

## De aandacht wandeling



### Waarom je het zou doen:

- Het versterkt je opmerkzaamheid (je ontwikkelt je aandachtsspier).
- Het werkt heel ontspannend, je geest komt tot rust.
- Het opmerken van natuur kan positieve gevoelens opwekken van hoop, ontzag en verbinding.

### Hoe doe je het?

Bij voorkeur doe je deze wandeling buiten en je kunt meteen vanuit je huis beginnen. Kies daarbij een van de ommetjes van IVN Oldenzaal. We maken van deze wandeling een rustige wandeling (aeroob). Hieronder vind je 3 type aandacht wandelingen. Elk type wandeling helpt je om je aandacht te richten en je hoofd stil te maken. Iedereen heeft verschillende voorkeuren dus speel met deze wandelingen en pas ze zonedig aan naar je persoonlijke behoeften.

### Aandacht wandeling 1; het opmerken van de natuur.

Onze omgeving kan ons welzijn zowel positief als negatief beïnvloeden. We zijn ons echter niet altijd bewust van deze effecten. Bij deze aandacht wandeling gaat het erom opmerkzaam te zijn op je gevoel dat door de natuur wordt opgeroepen, en tijd te nemen om deze gevoelens te bevestigen waardoor ze worden versterkt.

Begin je wandeling rustig en wees je bewust van de natuur om je heen (bomen, planten, wolken, stromend water, dieren etc.). En merk op welk gevoel deze bij je opwekken. Neem voldoende de tijd om de natuur op je in te laten werken.



Wanneer je iets tegenkomt in de natuur dat een sterke emotie bij je oproept, dat iets met je doet, neem daar dan een foto van.

Je kunt een paar foto's per wandeling maken en als je thuis bent gekomen plaats je zo mogelijk de foto's op een PC en voorziet deze van een korte tekst wat je aantrok in de natuur om deze foto te maken en hoe je je daarbij voelde in een paar woorden of zinnnetjes. Maak je daarbij niet druk om de kwaliteit van de foto's of je tekst. Door deze gevoelens nog eens extra te bevestigen versterk je deze.

### **Aandacht wandeling 2; het genieten van je omgeving.**

In ons dagelijks leven vallen ons de plezierige en positieve dingen minder op doordat we misschien te gehaast zijn of afgeleid door andere gedachten en gevoelens.

Bij deze aandacht wandeling gaat het erom de goede en positieve dingen in onze omgeving op te merken en er speciaal aandacht aan te geven. Het gaat hier om een basis om te starten met het genieten van je directe omgeving, niet door naar een of ander exotisch oord te gaan maar door gewoon meer aandacht te geven aan wat je waarneemt in de natuur waar we doorgaans zo makkelijk aan voorbij gaan.

Besteed ongeveer 20 minuten van je rustige wandeling aan zo veel mogelijk positieve dingen die je tegen komt. Dit kunnen dingen zijn die je ziet, hoort, ruikt of een andere sensatie. Je kunt bijvoorbeeld extra aandacht geven aan de geweldige hoogte van een boom die je eerder nog niet was opgevallen, een mooie zonsopgang, de geur van pas gemaaid gras of de geur van prachtige bloemen of de vriendelijke ogen van iemand die je tegenkomt.

Als je een van deze positieve dingen opmerkt, bevestig deze dan in je geest, laat ze niet zo maar voorbij gaan. Pauzeer even en zorg ervoor dat het goed tot je doordringt. Let daarbij nog eens extra op bijvoorbeeld het gezang van een vogel, volg het gedrag van een vlinder. Probeer er achter te komen wat het is dat deze ervaring voor jou zo plezierig maakt. En beantwoord die vriendelijke ogen van de mensen die je tegenkomt met een vriendelijke groet.

Voor de oefening is het aan te bevelen om regelmatig een andere route te lopen om de kans te vergroten je te laten verrassen.

### **Aandacht wandeling 3; ontzag**

Soms zijn we zo bezig met onze eigen zorgen dat we maar weinig oog hebben voor anderen. De natuur kan ons een gevoel van ontzag geven waardoor we uit onze zelfgerichte focus kunnen komen en die ons een gevoel van verwondering en inspiratie kan geven en ons helpt herinneren dat we deel zijn van iets groters dan onszelf.

Doe deze oefening ongeveer 15 minuten op steeds een wat ander traject gedurende een rustige wandeling. Let daarbij vooral op die dingen in de natuur die je opvallen. Probeer jezelf zo veel mogelijk in een staat van kinderlijke verwondering te brengen. Jonge kinderen zijn praktisch altijd in deze staat. Probeer gedurende deze oefening zo veel mogelijk alles wat je ziet met nieuwe ogen te zien waarbij je je voorstelt dat je ze voor



de eerste keer ziet.

Let speciaal op: Mooie uitzichten. Wat zal er achter die bocht zijn? In de natuur is er maar weinig gepland, hier overheerst het onverwachte.

### **Hoe lang doe je het?**

Deze aandacht wandelingen kun je heel goed als oefeningen doen tijdens een van je rustige (aerobe) wandelingen. Deze oefeningen hebben meteen effect en je kunt ze niet gauw te veel doen. Wel is het goed om deze heel regelmatig doelbewust te gaan doen. Hiermee train je je aandachtsspier.

Geef jezelf na deze wandeling de gelegenheid om de overgang naar de volgende activiteit wat makkelijker te maken. Je hebt net veel gedaan om je geest rustiger te maken, dus probeer die open en rustige houding die je nu hebt mee te nemen naar de volgende activiteit. Blijf bewust wat langzamer bewegen en blijf zo lang mogelijk nagenieten. Het zal je goed doen.

Bron: Chi Walking en Greater Good in Action (Science based practices for a meaningful live)

### **Natuurmoment:**

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

### **Hoe komt het dat contact met natuur een rustgevende werking heeft?**

Wetenschappers lijken het er over eens dat het aandachtssysteem een sleutelrol speelt. Mensen kunnen zich beter concentreren - hebben meer macht over hun aandacht - na een wandeling in de natuur. In een natuurlijke omgevingen kan de mens even helemaal weg zijn van routinematige bezigheden en gedachten. Ook trekken natuurlijke omgevingen automatisch de aandacht zonder dat het moeite kost.

Je zou kunnen zeggen dat onze aandachtssysteem nog steeds het makkelijkst kan omgaan met natuurlijke ritmes en het onverwachte in de natuur.

Hoe anders is dat bij onze dagelijks bezigheden waar veel gepland is?

Bron: IVN