

Dagens navn:

Søren Larsen

Karatekæmperen, der er født og opvokset på Bornholm, har udgivet bogen "Sortbælte i selvlædelse med de 5 do'er". I bogen fortæller han, hvordan man kan bruge karatens grundfilosofi i sin hverdag.

Af Mie Mølbak

Hvad er hovedpointen i din bog?

– Den handler om, hvordan vi kan blive den bedste udgave af os selv. Om at formå at være high performer arbejdsmæssigt og privat i en hektisk hverdag. Samtidig med, at man har sine ben solidt plantet på jorden. Vi lever i en accelererende kultur. Det gælder både arbejdsliv og privatliv. Vores moderne liv er præget af konstant omstilling og forandring, og der er pres og forventninger til os som medarbejdere, studerende, ledere, forældre og så videre. Vi er som mennesker ikke ens, enhver må finde sin egen måde at navigere på og håndtere hverdagens udfordringer. Ved at omskrive principperne fra karateverdenen, giver jeg et bud på, hvordan man kan bruge dette i en hverdag for folk, som ikke dyrker karate, uanset om det er i arbejdsregi eller i privatregi.

Hvad har karate og selvlædelse med hinanden at gøre?

– Karate består blandt andet af selvkontrol, nærvær, fokus og disciplin og er baseret på en filosofi, der hedder "søg den perfekte karakter". Men vi bliver aldrig perfekte, og det er hele essensen. De samme evner og udgangspunkt indgår i selvlædelse. Det handler om udvikling, at have fokus på processen, de små justeringer og løbende forbedringer, uden at det er en stressfaktor. Vi skal være bevidste om, hvad vi vil, vores mål, men det vigtigste er rejsen mod det. Karate handler for eksempel ikke om at vinde eller tabe, men at gøre det bedste, når man gør det. At gøre det så "fuldkomment" som muligt. Vores bevidsthed om vores selvlædelse, mener jeg også, skal være så fuldkomment som muligt. Vi skal udvikle os den rigtige vej og samtidig glæde os over dér, hvor vi er i dag. Det er også en del af det.

Hvad fik dig til at skrive bogen?

– Passionen for at give andre redskaber til at være mere selvlædende. For nogle år siden blev jeg ramt af to diskusprolaps, hvilket betød, at jeg skulle opereres. Jeg havde mange smerter, og for at få noget andet at tænke på tog jeg til koncert på Hammershus. Her mødte jeg en gammel klassekammerat, som jeg ikke havde set i 25 år. Han var krumbøjjet og gik med en rullator. Han var blevet opereret for en diskusprolaps og havde ved en fejl fået skåret en nerve over i ryggen. Nu var han førtidspensionist. Med denne oplevelse ville jeg for enhver pris undgå en operation og bevise, at lægerne tog fejl. Og det gjorde de heldigvis. Den mentale tilgang kan gøre en stor forskel, og det vil jeg gerne dele med andre.



Foto: Jens-Erik Larsen

Hvad håber du, læserne får ud af den?

– Jeg håber, bogen kan inspirere læseren til at finde frem til, hvad du vil, hvad du vil gøre, og hvordan du vil gøre det. Bogen indeholder praktiske øvelser til brug for forberedelse, eksekvering, opfølgning og refleksion.

Hvornår og hvorfor startede du til karate?

– I 1984 startede jeg i gymnasiet. Jeg vidste, at der var tradition som 1. g'er at blive kulet af de ældre elever. Da en af mine venner fortalte mig, at han var startet på karate, tænkte jeg, at det blev jeg nok også nødt til. Han stoppede efter tre måneder, og jeg er nu på 30. år.

Hvad giver sporten dig?

– Karate kombinerer det fysiske og mentale. Evnen til at forsvare sig giver selvtillid og større selvværd, men det giver også struktur, disciplin, ydmyghed, fokus og ro. Karaten er som nævnt samtidig en filosofi. Derfor er der mange, som betragter karate som en kunstart og en livsstil og ikke bare en sport.

Hvad er din tilknytning til Bornholm i dag?

– Jeg er én af dem, der stadig siger "jeg skal

hjem til Bornholm", når jeg skal herover. Min mor og far – Swiss og Børge – bor stadig i Tejn. Jeg er på Bornholm hvert år, og det er obligatorisk at gå i vandet med min mor og de andre vinterbadere, når jeg er "hjemme".

Hvad er dit yndlingssted på Bornholm?

– Bornholm er fantastisk qua den forskellige natur. Min favorit er dog Nordbornholm på grund af klipperne, og et af min foretrukne steder er "Falkahamn" sydøst for Tejn Havn. Og så min mors og fars terrasse hvor jeg kan kigge ud over vandet og Tejn Havn.

i Søren Larsen

51 år.

Bor i Fredensborg sammen med hustruen Annette. Sammen har de datteren Emilia på 19 år.

Direktør for virksomheden Resma, som han selv ejer.

Sensei i Hillerød Karate.

i MÆRKEDAGE - GRATIS I AVISEN!

Vi bringer 18 års fødselsdage samt runde fødselsdage fra 30 år og opefter, som redaktionelle omtaler. Det samme gælder halvrunder fødselsdage fra 65 år, bryllupper, kobber-, sølv-, guld-, diamant- samt krondiamantbryllupper. Personjubilæer 25, 40 og 50 år samt virksomhedsjubilæer 25, 50, 75 og 100 år bringer vi også gerne. Derudover bringer vi andre fødselsdage og mærkedage som gratis annoncer.

Du kan gratis meddele en mærkedag

Sørg for at navn og adresse er korrekte, husk datoen på mærkedagen og skriv tydeligt. Mærk kuverten "Mærkedag". Mærkedage kan også sendes på mail: annoncer@bornholmstidende.dk eller på telefon 56903000 mandag-fredag kl. 8.15-15.30.

NB:

Personer som ikke ønsker deres mærkedag offentliggjort kan anvende ovenstående kontakt. Ønsket registreres og respekteres