

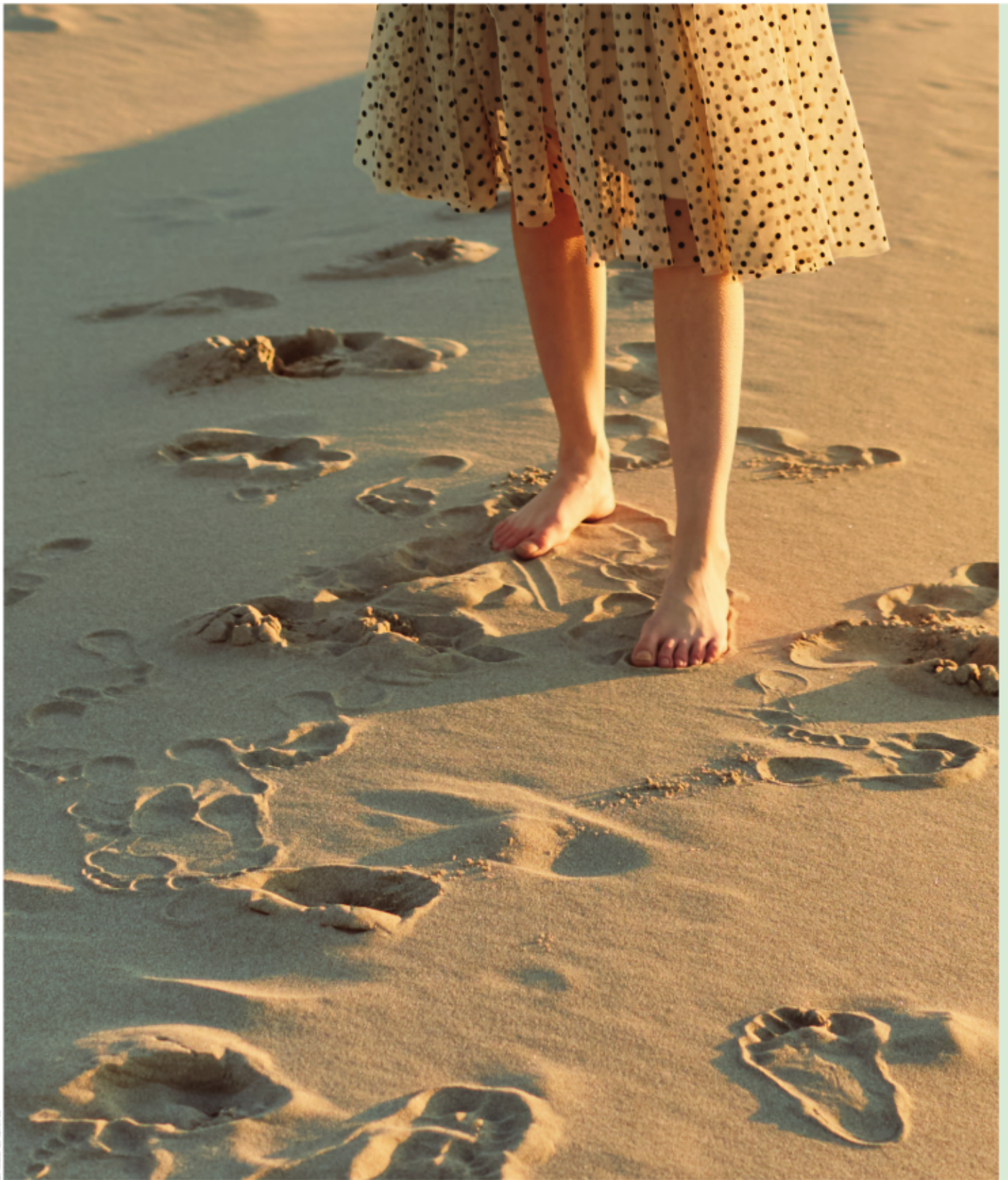


Bij elke stap
meer inspiratie



Sigmund Freud was een stevige wandelaar, Gustav Mahler noteerde ideeën tijdens urenlange zwerftochten en Charles Dickens zocht op zijn dagelijkse ommetje plotwendingen voor zijn verhalen. Doe zelf ook meer inspiratie op door in hun voetsporen te treden.

tekst: Hilde Backus, Pam van der Veen // foto's: Caleb Gaskins, Jack Redgate



Wandelcoach Hilde Backus schreef *Wandelcoaching bij stress en onzekerheid*. Deze oefeningen komen uit haar boek.

