

denatuurverbinding.nl

De natuurhoek van boselfje Simone

1 - 24 december





Goede kleding

‘Er is geen slecht weer, alleen slechte kleding’. Die uitspraak heb je vast weleens gehoord en het is wel een beetje waar. Tot voor kort wist ik niet eens dat je eigenlijk geen katoen moet willen dragen in de winter (dus ook geen spijkerbroeken) omdat het vocht vasthoudt. Heb je weleens een wollen thermolaag geprobeerd? Ik loop dit seizoen non-stop in mijn merino colshirt en merino legging. Daar overheen heb ik een wollen broek en wollen of polyester (fleece) trui. En als het regent draag ik een goedkoop regenjasje over mijn warme-truiensysteem voor de eerste druppies, maar als je echt uren wandelt raakt uiteindelijk elke jas verzadigd. Je kunt het beste gewoon een paraplu meenemen 🌂

Goed, je hoeft het niet allemaal opnieuw te kopen. Kijk vandaag eens in je kast naar wat je hebt en of je een soort permanente onderlaag kunt creëren. In welk outfit zou je het zelfs buiten nog warm hebben? Denk laagjes!



Duisternis

Het was gister nieuwe maan, dat betekent dat de maan op haar kleinst is. Of naja, hoe wij haar zien dan 😊. Het is dan 's nachts flink donker buiten en dat is maar goed ook.

Duisternis is hartstikke goed voor mens en dier, maar tegenwoordig hebben we daar maar weinig meer van. In maart wordt het 'Earth hour' georganiseerd waarin iedereen een uurtje al zijn lichten uit doet (is het idee ten minste).

Laten we dat eens naar vandaag verplaatsen, 2 december. Doe een uur voordat de eerste persoon uit je gezin naar bed gaat de lichten uit en alleen een paar kleine lampjes of kaarsjes aan. Ook goed voor de melatonine aanmaak (= slaaphormoon)!



Avondommetje

De drempel is hoog, ik weet het. Zelfs zónder kinderen heb ik na het eten geen zin meer om nog naar buiten te gaan. Het is guur, het regent, het is koud, ik ben moe, ze moeten naar bed.

Maar wat als je nou tóch een klein ommetje maakt?

Je woonwijk is misschien wel heel romantisch in het lantaarnlicht en met al de herfstblaadjes nog op straat. Het is voor iedereen lekker om nog heel even de frisse lucht op te snuiven voordat je in je nestje kruipt. Al is het vijf minuten.



Zintuigen

Een kleine oefening: 3x3, noem ik hem. Ga op een lekker plekje buiten zitten, of doe het raam open als je écht geen zin hebt, en doe je ogen dicht. Adem eerst een paar keer diep in en uit - even rustig worden - en focus dan op je oren.

- Wat hoor je? Noem drie dingen. Ver weg of dichtbij, kijk eens of je ze kan filteren.
- Benoem dan drie dingen die je voelt, fysiek. Misschien het natte bankje waar je op zit, de wind op je wangen, je warme lijf in haar dikke winterjas.
- Open dan je ogen en benoem drie dingen die je ziet én die je opvallen. Wat vind je mooi of juist lelijk?

Neem de tijd voor deze oefening, en doe hem zo vaak als je wilt als je weer even naar het nu wilt keren en je verbonden wilt voelen met je omgeving. Ik doe het vaak als ik op een mooie plek ben en die even helemaal in me op wil nemen.



Slaaptekort

Je hebt misschien geen oog dicht gedaan vannacht. Werd wakker gebeld voor de zoveelste bevalling, of juist voor de zoveelste voeding. Misschien waren alle omstandigheden wel perfect en kon je nog steeds niet slapen.

It sucks.

Je wilt lamlendig op de bank hangen en je moet nog zoveel doen. Júist vandaag wil je dan even buiten zijn. Zoek een klein stukje natuur op: je tuin, een park, het bos. En als er niks in de buurt is, maak dan gewoon een rondje door de wijk en merk de natuur op die zelfs daar aanwezig is. Mag ook als je niet moe bent 😊



Aarde

Mijn lievelingselement van de vier: aarde. Lekker duister, rauw, winters. Vandaag ga je je verbinden met dit element. Hoe? Je kunt allereerst een soort mindmap maken. Waar denk je aan bij dit element?

