



BACK TO NATURE

THUISKOMEN BIJ
DE WIJSHEID VAN
DE NATUUR.

TIEN OEFENINGEN OM TE DOEN
TIJDENS HET WANDELEN.

KATRIEN DE JONG

BACK TO NATURE

INLEIDING

Steeds vaker en langer gaan we naar buiten! Goede zaak want de natuur heeft een positief (wetenschappelijk bewezen!) effect op het lichamelijke en geestelijke well-being van mensen. Naast een 'gewone' wandeling kun je nog veel meer wijsheid halen uit de natuur. Door te kijken, aanwezig te zijn en de natuur te gebruiken als spiegel.

In dit E-book krijg je tien oefeningen waar je zelf mee kunt experimenteren. Zo ontdek je hoe de natuur je kan helpen met het maken van keuzes, ontspanning en creativiteit. Dit kan overal in de natuur, ook bij jou om de hoek. Ik wens je veel wandelplezier, nieuwe inzichten en ontspanning!

Katrien

PS: tip, het is handig om een notitieboekje mee te nemen en je waarnemingen op te schrijven.

A photograph of a forest path in autumn. The path is covered in fallen leaves and leads into a wooded area. The trees have yellow and orange foliage, and the sky is visible through the canopy. A large number '1' is overlaid on the left side of the image.

1

Ontspanningswandelingen

BACK TO NATURE

ONTSPANNINGSOEFENINGEN

Als je begint met wandelen zit je hoofd vaak nog vol met gedachten. 'Ik moet die nog bellen.. 'Oh shit, de boodschappen..' 'Ik moet wel op tijd terug zijn..' Op zich niks mis mee maar vaak duurt het dus even voordat je los komt van de gedachten en echt kunt ontspannen.

De volgende oefeningen helpen je om meer in het moment in de natuur aanwezig te zijn. Ze leren je om uit je hoofd en je gedachten te komen, uit het verleden en de toekomst en méér in het NU te zijn.

BACK TO NATURE

1. GRONDEN

Kies een rustige plek uit in het bos of park. Kun je puur doen op gevoel. Ga even stilstaan en sluit je ogen. Haal drie keer rustig en heel diep adem. Breng je aandacht vervolgens naar je voeten, voel hoe deze op de grond staan. Voelt het stevig? Sta je in balans? Haal ondertussen nog een paar keer diep en rustig adem.

Probeer je nu voor te stellen hoe er vanuit je voeten wortels de grond in schieten, die ervoor zorgen dat jij stevig staat. Jouw wortels kunnen dik zijn, dun, het kunnen er véél zijn of juist heel weinig, dat maakt niet uit. Zie die wortels in gedachten voor je. Voel de verbinding die je hebt met de aarde en de plek waar je nu staat. Neem hier ongeveer 5 minuten voor en wandel vervolgens in een rustig tempo lekker verder.

BACK TO NATURE

2. STILTEWANDELING

Maak eens een stiltewandeling samen met iemand die je kent. In plaats van vrolijk erop los kletsen, even helemaal niets zeggen. Kan best even onwennig zijn dus misschien is het fijn om eerst even te praten en daarna stil te worden. Een rustig stuk bos of park is een fijne plek om deze oefening te doen. Loop niet te snel en wees je in de stilte bewust van wat er om je heen gebeurt.

Wat hoor je, zie je, ruik je? Loop een half uurtje samen in stilte en praat wat na over wat er met je gebeurde of welke gedachten er bij je opkwamen.

Alternatieven zijn om heel langzaam te lopen of juist heel snel. Hoe snel kun je lopen terwijl je ook nog kunt waarnemen wat er om je heen gebeurt? Of wissel tussen een fietspad en zandpad en voel het verschil.

BACK TO NATURE

3. MEDITATIEF WANDELEN

Pak een stuk bos of park waar je rustig kunt lopen. Sta even stil aan het begin van je wandeling en haal een paar keer diep adem. Ruik de boslucht, hoor de vogels, kom aan op jouw plek in de natuur. Vervolgens begin je met lopen en richt je de eerste 5 minuten al je aandacht op je voetstappen. Voel hoe je voeten de grond raken, rol je voeten goed af en wees je bewust van hoe je loopt. Kan heel goed zijn dat je na 10 seconden alweer bij de boodschappen bent. Geen probleem.

Breng je aandacht terug naar je voeten, steeds weer opnieuw. Na ongeveer 10 minuten verschuif je je aandacht naar je ademhaling. Terwijl je wandelt volg je je ademhaling. Zoek een ritme dat voor jou prettig voelt en probeer je ademhaling te blijven volgen.

Ongetwijfeld komen er allerlei gedachten bij je op. Laat ze voorbij glijden als wolken aan de lucht. Je ziet ze, en ze gaan weer door. Het kan zijn dat

BACK TO NATURE

3. MEDITATIEF WANDELEN

Ongetwijfeld komen er allerlei gedachten bij je op. Laat ze voorbij glijden als wolken aan de lucht. Je ziet ze, en ze gaan weer door. Het kan zijn dat je ze even volgt en dan ga je weer terug naar je voetstappen of ademhaling.