STAP 1 Voel hoe je beweegt

Wandel in een prettig tempo. Ontspan je lijf een beetje. Ga vervolgens een beetje spelen met hoe je loopt. Probeer bijvoorbeeld langzame passen te maken, of wat slungelig te slenteren. Druk met je lichaam gemak uit, ook als je dat niet voelt.

Concentreer je vervolgens 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 losse beweging van je armen. Bewegen de spieren in je rug ook mee? Ga na of je gezicht ontspannen is en laat de spieren hier los. Glimlach. Is er een andere plek waar je misschien spanning vasthoudt? Merk het op. Zo scan je stap voor stap je hele lichaam.

STAP 2 Adem in, adem uit

Verplaats je aandacht naar je ademhaling. Door je neus of je mond, dat maakt niet uit. Voel hoe de lucht je longen instroomt, dat je borst en buik meebewegen. **Misschien komen er met de ademhaling ook geuren van bomen, gras of bloemen binnen.** Snuff de geuren eens goed op. Soms kun je even diep inademen; hoe voelt dat? Als je je uitademing een moment uitstelt, geef je meer zuurstof aan het bloed en je brein en worden de verschillende hersengebieden gestimuleerd.

STAP 3 Zon op je huid

Nu breng je je aandacht meer naar buiten en zet je je zintuigen losjes aan. Begin met het voelen van de buitenlucht. Waar precies voel je die? Voel je de buitenlucht door je kleren heen? **Voel je je huid tintelen door de regen of vochtige lucht?** Of verwarmt de zon je? Srijkt de wind langs je handen? Wat voel je van de beweging op je huid; een briesje dat steeds terugkeert met elke armzwaai?

STAP 4 Zet je oren open

Ga nu met je aandacht nog meer naar buiten en focus op de geluiden om je heen. Probeer alles te horen wat er te horen valt. **Blaffende honden, fluitende vogels, een kabbelend beekje.** Luister ook naar eventueel lawaai of een snelweg in de verte. Zet je oren als het ware zo breed mogelijk open. Daarna concentreer je je even op één geluid. Het ruisen van de bomen in de wind, bijvoorbeeld.

STAP 5 Kijken, kijken, kijken

Je kijkt naar golvende grassprietjes, neemt de verschillende kleuren van de boombladeren waar, ziet de schelpen in het zand of het zonlicht dat gefilterd wordt door de takken van de bomen. En wat zie je als je bij water loopt? **Een schittering op de golfjes, blaadjes en takken die meedrijven?** Loop iets langzamer, neem de tijd om te kijken.

STAP 6 Pluk een blaadje

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 snuff 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 om het mos en het zand erop te voelen. Sta je naast een boom? **Streek de boomschors, en voel hoe de stronk op de grond overgaat in wortels.** Ben je in de buurt van water? Dompel je handen of je voeten erin onder.

STAP 7 Even stil

Breng je aandacht weer terug naar je ademhaling. Voel weer hoe de lucht je longen binnenstroomt en hoe je buik en borst op en neer bewegen. **Misschien kun je wel even op de grond gaan liggen terwijl je je ademhaling volgt.** Voel hoe je rug en benen de grond raken en kijk omhoog. Wat zie je allemaal in de lucht?

STAP 8 Outside the box

Was je gaan wandelen omdat je je verbeelding wilde prikkelen en meer *outside the box* wilde denken? Met in je achterhoofd een onderwerp waarover je wilde brainstormen of een probleem waarvoor je een oplossing zoekt? **Misschien hebben zich tijdens het lopen als vanzelf nieuwe ideeën aangediend,** of mogelijke oplossingen voor het probleem. Maar weet dat het effect van je wandeling nog nazingt als je straks gaat zitten.

