

Artikkel



Vandrereren med sekk

Å være skapt for en fart

Når vi går eller løper, er farten mellom 2 og 14 km/t - alt etter form, mål, terreng, avstand og lyst. Så lenge evolusjonen virket effektivt på menneskekroppen, var det det vi gjorde. Vi gikk og vi løp. Det er den farten sansene våre er skapt til å håndtere, - hverken mer eller mindre. Avpasser vi farten sånn at sansene er med og ikke all konsentrasjon handler om puls, pust, svette, distanse og tid, får vi med oss det som er og skjer rundt oss.

Etter hvert som farten øker, forsvinner flere og flere detaljer og sanser stenger av. Pakker vi oss inn i bil, buss, tog eller andre remedier, lukkes enda flere inntrykk ute.

Når vi går eller løper, ser vi. Vi ser kvistene på bakken som måtte gi etter for vinterstormene, den lille hestehoven som spirer i veikanten, gåsa som letter fra åkeren, at naboen er ute og maler vinduskarmer, fuglekassen som noen har hengt opp og hvordan veistøvet brer seg ut fra hovedveien. Samtidig ser vi det store i vær, lys og landskap. Detaljer og det store går sammen og risser bokstaver som gir mening til den historien omgivelsene våre forfatter.

Når vi går eller løper, føler vi. Temperatur, vind og fukt kjennes mot huden. Vi kjenner hvordan regnbygene kommer og går, hvilke søkk kulda legger seg i, fukten som ligger over myra og hvor vinden ledes. Huden blir med og tegner kartet over området vi lever i.

Når vi går eller løper, lukter vi. Vi kjenner hvordan havgula, eller den kalde fuktige havtrekken om du vil, er krydret med lukt av tang, fuktig sand og liv som råtner, sødmefyllt luft fra bringebær, roser, røsslyng og geitrams, krydrede drag fra brennesle, gran, furu og bjørk eller stank fra revens markeringer eller en utett kloakk. Alt dette maler et tydeligere bilde av hva vi lever i.

Når vi går eller løper, hører vi. Vi er stille, med unntak av lyden av våre egne steg, pust og hjerteslag. De gir rytme. Vi er ute. Sildrende vann, tjeldens pistring i fjæra, stærens skvalder, ungenes latter og orrfuglens kåtskap fanges opp eller dekkes av duren fra biler, maskiner og driftige hageeiere. Ørene legger melodi til det landskapet de andre sansene serverer oss.

Når vi går eller løper, kjenner vi terrenget. Vi blir kjent med motbakker og nedoverbakker, om underlaget er mykt eller hardt, jevnt eller ujevnt. Om det er slaps, snø, bart, tørt eller fuktig, så kjenner vi det. Fysikken vår knyttes sammen med terrenget.

Når vi går eller løper, er vi i omgivelsene. De veiene, stiene og terrenget som binder sammen der vi er, med dit vi skal, blir reelle størrelser og distanser. Vi blir kjent med sammenhengen. Avstand blir en del av kroppen. Sjela vår er med.

Når vi går eller løper, er vi frie til å velge. Nye veier, stier og landskap kan tas i bruk. Beina gir fantastisk framkommelighet. Vi kan enkelt sette oss ned på en mosepute eller smake på vannet i bekken. Vi kan velge ruter vi ellers ikke kunne nå. Kanskje tar vi den lille omveien ned i fjæra eller opp på knatten. Nysgjerrigheten og impulsene får fylle hullene i landskapet vårt.

Når vi går eller løper, møter vi folk. Vi ser ansiktene og ser hvordan folk har det. Vi kan si «hei!». Kanskje også slå av en prat. Likegyldighet til de rundt oss, blir vanskeligere. Vi blir en del av et fellesskap.

Sansene våre er skapt for en fart. Farten vi har som gående og løpende. La sansene få utfolde seg i den hastigheten. Først da blir hele landskapet ditt og du en del av det!

Artikkel type

Nyhet

Kartutsnitt



Brukerinfo

Forfatter: Bjørn Godal, Salten friluftsråd

Publisert: 28.07.2016

Opprettet: 28.07.2016