



En lisa för själen.

Om MC-åkandets läkande kraft.

Att köra MC har på senare år fått erkännande som en av de bästa metoderna mot depression och utmattning. Själv, eller ännu hellre tillsammans med andra Bikers kan vi använda oss av denna kunskap för att bli gladare, friskare, mer harmoniska och kreativa.

En ordinär MC räcker. Det handlar om att njuta av det lilla. Att sätta på sig MC-dressen och känna asfalten under hjulen, lukta på doften av nydyngade åkrar och blommor eller doften av mogna smultron. Att tillbringa en stund på hojen, ger oss ny kraft i vardagen.

På MC:n finner vi mycket av det som ger tillvaron mening: att vara behövd, ha något att se fram emot, känna sig som en del av en kamratgrupp och att få uppfatta sig kreativt. Här vilar den som behöver hämta kraft efter en stressig dag, men vila kan för den ena vara att köra långt och för den andra att bara ta en tur i omgivningarna.

En lisa för själen, är att se med nya ögon och hur vi bäst stressar ner och njuter av livet på de kvadratmeter av planeten som är asfalterade. Vi får möta flera med erfarenhet av rekreation och återhämtning på våra MC-turer, både professionellt och privat. Men ännu viktigare är den som en plats för vila och återhämtning.

En av våra deltagare sadlade om när saker gjorde det omöjligt att fortsätta det gamla livet. MC:n var avgörande för att han skulle återfå hälsan, och är fortfarande den plats där han bäst varvar ner och hämtar kraft.

Ett starkt tips är en helgtur i oktober innan de långa höst- och vintermånaderna sätter in och tillintetgör denna form av avstressning.

PållePe
VRS 1129