeg te maken en te genieten van het moment.

Ademhalingstechnieken passen we toe om het maximale rendement uit de ademhaling te halen. Veel hardlopers ademen verkeerd waardoor ze veel te veel energie verbruiken.

# De Methodiek

Binnen Mindful Run gebruiken we de neusademhaling. Hoe langzamer en hoe minder je inademend, hoe meer zuurstof en hoe minder melkzuur je in je lichaamcellen hebt en ook des te lager je hartslag zal zijn. Ademhalen via de neus is een stuk voordeliger en gezonder dan ademhalen via de mond – ook tijdens het hardlopen.

(Hard)lopen heeft positieve effecten op vrijwel alle orgaansystemen in het lichaam. Regelmatig sporten helpt een breed scala aan gezondheidsproblemen en ziekten te voorkomen, of reeds aanwezige klachten te verminderen. Veel mensen leggen zich echter te veel prestatiedoelen op.

Mindful Run leert je hoe je volop van het (hard)lopen en de omgeving kunt genieten met een juiste ademhaling en lopen in het 'hier en nu'.

Mindful Run: Een proces van bewustwording van lichaam en geest. Mindful Run is de reis van je hoofd naar je hart met als brug de neusademhaling.

# De Methodiek

Mindful Run heeft alles te maken met het proces van bewustwording en het in staat zijn tot het waarnemen en ervaren van de wisselwerking tussen lichaam en geest. Door je lichaam in beweging te brengen, beïnvloed je de doorstroming van de energie in je lichaam. Wanneer je je concentreert, kun je deze doorstroming voelen. Ook een bewuste ademhaling speelt een belangrijke rol. Door te voelen, creëer je bewustwording. Je leert beter naar je lichaam te luisteren en te bepalen wat goed is voor jou. Zo maak je de connectie tussen lichaam en geest en creëer je een goede balans.

Mindful Run leert je diverse manieren van bewegen die heilzaam zijn voor je gezondheid. Of je nu uitwendig beweegt, zoals wandelen en hardlopen of meer inwendig beweegt, zoals bij yoga of Tai-Gong. Je begint er eigenlijk al mee wanneer je 's morgens wakker wordt. Je brengt je lichaam in beweging en op een diepe inademing rek je jezelf uit, waarbij je je spieren aanspant. Op je uitademing ontspan je weer. Terwijl je dit doet, kun je voelen wat er in je lichaam gebeurt.

# De Methodiek

Wanneer je van bewust bewegen een routine maakt, zal je merken dat je lichaam steeds meer gaat aangeven of datgene wat je aan het doen bent goed voelt of niet. Het wordt iets vanzelfsprekends. Je lichaam zal het ook laten merken wanneer je het een keer overslaat en het ervaren als een gemis. Door naar deze signalen te luisteren, zal je gemakkelijker in staat zijn om stress en spanning los te laten. Bovendien ontwikkel je een goede balans en conditie.

Bewustwording begint bij het beter worden in ademhalen en beter worden in voelen. Het bewustwordingsproces is vergelijkbaar met een ui die, schil na schil afpellend, uiteindelijk uitkomt bij de kern ... de prachtige kern die we in wezen allemaal zijn." Verandering begint bij bewustwording! Tijdens dit proces wordt duidelijk dat je zelf de verantwoordelijkheid moet nemen voor het leven dat je wilt. Jij bent de regisseur van je leven! Je zult ontdekken dat zich dan een compleet nieuwe wereld opent vol mogelijkheden.

**Je ziel komt thuis!**



# De Ademhaling

## Bewust ademen

Ademhalen, we doen het zo'n 23.000 keer per dag, zonder erbij stil te staan, zonder te beseffen dat we met de juiste ademhaling stress, spanning, hoge bloeddruk, energiedipjes, etc. kunnen beïnvloeden.

Een mensenlichaam kan best een tijdje zonder drank en voedsel, maar ontzeg het gedurende enkele minuten de adem en het blokkeert. Een lichaam heeft zuurstof nodig, op elk moment van de dag.

