

MIN SUNDHED

EMILIE ELISABETH MELGAARD JACOBSEN, 33 ÅR
Børnebogsforfatter og iværksætter. Står bag appen Emilie Jacobsen meditationer til både børn og voksne samt søvnuniverset Natbjørnen Tjugga, der er målrettet børn og babyer. Er mor til Knud på 4 år og Berta på snart 2 år. Følg hende på Instagram på @emilie_melgaard_jacobsen.



E M I L I E M E L G A A R D J A C O B S E N

”Meditation er ikke nødvendigvis, at vi skal sidde i skrædderstilling”

Forfatter Emilie Melgaard Jacobsen står bag meditationsuniverser, hvor man kan finde ro. Hun oplevede nemlig selv, at det var en udfordring at få en pause i en travl hverdag, uden at det blev endnu et punkt på to-do-listen.

Hvordan finder du ro?

– Jeg opsøger ro ved at bruge det, som altid er med mig. Og nej, det er ikke min telefon, ha ha. Det er min vejtrækning. Jeg tager et dybt åndedrag. Det behøver ikke at være et bestemt antal sekunder eller med masser af bevidsthed om, hvordan man trækker vejret med forskellige teknikker. Det kan simpelthen bare være et par dybe vejtrækninger. Det gør nemlig, at skulderne falder ned. Det giver klarhed. Klarhed over, hvad det er, som jeg egentlig har behov for.

Hvad er tanken med din meditationsapp?

– Jeg vil gerne justere lidt ved den måde, vi opfatter meditation på. Meditation er

ikke nødvendigvis ensbetydende med, at vi skal sidde i skrædderstilling og tage os 20 minutter til at zone ind. Det er selvfølgelig rigtig dejligt, hvis der er mulighed for det, men det er der bare sjældent i en travl hverdag med mange ender, der skal hænge sammen. Derfor er det vigtigt at tage de små pauser, du kan få. Ellers ender du bare med at lægge mere pres på dig selv, fordi det bliver endnu et projekt, som du føler, at du skal løbe stærkt for at nå – og som du får dårlig samvittighed af, hvis *ikke* du når. Nogle gange gennemlever vi simpelthen bare perioder, hvor det nærmest er umuligt at gøre noget godt for os selv, og det er særligt i de perioder, at de små pauser kan hjælpe os.



AF SIMONE LAURSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.



”Jo bedre man bliver til at udføre den lille og enkle, men kraftfulde handling, jo større ringe i vandet bliver det til”

Kender du selv de perioder?

– Ja, det gør jeg da. Og i de perioder kan det være et endnu større pres, når nogen siger: ”Husk nu også at passe på dig selv”. Selvom det er sagt med de bedste intentioner, ender det ofte bare med at være endnu en ting, som man skal nå. Derfor valgte jeg at lave en meditationsapp, som kan give ro – uden at det kræver noget særligt af en. Det var netop det, som jeg manglede. Man sætter den bare på, og så guider jeg, men der er også meditationer uden speak i form af instrumentaler, som er et beroligende lydbillede at blive svøbt i.

Hvad er det vigtigste råd, du vil give videre?

– At det er vigtigt at have fokus på mental velvære, meditation og pauser. Men samtidig er det også vigtigt at fralægge sig det der pres med, at ”nu skal jeg også nå at gøre noget godt for mig selv”. Derfor skal det være let tilgængeligt at kunne genetablere roen igennem en beroligende handling, og her er det altid godt at starte med åndedrættet. Åndedrættet har du altid med dig. Og jo bedre du bliver til at udføre den lille og enkle, men kraftfulde handling, jo større ringe i vandet bliver det til. For når først du er bevidst om dit åndedræt, bliver der lagt nye stier ud, som du kan fortsætte på, når du rammer muren.

Sund med
JAN & TOR

PULS OG POWER MED TABATA

Tabata er den perfekte workout til dig, der vil styrke kroppen igennem en kort og intens workout. I de seneste to uger har vi givet dig øvelser til din core og kondition – i denne uge kombinerer vi styrke og cardio i en simpel workout.

HVAD ER TABATA?

En tabata-workout er hård, effektiv og fedtforbrændende, men også tidsbesparende og simpel at udføre, og du kan lave den hvor som helst og når som helst. Tabata består grundlæggende af 20 sekunders meget intens træning efterfulgt af 10 sekunders hvile, og en komplet runde består af 8x20 sekunders arbejde opdelt af 10 sekunders hvile – i alt 4 minutter. Det kan være forskellige øvelser eller en enkelt øvelse, der gentages, og alt efter niveau og ambitioner kan du lave flere runder a 4 minutter i træk.

STYRKE MØDER CARDIO

I denne todelte workout kombineres styrketræning med egen kropsvægt og pulstræning. Øvelserne er simple at udføre, men til gengæld opfordrer vi dig til at give alt, du har for at få maksimalt ud af dem.

DEL 1. PUSH UPS: De gode gamle armstrækkere er stadig en af de bedste øvelser, der træner rigtig mange gode muskler i din krop på én gang. Du kan enten lave dem helt klassisk på tæerne eller på knæene, hvis det bliver for hårdt. Lav øvelsen i 20 sekunder efterfulgt af 10 sekunders hvile.

DEL 2. LØB PÅ STEDET + MOUNTAIN CLIMBER: Løb på stedet med høje knæ kræver ikke så meget forklaring. Men i denne sekvens skal du sætte øvelsen sammen med mountain climber-øvelsen, hvor du ligger i en planke på gulvet med strakte arme og hænderne under skuldrene, og skiftevis trækker knæene op under brystet, så hurtigt du kan. Rotér mellem løb og mountain climber, mens du tæller til 4, og fortsæt i 20 sekunder efterfulgt af 10 sekunders hvile.

Del 1 og 2 laves på skift med 10 sekunders hvile imellem, indtil du har lavet en hel runde på 4 minutter. Kør gerne 8 komplette runder i alt. God fornøjelse!

Om Jan & Tor

Jan Svensson, 45, og Tor Andersen, 46, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. *Se mere på Pwh.dk*

