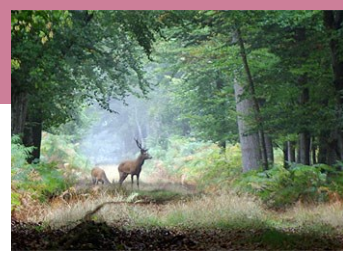




VIERKANTJE TROOST

Troost, ontspanning en verbinding



Zoek de zachtheid voor je zintuigen

Het zelfhelend vermogen van de mens (lichaam en geest) is groot. Toch gaat er nog regelmatig wat mis in ons lichaam, in ons gevoelsleven en in onze geest. Emoties worden nog regelmatig door velen niet doorleefd en doorvoelt en als oplossing worden ze door het lichaam vastgezet, waardoor er verzuring plaatsvindt met als gevolg veel lichamelijke ongemak. Er ontstaan spanningen en het vervelende is dat het lichaam deze niet zonder aandacht los zal laten.

Body stress release is een methode die je samen met een praktiseur kunt starten en die je kan helpen bij het loslaten van lichaamsspanning. Wanneer je lichaam ontspant gaat de geest als vanzelf ook mee. Kijk eens of dit wat voor je kan zijn. Er zijn mensen die er veel baat bij hebben, doch ook zullen er zijn waarbij het geen effect heeft om welke goede reden dan ook.

Om de geest te ontspannen kunnen we bijvoorbeeld gebruik maken van de Rationale Effectiviteits Training (RET). Want als je de achtergrond van je gevoelens begrijpt en je kunt, door ze te overdenken, voorkomen dat overtuigingen een loopje met je gaan nemen, kun je werken aan het veranderen van je gedrag wat weer kan bijdragen aan ontspanning. Zoek RET eens op, bespreek het eens met iemand die hier kennis over heeft. Het kan je veel brengen.

Daarnaast wil ik jullie meenemen in de volgende gedachte die al heel veel mensen kennen en ook al beleven: onze aardbol en de wereld van de natuur. De natuur die op verschillende manieren benadert kan worden, zoals in het kader van genezen, voedsel, het ordenen van de gedachten, ontspanning vinden, het onderzoeken, het verminderen van de stress en het genieten van de schoonheid.

De schoonheid van de natuur is, naast het beleven van de meest prachtige vergezichten en de meest intense kleuren van bossen, bloemen, zeeën, meren, weidegebieden en vlaktes, ook in de zin van betrekkelijkheid heel heilzaam.

Betrekkelijkheid in de zin van je beseffen hoe nietig je als mens bent. De grootsheidswaan van de mens zou eigenlijk kunnen wegvallen als we ons beseffen hoe klein we als mens zijn. Als je het leven en het plekje dat je inneemt vergelijkt met de grootsheid en schoonheid van de aarde en van de plek die de aarde inneemt in de ruimte rondom de zon en hoe onze aarde, samen met de maan en de zon weer zijn plek heeft in het zonnestelsel en het Universum.

Het leven van de verschillende organismen die onderdeel uitmaken van deze natuur, kan ook een bron van inspiratie zijn. Verdiep je eens in het leven van de mier, of de samenleving van de bijen. Bedenk je eens dat je zelf een zoogdier bent en met welke dieren je dan op een rijtje zou kunnen staan.

Een natuurlijke omgeving, in het vervolg natuur benoemd, werkt helend, zo durf ik wel te stellen. Veel mensen beseffen dat onvoldoende. Ook voor diegene die de natuur maar niets vinden, zal het toch zijn uitwerking hebben.

WANDELEN IN DE NATUUR

Mensen reageren positief op de bijdrage die de natuur levert tijdens piekermomenten en wanneer men gebukt gaat onder het tempo van het moderne leven.

Is de natuur, over het algemeen genomen een remedie tegen stress?

Zoek de zachtheid voor je zintuigen

Van de natuur genieten kunnen we op heel veel manieren. Wanneer je lichaam je niet toestaat actief in de natuur te bewegen, kun je jezelf natuurlijk ook op een tandem, een dubbelfiets of in de auto laten verplaatsen. Zoek een maatje die dit met je wilt doen.

Wandelen heeft, zo ook volgens de fysio, de geriater en de neuroloog, de meeste voorkeur. Met wandelen gebruik je veel spieren, de bloedsomloop en je longfuncties en andere belangrijke organen moeten als vanzelf mee doen en dat komt diezelfde organen, de huid en ook de geest ten goede. De mens vindt in de natuur rust en verbondenheid. Een positieve natuurbeleving zit echter wel voor een deel tussen de oren. Het is maar net hoe je de natuur vanuit je eigen referentiekader beleeft. Wat maakt nou dat de natuur deze rust creëert?