Ik bijvoorbeeld aan de kleur bruin, aan kou, aan stenen, aan wortels, modder, de dood, insecten. Dit lijkt een beetje negatief, maar heeft ook zijn mooie krachten. Aarde nodigt uit tot rust, tot inkeer.

Naar aanleiding van die mindmap kun je wat dingen doen.

Misschien ga je knollen of wortels bereiden vanavond (bijvoorbeeld in die lekkere kippensoep!). Schep je buiten een handje aarde en neemt de geur even helemaal in je op. Zoek je een mooie steen en leg je die op je nachtkastje, of ga je buiten in het natte gras liggen. Doe het op jouw manier, alles is oké.



Buiten ontbijten

Doe eens gek! Eet je ontbijt met je bakkie koffie of thee buiten op. Al is het slechter weer dan je ooit hebt meegemaakt: you can do it. Kleet je goed aan, nee, nog beter dan dat. Trek zes truien aan en een rok over je broek en hang je paraplu op aan een boom. Of zet gewoon je stoel op de stoep. 't Is echt een beleving zulke alledaagse dingen naar buiten te verplaatsen en de dag te beginnen met frisse lucht.



Bomen

Bomen, oh wat zijn ze prachtig! Ken jij ze een beetje, of heb je geen flauw benul waar je naar kijkt? Kijk je eigenlijk überhaupt wel? Zie je de stam, is 'ie ribbelig of glad? En de blaadjes, mooi ovaal of gelobd? Staan de takjes recht tegenover elkaar? Wat voor kleur zijn de knoppen? Liggen er vruchtjes of nootjes op de grond die misschien bij deze boom horen? Hoe voelen de takjes in je hand?

Je hoeft de naam van bomen niet te weten om bomenliefhebber en - kenner te zijn. Gewoon observeren, elke keer weer. Dat is je opdracht van vandaag.



Speeltuin

Gewoon maar lopen is voor kinderen soms wat saai. Worden ze hangerig van en denken dan dat ze dóódmoe zijn (ik reflecteer op mijn eigen jeugd).

Een spelelement toevoegen is zó gedaan: neem gewoon een bal mee en schop die vooruit. Kabouterpaden doen het ook altijd goed bij de kleintjes.

Maar nóg leuker voor jong en oud is gewoon naar de speeltuin gaan. Met vrienden is dat lachen, of durf je dat eventueel ook in je uppie? Schommelen moet wel kunnen toch?



Lucht

Het element lucht staat voor intellect, ratio. Denk maar aan 'met je hoofd in de wolken zijn'. Een beetje het tegenovergestelde van met twee benen op de grond, zeg maar.

In deze tijden is het een valkuil om te veel met je hoofd bezig te zijn en te weinig met je lijf, maar het is ook een belangrijke kwaliteit. Maak eens een mindmap van het element lucht. Waar denk je aan? Wolken, wind, vogels, wapperende was, ademen.

Helemaal ultiem zou zijn om vandaag een stevige strandwandeling te maken, lekker uitwaaien. Maar je kunt ook gewoon even je hoofd uit het raam steken om het briesje te voelen, of verdiep je eens in het weer! Hoe ontstaan wolken nou eigenlijk?

Knutselen

Creatief dagje!



Verzamel mooie natuurvoorwerpen buiten en zoek een mooie stok van ongeveer onderarm-lengte. Hang de voorwerpen met een touwtje aan de horizontale stok en voeg een touwtje toe aan de bovenkant van de stok om hem op te kunnen hangen. Denk aan: dennenappels, eikeltjes, beukennootjes, takjes, blaadjes, steentjes, schelpen, en ga zo maar door.

Hieronder wat inspo van Pinterest.





Vertragen

Loop wat je normaal fietst, of fietst wat je normaal rijdt. Dat is je uitdaging van vandaag.