Maar ook al is onze ademhaling zo'n vitale lichaamsfunctie, we besteden er doorgaans bitter weinig aandacht aan. Vreemd, toch? Nu moet je natuurlijk niet elk van de 23.000 ademteugen die je per dag inhaleert grondig gaan bestuderen, maar met een beetje extra aandacht kun je veel meer halen uit je ademhaling. Je energielevel gaat omhoog, stress wordt verminderd etc.

Bewust ademen begint altijd bij neusademhaling.

# De Ademhaling

## Bewust ademen tijdens het sporten

Wanneer je via de mond ademhaalt tijdens het hardlopen ga je naar een snelle ademhaling van grote hoeveelheden lucht verse zuurstof. Om deze grote hoeveelheden lucht te verwerken moet je lichaam de grote hoeveelheden koolstofdioxide afvoeren. Prima toch, denk je misschien.

Nu is niet de te veel ingeademde zuurstof het probleem, maar de kooldioxide. Je raakt door het vele ademen te veel kooldioxide kwijt, zodat hieraan een tekort ontstaat. Veel mensen zijn moe door het te veel ademen. Kooldioxide speelt een belangrijke rol in ons lichaam. Een tekort aan kooldioxide heeft invloed op allerlei processen in het lichaam. Zo verandert bijvoorbeeld de activiteit van eiwitten en vitaminen, waardoor je weerstand afneemt.

# De Ademhaling

Na deelname aan een cursus of workshop van Mindful Run je beter inschatten wat de juiste verhouding is tussen ademhaling en beweging en hun ademhalingsconditie zien toenemen door het sporten in plaats van afnemen.

De ervaring van veel van onze cursisten is dat ze met betrekking tot het sporten eerst een stapje terug zetten, om daarna twee stappen vooruit te kunnen zetten.

Het toepassen van een goede ademhaling in de sport resulteert in een betere herstelcapaciteit, minder verzuring en minder moeheid achteraf.

# De Ademhaling

## **Verhoog je uithoudingsvermogen en verminder stress.**

Met het leren en toepassen van de juiste ademhaling (ook tijdens het sporten) is het mogelijk om je uithoudingsvermogen te verhogen en stress te verminderen.

Met de cursus van Mindful Run leer je dat in een programma van 5 weken.

Momenteel wordt er in meer dan 220 plaatsen in Nederland een 5-weekse cursus gegeven.

Op de site van Mindful Run kun je precies zien waar de cursus wordt gegeven.

<https://www.mindfulrun.nl/locaties/>

# Minder Stress

## **Je neus is dus je ticket naar een ontspannen gevoel.**

Hoe neusademhaling bijdraagt aan een lagere bloeddruk is goed te verklaren. Je neus filtert en verwarmt als het ware de lucht die je inademt. De lucht gaat dan langs de sinussen in je neus. Dat zijn een soort 'ontsmettingsorganen': ze produceren stikstofoxide (NO), dat bacteriën onschadelijk maakt en daarbij zowel de luchtwegen als de bloedvaten verwijdert. Waardoor je, dat spreekt, zuurstof meteen beter opneemt.

Bij mondademhaling werkt het precies andersom: géén stikstofoxide, vernauwing van bloedvaten en luchtwegen. De slijmvliezen voeren hun productie op en de opname van lucht en zuurstof daalt. Ten koste van jouw prestaties...

# Meer Energie

## De sleutel voor meer energie.

Alle voordelen van neusademhaling leiden uiteindelijk tot meer energie. De sleutel tot het voorkomen van vermoeidheid is een goede ademhaling. Als je efficiënt ademt krijgen je longen meer zuurstof om die naar je spieren te voeren. Belangrijk om te weten: Een goede ademhaling en een goede lichamelijke conditie staan los van elkaar maar vullen tegelijkertijd wel elkaar aan. Terwijl een goede lichamelijke conditie zich niet altijd vertaalt in een goede ademhaling.

# Dat is Mindful Run



## De rol van Mindful Run in dit proces

Mindful Run laat je kennis maken met verschillende ademhalingstechnieken, zowel tijdens inspanning als tijdens ontspanning.

Mindful Run zorgt ervoor dat de je minder stress ervaart en dat het uithoudingsvermogen wordt vergroot.

