

# Plexus vänner



Rätt eller fel? Experter i all ära men!!?

Tänk att jag började här ute i vedboden 1975 med ett par ställbara hantlar och en bänk och nu står jag i stort sätt på samma ställe men nu på ett flak i vassen men med samma gamla hantlar och bänk, fast lite rostigare.

Min drivkraft ligger inte i redskap, tabeller, teorier, index, experter med mera. Det som får mig att hålla på och att fortsätta är mera glädjen och känslan.

Ni vet, när det passar mig, när jag har tid, när jag tycker att det är kul, när det är gott och när det liksom känns bra. Det viktigaste är kanske inte vad jag gör eller följer, utan att jag gör något för att komma igång eller vara igång. Det kan räcka med en promenad eller hugga ved eller en timme i veckan på gymmet bara för att ge mig lite tid till mig själv. För att jag är värd det. Man behöver inte bli en stångkorv som jag.

Och när man väl vill komma igång så brukar alla dessa experter, dietister, pt-tränare med mera dyka upp. De är säkert väldigt duktiga men det är ett stort ansvar att vara, eller att säga att man är expert. Många är pålästa och som sagt väldigt duktiga. Ni har säkert hört att saker och ting är vetenskapligt bevisat. Vetenskap är för mig lite grann som en bikini, visar en del men döljer de mesta.

Däremot är det väldigt viktigt att vara ödmjuk så att vi kanske slipper kommentarer så som att det är farligt att äta en apelsin efter träningen eftersom det är för mycket socker. Eller läraren som säger till den tioåriga eleven, ”du får inte äta russin, det är för mycket socker”. Det är sådana här kommentarer som är farliga. De gör att många nu blir rädda för att äta frukt. Hallå, nu måste vi faktiskt dra i handbromsen. Fortsätter vi så här så kommer vi bli sjuka.

Visst, ansvar får man ta själv men att underlätta för varandra istället för att komplicera allt är väl ett gemensamt ansvar?

Jag tror att många är fångna i sin egen tanke när det gäller mat, träning, utseende med mera. Om vi släpper taget kring alla dessa måsten så blir det lättare att våga vara sig själv.

När vi upplever ögonblick av hänryckning, i lek, i konst, i samliv kommer det inte som ett undantag händelsevis utan som ett smakprov av vad livet är avsett att vara. Hänryckning är något att sträva mot, ett mål. Men också något man kan förvänta sig, varje dag. Det är tillfällen då vi känner oss fast förankrade i vår kropp, rena i vårt hjärta, fria i vårt sinne, grundtrygga i vårt inre och bräddfyllda av energi och livslust. De tillfällena har vi verkligen rätt till. Det är alls inte så svårt att stanna upp och frossa i glädjen och

Som sagt. Dom har varit med länge. Det enda man behöver, är viljan!!!!



Jag hoppas, att du finner glädje i stora ting i livet men också i småsaker. En blomma, en sång, en fjärl på din hand.

undret av att finnas till. Barn gör det hela tiden. Det är en naturlig mänsklig gåva som alltid borde få vara själva kärnan av våra liv.

Er Vän Johan Oldenmark

*Jag vill tacka alla goa gummor och gubbar som jag fått träffa i Norrtälje, Rimbo, Hallstavik och Väddö när jag åkt runt på Friskis&Svettis anläggningar. Än en gång, tack, Och vad trevligt vi hade.*

*Plexus vänner har också varit på en härlig resa med Vikingline till Åland med arbetslösa ungdomar. En kanontrevlig stund. Tack.*

*Och Plexus vänner förbereder sig nu också för en återträff i mitten av Maj med alla barn och föräldrar från barncancerföreningen på Astrid Lindgrens sjukhus för ett par kanonroliga dagar på Siaröfortet med skratt och lek, bus och god mat och tok.*



Nu skottar vi fram våren!