‘Maar fietsen is toch ook al buiten?’, hoor ik je denken. Ja, maar lopen maakt je trager en bewuster van je omgeving. Ik kan niet in jouw agenda kijken, maar je kunt misschien wel wat meer tijd nemen voor de boodschappen, of voor de kids naar school brengen?

Misschien word je er onrustig van, dan weet je dat je goed bezig bent, want: waar het schuurt, zit groei.



Wintergroen

Evergreens, oftewel: groenblijvende planten. Hulst, taxus en klimop zijn een paar van de planten die hun blaadjes en kleur gewoon behouden in de winter. Bij uitstek materiaal om een mooie kerstkrans van te maken, maar als je dat veel gedoe vindt kun je ook gewoon een kneuterig winterboeketje maken.

Of pluk gewoon één mooie groene tak van wat voor plant dan ook en leg die in de vensterbank. Om je eraan te herinneren dat het leven nooit helemaal sterft in de winter en op een dag alles weer groen zal zijn.



Windrichtingen

Noord-oost-zuid-west.

Ik moet altijd weer het rijtje af om te weten waar welke windrichting ten opzichte van de andere ligt. Check eens op de kaart - als je het nog niet weet - waar de windrichtingen zich ten opzichte van jouw locatie/huis bevinden.

En denk verder: als ik uit het keukenraam kijk, kijk ik dus richting Afrika (bijvoorbeeld). Of, richting de zee, de Alpen, je beste vriendin, de supermarkt. Noem bij elke windrichting een paar plekken ver weg en dichtbij.



Volle maan

It's full moon! Heel bizar vind ik dat altijd, als ik 's nachts door het bos loop met volle maan en ik heb gewoon een schaduw. Alsof het dag is!

Daarom nodig ik je vandaag uit in het donker naar buiten te gaan en een plekje op te zoeken zonder al te veel kunstmatig licht. Ook als het bewolkt is, merk je veel van de volle maan. Zie je het? Ga gewoon lekker op een bankje zitten mijmeren of maak een ommetje. De maan beschijnt het pad wel voor je.



Water

Het element water staat voor gevoelens, alles wat stroomt, tranen, woeste stormen. Oh, wat is water toch heerlijk. Maak je water-mindmap, al is het even slordig op een kladblaadje. Water, regen, drinken, vissen, waar denk je aan?

En zoek het water op vandaag. Laat je eens natregenen, neem een lange douche, stamp in de plassen, of loop naar het dichtstbijzijnde beekje in je buurt. 't Is jouw feestje.



Vogelen

Vogelen is helemaal hot. En jij kunt het ook, je weet er misschien al meer dan je denkt. Duif, merel, mus? Rings a bell?

Opdracht voor je ommetje vandaag: spot zoveel mogelijk vogels en het liefst minimaal vier verschillende soorten (daar hoef je de namen niet voor te kennen natuurlijk). Eerder mag je niet naar huis!



Blote voeten

Ik ben erg fan van op blote voeten lopen. Het haalt je uit je hoofd, omdat je aandacht zo naar het fysieke gevoel van je voeten getrokken wordt. Je moet continu opletten waar je je voet neerzet en je zenuwen in je voet worden heerlijk gemasseerd. Bovendien ben je continu in contact met je omgeving zo met je huid direct op moeder aarde.

In de winter een hele koude onderneming, maar heel eventjes moet wel kunnen. Dus, trek je sokken uit, en ga het liefst op een wat droog plekje staan (nat gras is wel héél koud). Loop een klein stukje, probeer verschillende ondergronden uit. Lekker hè? Of vind je het niks?



Natuur, bedankt. Dat je zo mooi bent. Maareh, kunnen we ook iets terug doen? Ik deed een tijdje een cursus Noord-Europees Sjamanisme. Het was uiteindelijk niks voor mij, maar wel heel boeiend voor een nieuwe kijk op verbinding met de natuur. Daar leerde ik dat het fijn is om iets terug te doen als je iets neemt.

Stel je plukt iets, of je wandelt heel vaak in een bepaald bos. De bomen zullen het je echt niet kwalijk nemen als je dat gewoon lekker doet zonder wederkerigheid, maar voor je eigen gevoel kan het je bewuster maken van wat je eigenlijk 'neemt'.