Mindful Run gebruikt in al haar trainingen en workshops mindfulness technieken in combinatie met ademhalingstechnieken. Deze technieken zijn wetenschappelijk onderbouwd en zijn uniek omdat ze nog niet op deze manier met bewegen worden gebruikt door andere hardlooptrainers.

Adem jezelf gezond met Mindful Run!

# Hardlopen

# Zonder doel



## Mindful Run

Alhoewel ik duidelijke doelstellingen heb in mijn leven, leg ik de lat tijdens mijn hardloop trainingen niet al te hoog. Mijn doel tijdens het hardlopen is geen doel te stellen. Omdat ik doelloos rondloop heb ik intussen al diverse marathons gelopen en ben ik zelden geblesseerd. Omdat ik zonder doel rondloop heb ik ook geen motivatie gebrek, maar loop ik om te lopen.

Ik loop ook altijd hard zonder koptelefoon. Het grote voordeel hiervan is dat ik één word met de natuur.

Hardlopen wordt dan om mij heen kijken naar de velden, de bomen en het bos. Luisteren naar de vogels en de wind. De warmte van de zon voelen. De zomer ruiken.



# Minder stress

# Meer energie

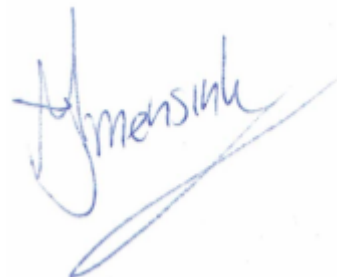
Hardlopen is zoveel meer dan alleen maar hardlopen.

Hardlopen wordt zo een vorm van bewust Zijn van mijn fysieke en mentale sensaties. Maar ook van alles wat om mij heen gebeurt.

Zo is hardlopen voor mij een levenshouding geworden, waarbij ik gedachten en gevoelens kan toelaten en aanvaarden, om ze vervolgens los te laten. Op die manier krijgt alles een plaats. En kom ik in een toestand van innerlijke rust, terwijl mijn benen kilometers maken.

Warme groet,

Martijn Mensink

A handwritten signature in blue ink that reads "Martijn Mensink". The signature is stylized and includes a long, sweeping underline.

# Mindful Run

## Quote

Misschien moeten we soms gewoon  
dat doen wat ons gelukkig maakt en  
niet dat wat misschien het beste is.

Mindful Run



# Mindful Run

## Notitie

"Bewust ademen maakt je leven magischer

Je voelt hoe je aandacht terug komt naar het hier en nu. Naar de eenvoud van het moment. Je ontdekt dat je simpelweg 'bent', en dat dat prima is. Het leven lijkt zich grotendeels af te spelen in je hoofd. In je herinneringen van het verleden en je angsten en verwachtingen over de toekomst. Maar de dingen die door je hoofd gaan zijn meestal irrelevant voor dit moment. Ik Ben Hier Nu In Dit. Dit is waar het leven zich afspeelt. Dit is waar je de realiteit ervaart. In dit moment is het leven eenvoudig, tastbaar en verrassend aangenaam.

Dus weet je niet wat je moet doen? Vraag je je af hoe je je leven nu beter kunt maken? Begin bij je ademhaling. Altijd beschikbaar, altijd effectief. Je ademhaling helpt je verbinding te maken met het 'echte' leven, los van de chaos in je hoofd. Door simpelweg de auto-pilot uit te schakelen maak je je leven magischer.

## Mindful Run® opleidingen

Ben je enthousiast over ons concept? Ben je een gepassioneerde hardloper, hardlooptrainer, running therapeut, coach, fietser of mindfulness trainer en deel je je passie graag met anderen? Dan past een van onderstaande opleidingen misschien wel bij jou!

**Mindful Run instructeurs opleiding**

**Mindful Walk instructeurs opleiding**

**Mindful Cycling instructeurs opleiding**

**Wandelcoach opleiding**

**Mindful Walk 4 kids coach opleiding**

# Mindful Run Opleidingen

# Mindful Run

## Copyright



### Copyrechten

Alle copy- en auteursrechten zijn voorbehouden. Niets van dit Ebook mag zonder toestemming worden gepubliceerd. De teksten mogen niet worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van Mindful Run Nederland

Mindful Run Nederland