Op de volgende pagina's: waarom wandelen zo goed voor je is.

Ruimte voor nieuwe ideeën

Dat wandelen goed is voor de mens, blijkt uit tal van wetenschappelijke publicaties. Het verlaagt het niveau van het stresshormoon cortisol en stimuleert de aanmaak van serotonine en endorfine: hormonen die je je goed doen voelen. En volgens onderzoekers van de Universiteit van Stanford in Californië heeft een wandeling nog een positief effect: het verhoogt de creatieve inspiratie. Ze vroegen een zittende en een lopende groep studenten in vier minuten tijd zoveel mogelijk antwoorden te verzinnen op de vraag: wat kun je nog meer doen met een sleutel, behalve er een slot mee openen? Wat bleek: de wandelende studenten werden opvallend beter in divergent denken, ofwel in echt nieuwe oplossingen vinden. De creatieve input lag bij deze groep tot 60 procent hoger dan bij de zittende. 'Er de naam van je moordenaar mee in de vloer kerwen terwijl je ligt te sterven,' was een suggestie van een lopende student, van wie de verbeelding duidelijk was geprikkeld. De verklaring, aldus de onderzoekers, ligt in het feit dat wandelen de prefrontale cortex – de plek in je hersenen waar onder meer het rede-

nerend vermogen zetelt – afleidt. Daardoor krijgen andere hersengebieden, waar onze verbeelding, creativiteit en intuïtie ontstaan, meer ruimte. Dat kan een stroom van informatie losmaken, waardoor nieuwe of alternatieve ideeën de geest binnensluipen. Bovendien, concludeert het onderzoek: wandelen verbetert je stemming en een goed humeur kan ertoe leiden dat mensen meer nieuwe concepten bedenken. Een korte wandeling van af acht minuten zou al bevorderlijk zijn voor de creativiteit, een effect dat nog even doorwerkt als je na het lopen gaat zitten.

CREATIEVE ASSOCIATIES

Ook als je in contact bent met de natuur word je je meer bewust van het hersengebied waar verbanden worden gelegd, zegt de Amerikaanse neurowetenschapper David Strayer. Ons toenemend schermgebruik leidt tot meer multitasking en dat veroorzaakt stress in ons





De natuur heeft veel te bieden wat je fantasie op gang brengt

brein. De beste oplossing daarvoor, blijkt uit zijn onderzoek, is naar buiten gaan voor een ommetje. Tijdens het lopen krijgt de prefrontale cortex rust, mits je het in een kalme, liefst groene omgeving doet, aldus Strayer. Een plek met veel verkeer, stedenbouw en andere mensen zal een stuk minder ontspannend werken dan een wandeling in een park of bos, waar je er echt even uit bent, je je gedachten de vrije loop kunt laten en nieuwe ideeën kunt genereren.

Daar komt bij dat de natuur veel te bieden heeft dat de verbeelding op gang brengt. Van poëtische vergezichten, oude bomen en dieren sporen tot het zichtbaar vergelijken van de seizoenen en de schoonheid van een struik vol bloemen. 'Een bron van milde fascinatie' wordt de natuur dan ook genoemd in een onderzoek van WUR: een prikkelarme plek waar gerichte aandacht kan ontstaan, een groter bewustzijn van je zintuigen en ruimte voor dagdromen en creatieve associaties. //

Bronnen o.a.: H. Backus, *Wandelcoaching bij stress en onzekerheid*, Boom, 2021 / R. Kaplan en S. Kaplan, *The experience of nature. A psychological perspective*, Press Syndicate of University of Cambridge, 1989 / E. Scherder, *Laat je hersenen niet zitten*, Athenaeum, 2014 / M. Oppezzo e.a., *Give your ideas some legs*, Stanford University, 2014