

De Basiswandeling

Stap 1 Voel hoe je beweegt

Ga naar buiten en begin met wandelen. Wandel in je eigen tempo. Het hoeft niet extra langzaam te zijn. Eerst concentreer je je vooral op wat de bewegingen met je lichaam doen. Voel hoe je voeten de grond raken en hoe je ze afwikkelt. Beleef hoe de spieren van je kuit en bovenbenen zich aanspannen en dat je gewicht zich verplaatst. Daarna ga je verder met je bovenlichaam. Voel de beweging van je armen. Bewegen de spieren in je rug ook mee? Ga na of je gezicht ontspannen is en je niet fronst van de inspanning of concentratie.

Zo scan je stap voor stap je hele lichaam.

Stap 2 Adem in, adem uit

Verplaats je aandacht naar je ademhaling. Je hoeft helemaal niet op een speciale manier adem te halen, niet diep of zo. Door je neus of je mond: het mag allebei. Voel hoe de koude, of juist warme lucht je longen binnendringt, dat je borst en buik meebewegen. Misschien komen er met de ademhaling ook lekkere geuren van bomen, gras, of bloemen binnen. Je volgt een tijdje je ademhaling.

Stap 3 Zon en wind op je huid

Nu breng je je aandacht iets meer naar buiten en probeer je te ervaren wat de buitenlucht met je huid doet. Voel je je huid tintelen door de regen? Of verwarmt de zon je huid? Strijkt de wind langs je handen? Wat voel je van de beweging op je huid; een briesje dat steeds terugkeert met elke armzwaai? Terwijl je dat doet, houd je ook je aandacht bij je ademhaling.

Stap 4 Zingende vogeltjes

Ga nu met je aandacht nog meer naar buiten en focus je op de geluiden om je heen. Probeer alles te horen wat er te horen valt. Blaffende honden, fluitende vogels en een kabbelend beekje. Probeer je niet te ergeren aan eventueel lawaai, maar beluister het. Daarna concentreer je je even op één geluid. Het ruisen van de bomen in de wind bijvoorbeeld. En... je houdt je aandacht ook weer bij je ademhaling.

Stap 5 Kijken, kijken, kijken

Nu kijk je eens goed om je heen. Je kijkt naar golvende grassprietjes, neemt de verschillende kleuren van de boombladeren waar, ziet de schelpen in het zand of observeert langslowende mensen. Loop iets langzamer, zodat je je ogen goed de kost kunt geven. En ook nu blijf je dicht bij jezelf, door je aandacht bij je ademhaling.

Ervaar dat jij loopt, midden in de natuur.

Stap 6 Voel de natuur!

Sta even stil en kijk om je heen naar wat je kunt aanraken. Pluk een blaadje van een boom of een struik. Wrijf het tussen je vingers en snuif de geur op. Pak een groter blad en volg de nerven ervan met het puntje van je vinger. Zie je een mooie steen? Weeg hem in je hand, wrijf erover heen om het mos en het zand erop te voelen. Sta je naast een boom? Streel de boomschors, en voel hoe de stronk op de grond over gaat in wortels.

Geniet van deze ontspannen wandeling. Je hoeft verder niets te doen. Morgen weer lekker wandelen.