



Godt at vide om naturen og sanserne

Naturen har mange sundhedsfremmende virkninger. Forskningen har blandt meget andet vist at ophold i naturen:

- Styrker immunsystemet ved at fremme produktionen af NK celler.
- Reducerer stress. Man kan blandt andet se et fald i stresshormonet kortisol i blodet, hos stressede mennesker, umiddelbart efter det er kommet ud i naturen.
- Forbedre søvn, ved at fremme afslapning og nedbringe stressniveauet. Regelmæssig tid i naturen kan hjælpe med at regulere søvnrytmen og forbedre søvnens dybde og kvalitet.
- Fungere som en mediator for adfærdsændringer der gør mennesker mere fysisk aktive, hvilket kan nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme.
- Forbedre humøret og øger følelsen af velvære ved at stimulere produktionen af endorfiner og serotonin.
- Forbedret koncentration og opmærksomhed fordi naturmiljøer hjælper med at genoprette mental energi og forbedre kognitive funktioner.
- Fremskynder helingsprocesser. Når kroppen slapper af kan den hurtigere hele.

Når vi opholder os i naturen, stimuleres det parasympatiske nervesystem, der modsat det sympatiske nervesystem, er genopbyggende for sindet og kroppen.

Ophold i naturen kan desuden være med til at åbne sanserne og hjælpe os til igen at kunne mærke os selv, finde den indre balance og fodfæste i livet. I naturen dufter, ser og føler vi helt automatisk, samtidig er sanseindtrykkene beroligende og ikke stressende, som de kan være i by- og menneskeskabte miljøer. Alle sanserne bliver stimuleret og trænet i naturen. Og det er vigtigt fordi, sanserne en af de stærkeste måder at komme væk fra tankemylder, ned i kroppen og bare være til stede i nuet. At få en ægte pause.

Et velstimuleret sanseapparat er vigtigt for vores sundhed. Hvis vores sanser er understimuleret, risikerer vi at miste vores kropsfornemmelse og indre kompas. Når vi bliver dårligere til at mærke os selv på grund af understimulerede sanser, aktiveres det sympatiske nervesystem og stressniveauet i kroppen øges. Et understimuleret sansesystem har derfor betydning for vores trivsel og kan i yderste konsekvens lede til symptomer på angst, stress og depression.

På YouTube kan du se en video med den danske hjerneforsker, Kjeld Fredens, fortælle om naturens effekter på sundheden: <https://www.youtube.com/watch?v=KHTXiQENfBc>



Natur- og sanseøvelser

Barfodsgang: Fokus er på at flytte opmærksomheden fra hovedet og ned i fødderne. Derudover er barfodsgang en god træning for fodens muskler, sener og led. Start med at lave en vejtrækningsøvelse. Herefter gåtur uden sko, gerne på forskelligt terræn. Hvis det er grænseoverskridende kan man starte med sko på. Læg mærke til lyde, følelser og kroppens balance.

Land art (og natur mandaler): handler om at skabe kunst i naturen. Mandalen er kort fortalt en symmetrisk figur – en cirkel, firkant, blomst, kors eller lignende. Det kan nemt laves på stranden eller i skoven med naturens materialer. Eksperimenter gerne med farver og mønstre. Et alternativ kan være at indsamle naturmaterialer og lave mønstre hjemme med papir og lim.

Naturfotograf: tag billeder i naturen i forskellige kategorier. Fx: dyr, helt tæt på, åbent landskab, sjove former, mv.

Stenkunst ved stranden: byg varder af sten på stranden.

Lav et lydkort: Øvelsen kan laves alene eller sammen med andre. Den går i sin enkelthed ud på at sidde i skoven med papir og blyant. Ved at lytte til lydene omkring dig tegner du et lydkort. Dette gøres ved at tegne hver lyd du kan høre, i den retning og afstand du mener lyden kommer fra.

Timeglasset: Stil dig eller sæt dig godt til rette. Luk gerne dine øjne. Din opmærksomhed skal følge formen på et timeglas: først på lydene i dine omgivelser, fornemmelsen af vinden, temperaturen, duftene osv. Herefter flytter du opmærksomheden ind på følelsen af dit åndedræt. Udforsk hvor du tydeligst mærker dit åndedræt (brystet, maven, næsen osv.). Efter en tid flytter du opmærksomheden ud på dine omgivelser igen, inden øvelsen er slut.

Naturbingo (sammen med andre): går i alt sin enkelthed ud på at udfylde alle felterne på bingopladerne. Et felt er udfyldt når deltagerne finder eller ser den specifikke genstand som er afbilledet. Personen der først udfylder bingo-pladen har vundet. Ligesom i traditionelt bingo spilles der med række og fuld bingoplade. Husk at printe bingo-plader. Bingo-pladerne kan du tegne selv eller printe gratis her: <https://magisketider.dk/naturbingo/>

Mærk naturen (sammen med andre): Gå sammen to og to. En får bind for øjnene, den anden skal føre. Føreren leder sin makker hen til et smukt sted i skoven. Stedet skal ikke være mere end 1x1 m. Det kan fx være et område med en lille træstub og nogle flotte planter, ved en bæk. Den blindede skal nu mærke det udvalgte område med sine hænder og prøve at få en fornemmelse af hvordan det ser ud. Han skal mærke oppe og nede og rundt om sig. Herefter føres personen væk fra stedet, får bindet af øjnene og skal nu tegne et postkort af hvordan han mener det så ud. Når kortet er tegnet skal han prøve at finde stedet. Bagefter bytter de to roller.