Je kan het helemaal op je eigen manier doen, maar deze drie manieren vind ik altijd leuk:

1. Drie stuks afval meenemen (daarna stoppen, anders zie je alleen maar het lelijks)
2. Een lied zingen ter plekke
3. Even benoemen waar je dankbaar voor bent én waarom



Midwinter solstice

We missen haar natuurlijk best een beetje, de zon. En we moeten nog zo lang wachten tot de dager weer lang zijn, want morgen is ze het kortst met ons.

Ze komt morgen om 8:46 op en gaat om 16:29 onder. Om 6:41 begint het echter al zeer traag licht te worden en het is een mooi midwinterritueel om daar getuige van te zijn, net zoals ze (waarschijnlijk) in Stonehenge deden en nog steeds doen.

Zet je wekker morgen als je kracht hebt, het leukst natuurlijk om vanaf 6:41 erbij te zijn, maar later kan ook. Als kan, zoek een plek waar je een beetje horizon hebt. Laat je telefoon even thuis of uit en wees gewoon getuige, that's it. Vier de zon.



Vuur

Vuuuur! Het element van passie en liefde, maar ook van haat en destructie. Wat komt er in jou op als je aan vuur denkt? Associeer lekker ver door in een mindmap terwijl je een klein kaarsje brandt.

En bedenk eens: waar gaat jouw vuur van branden? Waar word je helemaal wild van, zowel positief als negatief? Kan je daar een beetje aandacht aan geven vandaag? Als het lukt: maak een kampvuur. Als het niet lukt en je hebt een tv: zet de openhaard functie aan. Haha.



Voelen

Buiten een rondje lopen is leuk en aardig, maar hoe erg ben je dan eigenlijk echt buiten als je een dikke jas aan hebt, je winterboots en een podcast in je oren?

Nee, vandaag ga je even écht naar buiten.

Je mag kiezen.

Of je gaat keihard een boom knuffelen (dat vinden we allang niet meer ongemakkelijk toch?), of je loopt in je blootje/ondergoed een rondje door de tuin, of je neemt een winterduik in natuurwater. Jij kiest, maar: niets doen is verboden. Had je je maar niet voor deze kalender in moeten schrijven 😂



Insecten

I love insecten. Spinnetjes, pissebeden, maar oké, ik trek de grens bij muggen. Hoewel zij er ook best mogen zijn; de wereld draait niet alleen maar om functionaliteit voor de mens.

Afin, welk insect vind jij echt smerig? Ik daag je vandaag uit om je er eens in te verdiepen, want vaak ontstaat angst uit iets wat je niet begrijpt of kent. Zo las ik eens dat pissebedden zware metalen in de bodem onschadelijk kunnen maken, maar ik heb hier geen wetenschappelijke bron van dus niet helemaal Vraag-de-Vroedvrouw waardig deze info 😊.

Toch laat het me inzien: alles wat we vies vinden of verwensen heeft misschien wel haar eigen prachtige functie waar wij baat bij hebben. Hier een link om spinnen schattig te leren vinden en zelfs wespen blijken super awesome te zijn.



Alleen op pad

Kersthectiek ten top! Misschien ben je wel weer blij als het allemaal voorbij is. Of ga je wel goed op deze periode? Voor sommigen is het een heel sociaal gebeuren met veel eten en veel binnen zitten, anderen zijn vooral alleen.

Ga vandaag, en de komende dagen, even in je eentje een uurtje naar buiten. Korter mag ook. Juist in december kan de natuur zo prachtig en stil zijn. Ik vind bijvoorbeeld de duinen aan zee heel mooi in de winter. Maar ook de Veluwe is prachtig. Landelijke gebieden met stukjes bos vind ik ook heerlijk.

Als je de tijd hebt: kies een gebied uit dat je nog niet kent, vul je thermoskan met Chaithee en geniet van de rust (tips: kies een klompenpad of NS-wandeling ter inspiratie). Als je een volle agenda hebt: kijk of je er even tussenuit kan piepen voor een klein rondje. Je verdient het.

denatuurverbinding.nl

Een mooie winter
gewenst!