Nadat je beide 10 minuten hebt geprobeerd kies je welke je het prettigst vond; voetstappen of ademhaling. Daar loop je dan nog 10 minuten mee verder.

BACK TO NATURE

4. ZINTUIGEN WANDELING

Kies een stuk bos of park uit waar je rustig kunt lopen. Sta stil voordat je begint met lopen en haal een paar keer diep adem. Ruik de boslucht, hoor de vogels, kom aan op je plek in de natuur.

Vervolgens begin je met lopen en richt je de eerste 5 minuten je aandacht op je voetstappen of op je ademhaling, wat jij het prettigst vindt (als je de vorige oefening hebt gedaan weet je wat het beste bij je past).

Na ongeveer 5 minuten lopen, in een ontspannen tempo, verleg je je aandacht naar kijken. Je kijkt om je heen en neemt alles waar wat je ziet. Kijk ook eens naar de grond, naar de lucht, de boomtoppen en stammen, of kijk achter je.

Na ongeveer 5 minuten wissel je naar luisteren. 5 minuten luister je naar alles om je heen.

BACK TO NATURE

4. ZINTUIGEN WANDELING

Wat hoor je dichtbij, wat hoor je ver weg? Wat is je reactie op de geluiden, vind je ze mooi, of raak je juist geïrriteerd?

Dan schakel je over naar voelen. Voel de zon op je huid, of de regen of de wind om je hoofd, wat er ook maar is. Neem waar wat je voelt met je vingertoppen, raak iets aan uit de natuur. Focus 5 minuten volledig op het voelen.

De volgende 5 minuten staan in het teken van ruiken en proeven. Ruik de lucht van de natuur om je heen. Wat merk je op? En probeer eens of je wat kunt proeven. Steek je tong eens uit en proef een druppel die aan een blaadje hangt.

Het waarnemen van wat je zintuigen ervaren helpt je om in het moment te zijn. Uit je hoofd, in de natuur.



2



Inzichtswandelingen

BACK TO NATURE

1. WANDELTEMPO

Ga een lekker eind lopen het bos of park in. In je eigen tempo. Na ongeveer een half uurtje begin je jezelf waar te nemen. Hoe hard loop je eigenlijk? Is het een fijn tempo, ga je heel hard of juist heel zacht? Ben je buiten adem?

Merk je op wat er om je heen is, hoor je de vogeltjes? Of zijn er juist heel veel gedachten in je hoofd? Hoe komt het dat je zo hard of zacht loopt? Doe je dat vaker in je leven?

Ga eens helemaal stil staan en voel hoe dat voelt. Wat gebeurt er dan met je? Kun je meer waarnemen? Wat gebeurt er als je langzamer gaat lopen dan je normale tempo? Of juist veel sneller?

BACK TO NATURE

2. WAT VALT JE OP?

Eenmaal buiten op een fijne plek in de natuur doe je je ogen eens dicht en haal een paar keer diep adem. Voel hoe je staat met je voeten op de grond. Ontspan je lichaam.

Ga in gedachten langzaam omhoog vanaf je voeten naar je benen, je buik, borst, nek, hoofd, je armen. Als je het gevoel hebt dat je rustig staat, open dan je ogen.

Kijk eens rustig om je heen en zie waar je aandacht naar uit gaat. Wat valt je op? Wat symboliseert dat voor je uit je dagelijks leven of wat betekent het voor je? Wat voel je daarbij?

Vergeet niet om aantekeningen te maken. Als je deze oefening vaker doet zal je merken dat je steeds meer gaat opvallen in de natuur.

BACK TO NATURE

3. KRUISPUNTEN

Terwijl je door het bos loopt, ga je eens op zoek naar een kruispunt. Ga midden op het kruispunt staan en voel hoe het voelt met al die verschillende mogelijkheden en paden om je heen.

Welke kant zou je op willen, om welke reden? Wat symboliseert die kant voor jou in het dagelijks leven? En wat symboliseert de kant die je juist niet op wilt? Loop beide paden eens in.

Hoe voelt het om het pad te lopen waar je niet heen wilde. En vervolgens het pad dat je wel in wilt slaan. Wat voelt er goed aan? Wat maakt dat je juist dat pad hebt gekozen?

Stel je twijfelt tussen verschillende mogelijkheden. Bijvoorbeeld, blijf je in loondienst of ga je voor jezelf aan de slag.

BACK TO NATURE

3. KRUISPUNTEN

Kies twee paden, voor elk van de optie een. Vervolgens loop je over elk pad ongeveer 5 minuten.

Probeer je voor te stellen dat je helemaal in de richting zit. Dus stel je voor waar je werkt, met wie, wat ben je aan het doen? En dat vervolgens op beide paden. Dit kan op het gebied van allerlei keuzes. Wat merk je op? Wat voelt er anders?

3

Inspiratiewandelingen



BACK TO NATURE

1. WAT WIL JE?

Kies een wandelplek die je goed kent. Wandel eerst een tijdje totdat je helemaal aanwezig bent in het bos. Haal een paar keer diep adem en stel jezelf de volgende vraag:

Hoe gaat het met me? Wandel rustig door en laat deze vraag eens bezinken. Hoe gaat het nu echt met me? Probeer eens eerlijk naar jezelf te kijken en te voelen. Loop ongeveer 5 minuten en noteer de antwoorden in je notitieblokje.