Natur-orienteringsløb (sammen med andre): Find 10 forskellige ting fra naturen og vis det til deltagerne. Dæk tingene til. Nu skal deltagerne ud og finde så mange af de 10 ting som muligt, på 15 minutter.



Natur- og sanseøvelser

Mindfulness ved stranden: Find et godt sted på stranden. Vælg en stilling hvor du føler dig bedst til rette. Det kan være på stenene, i skovkanten, siddende, stående eller bare midt på stranden. Ret dine tanker ud mod havet. Lad blikket hvile, indstillet på "uendeligt", eller luk dine øjne. Du kan fokusere på din vejtrækning, på lydene og duftene omkring dig. Mærke vinden og tyngden af din krop mod jorden. Eller du kan lade dig guide af en mindfulness lydfil. Find f.eks. en på mindhelper.dk eller i RO appen.

Skovbadning: En øvelse i at lade tankerne flyve. Brug øvelsen til at styrke din evne til at lade tanker flyve. Tag et liggeunderlag eller et tæppe med ud et uforstyrret sted i en skov. Læg dig i skovbunden, først med åbnede øjne. Bemærk alle detaljerne omkring dig. Solen igennem bladene i trætoppen, skyerne og fuglene der hopper fra gren til gren. Prøv herefter med lukkede øjne. Læg så mærke til alle lydene omkring dig. Vinden i træerne, de forskellige fugle. Puslelyde fra biller i skovbunden. Prøv også at lægge mærke til lugtene omkring dig. Det kan være en kunst, ikke at falde i søvn, men det er altså ikke intentionen med øvelsen. Sørg for at have et tæppe med, hvis det ikke er helt varmt. Hvis tankerne begynder at flyve andre steder hen, skal du forsøge at registrere at de dukker op og slippe dem igen. Brug sanserne til at vende tilbage til nuet. Telefonen bør derfor også være slukket eller på flytilstand.

Åndedrætsøvelser: Åndedrætsøvelser virker ofte ekstra beroligende i naturen, fordi omgivelserne giver rolige og genkendelige sanseindtryk. Det hjælper kroppen med at falde til ro og gør det lettere at trække vejret dybt. Selv få minutters bevidst vejtrækning udendørs kan reducere stress og give mere mental klarhed. Brug fx åndedrætsøvelser fra RO appen.

Mindfulnessforløb

Kropsscanning

4 minutters ro-på-øvelser

Videoer med viden om tanker og bekymringer
meget mere....

Iphone



Android



Råd og daglig praksis

At implementere brugen af naturen og sanserne i din hverdag kan være en effektiv måde at fremme din trivsel på. Du kan bruge mange af rådene til daglig praktisk fra foregående temaer og finde yderligere inspiration i nedenstående punkter:

Gør det til en prioritet og planlæg naturoplevelser: Det kan være alt fra en kort gåtur efter aftensmaden mandag, onsdag og fredage, til weekendtur i shelter.

Grib mulighederne: tag et øjeblik til at lytte til naturens lyde når de er i nærheden. Det kan være fuglekvidderen om morgens mens kaffen løber igennem. Det kan være vinden der får bladene i træerne i haven til at rasle eller når du holder i bilkø og fårekylingerne synger i vejkanten. Tag et par dybe ånde- drag og mærk roen brede sig.

Bring naturen hjem til dig selv. Det kan du gøre ved at holde planter og hænge billeder af natur op. Blot det at se natur, giver hjernen signal til at slappe af.

Brug naturlige materialer i din indretning. Eksempelvis træ og sten for at skabe en forbindelse til naturen. Pynt med skaller eller lav fx en natururo til at hænge op. Lad det være en påmindelse om den ro naturen giver.

Praktiser meditation i naturen. Find et roligt sted i naturen og praktiser meditation. Fokuser på din sanser og vær til stede i øjeblikket. Meditation og mindfulness er i sig selv beroligende. Når det praktiseres i naturen forstærkes effekten og du vil opleve endnu mere nærvær og forbindelse til naturen.

Deltag i naturbaserede aktiviteter med andre. Følg sider på Facebook hvor der bliver lagt naturaktiviteter op. fx Nyborg Kommune, VisitFyn, Naturstyrelsen og Danmarks Naturfredningsforening. Depressionsforeningen har også et gratis tilbud om naturture af og til. Eller søg efter vandregupper, fuglekigge- ri, kajakroning og lignende.

Brug haven: Du behøver ikke den store forkromede plan. Brug lidt tid på at plante planer, lue ukrudt og vande blomster i haven. Lidt er også godt.

Bevidst tilstedeværelse: Når du opholder dig i naturen, så prøv at være mere bevidst til stede. Det kan du gøre ved at bruge dine sanser. Prøv eksempelvis at gå en sans igennem af gangen; læg mærke til alle duftene omkring dig. Fokuser på lydene. Mærk vinden, varmen fra solen, den kølige regn, mærk jorden under dig. Læg mærke til farverne omkring dig, Alle detaljer og strukturer osv.

