

HOCKEY SOM TERAPI

ÄNTLIGEN HOCKEY – ELLER?

Men du – ge inte upp riktigt än, även om du inte är inbiten hockeyfanatiker. Tänk istället "Hockey för kropp och själ". Vad menar jag med det då? Jag ska förklara! Och speciellt för alla tjejer, för den här krönikan är riktad till er.

HUR KAN JAG TÄNKA SÅ HÄR? HOCKEY FÖR KROPP OCH SJÄL

Jo, vad gör killar när de går på hockey? De lever ut en massa känslor. De kan bli glada, arga och förtvivlade. De kan börja skrika åt spelare och domare men även börja gråta om SM-guldet går förlorat. Så tjejer... Varför ska inte vi också ta tillfället i akt, ge oss hän och få utlopp för våra känslor? Visst låter det som en härlig terapiform?!

Jag har själv 6 år inom hockeyn som sjukvårdare och massör, så jag är ganska skadad i mitt sätt att se en match. Men tänk er att se ett helt gäng med killar som slåss om att få göra mål, där de gärna ger varandra rejäla tjuvnytt till åskådarnas stora förtjusning. Jag ser gärna tuffa fighter i sarghörnen så att jag kan skrika och heja på "mina spelare". Då är det helt plötsligt tillåtet att ösa ur sig alla ord man bara kan komma på åt domaren och motståndarlaget. Det kanske inte alltid är så kul för spelarna, men det ingår ju i spelets regler så varför inte passa på? En bonus för mig som tjej är att jag får se ett helt gäng med starka läckra gubbar som fightas och kämpar. Tänk, vad vore Börje Salming idag utan alla ärr på kroppen? Ni kommer väl ihåg reklamsnutten?

ÄR DU BEREDD?

Hejar du på "det andra laget", ja då kan man även passa på att munhuggas. Jag lyckas alltid reta upp någon när jag är på match och det är alltid väldigt spännande att se vem som vinner i de duellerna. När matchen är slut får man vara beredd, för då kommer det alltid kommentarer. Då spelar det ingen roll vem som vann. Kommentarererna kommer för att jag är tjej.

TA CHANSEN.

Vissa av oss blir liksom något helt annat när vi ser en match. Vi tar oss vissa rättigheter under matchen, som sedemera försvinner när vi kliver ut ur ishallen. Så att ta chansen! Få ur dig lite av den frustration, sorg, glädje, ilska eller andra känslor som så många, så ofta låter stanna kvar själen. För hur lätt är det inte att samla på sig krångliga känslor, som dessutom ofta väller ut vid fel tillfälle och riktas mot fel person?

Det gäller att hitta möjligheterna till personlig utveckling i våra liv, så varför inte kliva in i denna fysiska sportsituation och tillsammans med andra hjälpa ditt lag fram. Det kan vara en befriande känsla som vi behöver mer av i våra liv. Just kraften i det hela är anledningen till att jag tycker att det här en härlig terapiform för min kropp och själ.

VEM VINNER SM-GULDET?

Som den värmlänning jag är finns det bara ett lag som mitt hjärta klappar för. Gissa vilket?

Jag önskar er alla en härlig dag! Och tack Markus på Guiden, för att jag får börja skriva igen.

Kommentera gärna min krönika eller dela med dig av dina tankar till info@friskoteket.eu

TINA PERSSON

Hälsoinspiratören
www.friskoteket.eu