De bomen, meren en bergen om ons heen zijn onverschillig over ons bestaan. Dit helpt te beseffen dat alledaagse zorgen niet van levensbelang zijn. Statusangst, kantoorpolitiek en de kringetjes van het eigen gepieker doen er gewoon minder toe. Dit werkt bevrijdend.

Het is ook interessant de natuur als voorbeeld te nemen. De natuurlijke ontwikkeling van alles wat groeit en bloeit, neem bijvoorbeeld diezelfde mieren of bijen, het maakt dat de zorgen worden gerelativeerd. De natuur verzorgt rondingen, zie bijvoorbeeld de stenen die door weer en wind hun zachtheid hebben verkregen. De natuur gaat altijd verder, blijft niet stilstaan.

Je kunt als mens ook heel goed volgens de seizoenen leven: de winter wordt gebruikt om zaken te overdenken en voor te bereiden en in de lente worden nieuwe ideeën geboren en gestart om 's zomers naar buiten te komen en tot volle bloei. In de herfst plukken we daar dan de vruchten van en is er ruimte om ons wat terug te trekken in de winter. Deze verschillende gemoedstoestanden kun je natuurlijk ook binnen een ander bepaalde tijds kader beleven. Het boek 'Leven en werken in het ritme van de seizoenen' van Jaap Voigt, legt dit zeer uitgebreid uit.

DE NATUUR ZEGT

'Kijk zo doe ik het, zo kun jij het ook.'

Zit je niet zo lekker in je vel en ben je op zoek naar zingeving : dan is het een goed idee je te vertoeven in een parkachtige of tewel nette natuur. Wie namelijk nog op zoek is naar orde binnen de chaos, kan beter de wildheid van het leven even niet op te verrassen. Wildere natuur met rottende bomen en misschien zelfs dode dieren roepen veel associaties op met vergankelijkheid. Maar als je dat aankan, levert dat heel waarschijnlijk een gevoel van vrijheid en betekenis op.

De gerepte natuur (in Nederland) geeft rust en verbondenheid. Ik noem hier met een intentie gerepte natuur, daar jezelf bewegen in ongerepte natuur vraagt om kennis, voorbereiding en ervaring. Je bewegen in ongerepte natuur kan namelijk ook bijdragen aan angst, ellende en ongeluk, zoals we zo goed weten naar aanleiding van verhalen die we via de media te horen krijgen. Wees alert en ken je eigen grenzen hierin. Zorg anders in ieder geval voor een goede en betrouwbare gids of wandelgenoot, die je door het te ervaren gebied kan leiden en dan maakt het niet uit of dit in Nederland of in het buitenland plaats mag vinden.

Op de website van Natuurmomenten kwam ik deze leuke opdracht tegen: Ga eens een poos buiten wandelen. Kies een leuke route in de buurt en neem een alarm mee (kookwekker of mobiel) om jezelf elke tien minuten met een nieuwe opdracht te verrassen. Waar je gaat wandelen is onbelangrijk. Een groenstrook rond de stad is even goed als een nationaal park, al is het wel fijn wanneer door mensen gemaakte gebouwen of andere dingen zo'n beetje buiten beeld blijven.

Een fijne helende wandeling, in welke stukje natuurlijke omgeving dan ook, wens ik je toe.

Extra informatie en bronvermelding

‘Zoek de zachtheid voor je zintuigen ’ betreft NATUUR

Bronvermelding tekst

- Buro Nazorg – opleiding rouw- en verliesbegeleiding
- Troost – Arie Boomsma
- Herbergen van verdriet – hfst 5 - Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten
- Natuurmonumenten
- Leven en werken in het ritme van de seizoenen – Jaap Voigt
- <https://psychologenpraktijk.wordpress.com/2013/05/05/natuurbeleving-heelt-depressie/>
- http://vroegevogels.vara.nl/fileadmin/uploads/VroegeVogels2012/be_users/natuurbelevingspad.pdf
- Afbeelding: www.toerisme-frankrijk.nl

Materiaal

- A4tje: Zoek de zachtheid voor je zintuigen
- Doosje: ‘zachte’ stenen
Je mag er een uithalen. Leg je weer een andere steen terug? Of ga opzoek naar je eigen steen. Houd hem in je zak en reik ernaar uit wanneer de behoefte daar is.

Tips

- Natuurmonumenten
- Staatsbosbeheer
- Landschappen