Loop door en stel jezelf de vraag: wat wil ik graag? Na 5 minuten noteer je wat je graag zou willen.

De derde vraag die je jezelf stelt is: wat zou ik kunnen? Dus als je kijkt naar wat je graag wilt, wat zou je daarvan kunnen doen, of hoe zou je het kunnen doen?

BACK TO NATURE

1. WAT WIL JE?

Wandel weer 5 minuten en noteer wat je zou kunnen doen.

Vervolgens wandel je 10 minuten verder en laat de opties die je zou kunnen doen rustig bezinken. Na 10 minuten kun je kijken of je een besluit kunt nemen.

Welke optie kies je en neem je mee vanuit het bos? Probeer er een korte, krachtige zin van te maken. En besluit wanneer je dit gaat doen.

BACK TO NATURE

2. OPLOSSING

Stel je hebt een probleem. Bijvoorbeeld je moet een tekst schrijven of iets anders doen waar je inspiratie voor nodig hebt. Met dit in gedachten ga je een fikse wandeling maken in de natuur.

Aan het begin van de wandeling ga je even helemaal in het probleem. Je ziet jezelf zitten achter je computer, leeg beeldscherm voor je. Vervolgens ga je lopen en laat je het helemaal los, probeer er niet aan te denken. Ga een liedje fluiten, stukje huppelen, denk aan iets leuks.

Terwijl je door het bos loopt, blijf je goed om je heen kijken. Tot je iets ziet wat je opvalt. Kijk er eens goed naar. Wat zou hetgeen je ziet kunnen zeggen over de situatie waar je in zit en op welke manier zou het kunnen helpen richting een oplossing?

BACK TO NATURE

3. VORMEN UIT DE NATUUR

Stel je hebt inspiratie nodig voor het schrijven van een tekst, of het maken van een schilderij of het zoeken van een creatieve oplossing. Aan het begin van de wandeling denk je even goed na over de situatie. Waar gaat het om, wat heb je nodig, hoe voel je je erbij? Dan laat je het los en gaat genieten van je boswandeling of lopen langs het strand.

Onderweg houd je je ogen open en zoek je naar voorwerpen die je opvallen. Neem een tasje mee waar je dingen in kunt doen. Alles wat jij mooi vindt, de moeite waard vindt, oerlelijk vindt, dus wat je opvalt kun je meenemen.

Aan het einde van de wandeling leg je alle spulletjes ergens neer op een plek die voor jou goed voelt.

BACK TO NATURE

3. VORMEN UIT DE NATUUR

Kijk eens goed naar wat je hebt meegenomen. En vervolgens naar hoe deze dingen passen in de situatie waar je de wandeling mee begonnen bent. Kijk niet alleen naar het voorwerp, maar ook naar de kleur, het materiaal, enz.

Maak een selectie van de dingen die je het meest aanspreken en kijk nog eens. Ga eens spelen. Leg ze naast elkaar, op elkaar, maak een cirkel, probeer eens wat anders. Misschien kan het kapot, kun je erop stampen, valt het uit elkaar, is het mooi stapelbaar.

Uiteindelijk kies je één voorwerp uit dat je nieuw licht geeft op de situatie waar je in zit. Dit neem je mee naar huis en zet je ergens zichtbaar neer, zodat je er nog vaker naar kunt kijken en je jezelf kunt herinneren aan de inspiratie die je op dat moment voelde.

BACK TO NATURE

OVER KATRIEN

Buitenmens, wandelaar en natuurliefhebber. In de natuur kom ik thuis. Dichtbij mezelf. Daar kan ik opladen, het liefst tijdens lange wandeltochten. En ook in het dagelijks leven probeer ik elke dag even buiten te zijn.

Hiernaast ben ik reislustig, ondernemend en een praktisch, enthousiast mens die houdt van creëren, maken. Woonachtig dichtbij het bos in Drenthe. Na tien jaar wonen en werken in Ecuador inmiddels acht jaar terug op eigen bodem.

Ik kan zeggen dat ik de afgelopen jaren mijn dromen heb gevolgd. Veel gereisd, de wereld aan mijn voeten. Lang in Ecuador geweest, als reisbegeleidster, hostel eigenaar en organisator van wandeltochten en mooie reizen.

BACK TO NATURE

OVER KATRIEN

Eind 2012 ben ik teruggekomen naar Nederland met een prachtzoon en sinds we terug zijn ben ik in Nederland bezig met een nieuw avontuur. Als buitencoach ben ik werkzaam in Havelte, Drenthe. Hiernaast organiseer ik regelmatig korte wandel expedities in Nederland en bezinningsreizen naar Ecuador.

Wij zijn de natuur en kunnen zoveel van haar leren. Als we ons verbinden met de natuur komen we ook dichterbij onze eigen natuur. En kunnen we vanuit daar onze keuzes maken. Meer informatie over de tochten en trajecten vind je op: www.katriendejong.nl

