

groene opfrisser

Wandelen en opladen in
Nationaal Park Drentsche Aa



Introductie

Ga mee op een zintuiglijk avontuur met De Groene Opfrisser en ontspan in de veerkrachtige natuur van Nationaal Park Drentsche Aa. Onderweg sta je rondom verschillende punten stil om de omgeving in je op te nemen en te reflecteren. Deze kleine, vouwbare gids helpt je daarbij: hij laat zien wanneer je bij een rustpunt bent en wat je daar kunt doen. Kijk voor vertrek ook alvast op de achterkant bij het kopje 'spelen' voor leuke, extra activiteiten onderweg. De route start bij de toegangspoort van de Wedbroeken, die gemakkelijk te bereiken is met het openbaar vervoer en over een ruime parkeerplaats voor de auto beschikt. Volg onderweg simpelweg de oranje bordjes én de instructies uit de gids. Omdat er her en der weleens een bordje kan ontbreken, is het slim om ook de kaart goed in de gaten te houden.

1 Bewegen

Voordat we aan de wandel gaan, is het goed om je spieren lekker los te maken en op te warmen. Dit doen we door de volgende oefeningen een keer of vijf (per kant en vergeet niet om ook van richting te wisselen) te doen:

Armcirkels vooruit

Zwiep je armen in grote cirkels vooruit.



Armcirkels achteruit

Zwiep ze nu achteruit.

Armen strekken

Strek beide armen zijwaarts uit en omhels jezelf door je armen kruislings om je schouders te slaan.



Heupen losmaken

Maak grote cirkels met je heupen.

Knieën losmaken

Zet je handen op je knieën, buig en strek je knieën rustig en draai met je handen over je knieën en knieholtes.

Enkels losmaken

Til je voeten op en draai ze in het rond.

Schudden

Schud alles los door op en neer te schudden en/of zachtjes te springen.



2 Vertragen

We maken nu een lusje om twee mooie vennetjes, over een smal wandelpad. Probeer op dit pad je tempo te vertragen zodat je bewuster kunt wandelen en de omgeving echt in je kunt opnemen. Kijk om je heen en voel hoe het langzaam bewegen voor je lichaam en zintuigen werkt. Blijf vertragen tot je weer op het brede pad uitkomt. Dit zal je helpen om ontspannen te starten met je wandeling.

3 Bomen en de moederboom



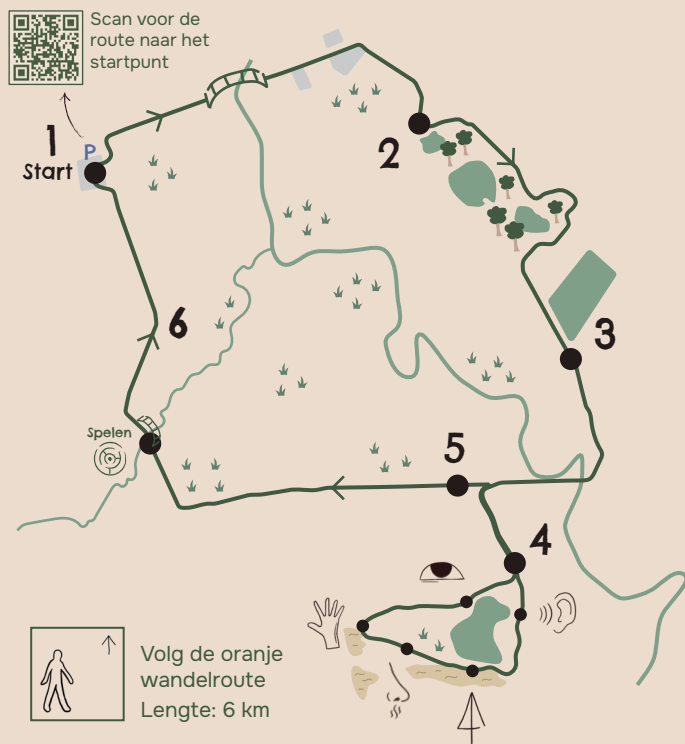
Bomen communiceren ondergronds via een netwerk van schimmels en wortels. Het zogeheten "wood wide web". Schimmels verbinden de wortels van verschillende bomen en transporteren voedingsstoffen en energie.

Grote bomen, ook wel 'moederbomen' genoemd, kunnen zo jonge of zwakke bomen ondersteunen. Moederbomen zorgen ervoor dat haar familie gevoed en gehydrateerd wordt, en geven, wanneer ze sterven, haar wijsheid en ervaring doorgeeft via haar wortels. Kijk naar de bomen voor je en wees je bewust van de uitwisseling onder de grond. Kun je de Moederboom vinden?

4 Het Siepelveen

We staan nu bij het startpunt van een ronde om het Siepelveen. Het Siepelveen is een prachtige plek. Hier voel je de verbondenheid met de natuur. Sluit voor even je ogen en stel jezelf de vraag 'ga ik linksom en rechtsom'. Vervolg je route vanuit het antwoord dat je hebt gekregen en dwaal lekker door dit mooie gebied. Wil je jouw zintuigen nog meer prikkelen? Trek dan je schoenen uit en loop op blote voeten om het Siepelveen.

Het maakt niet uit welke paden je hier volgt, zolang je een rondje om het meer maakt, de punten onderweg tegenkomt en uiteindelijk weer terugkeert bij het startpunt van deze ronde om vervolgens een stukje de route van de heenweg te volgen. De punten staan op de achterkant van de kaart.



4 Het Siepelveen, kijken als een hert



Sta hier even stil. Spreid je armen wijd uit elkaar, zodat ze naar de zijkant reiken, buiten je gezichtsveld. Begin ze dan langzaam dichterbij elkaar te brengen terwijl je recht vooruit kijkt. Probeer het moment te vangen waarop je ogen je handen samen zien komen. Laat dan je handen zakken en blijf in dit verruimde gezichtsveld. Op deze manier houden herten de omgeving altijd in de gaten.

Vanaf nu zal je zicht in deze brede hoek werken; probeer niet te focussen op specifieke elementen, kijk met je hele gezichtsveld, bijna zonder je ogen te bewegen. Concentreer je op tekenen van beweging.



4 Het Siepelveen, de geur van de gagelstruweel

Sta hier even stil en kijk eens om je heen. Rondom het Siepelveen zie je een rode struikachtige plant met een heerlijke geur. Neem 5 bewuste ademhalingen via je neus in en je neus uit. Gagel werd gebruikt als lekker ruikend kruid in linnenkasten. Wees je bewust van alles wat je op dit moment ruikt. Kun je woorden geven aan dat wat je ruikt?



4 Het Siepelveen, hoe voelt de natuur?

Je lichaam en met name je huid is een geweldige ontvanger van prikkels uit de omgeving. Als je je prettig voelt, kun je je schoenen uittrekken en op de grond staan. Je kunt ook gaan zitten of liggen. Richt je aandacht op de huid die aan de lucht is blootgesteld, bijvoorbeeld je handen, gezicht en nek. Welke sensaties voel je op je huid? Wees je bewust van de lucht om je heen. Wat is de temperatuur? en voel je ook vocht in de lucht? Hoe hard waait de wind en uit welke richting komt hij?



4 Het Siepelveen, majestueuze boom



Kijk naar deze majestueuze boom, met zijn vele takken. Zonder erbij na te denken: welke tak spreekt je het meest aan, of naar welke tak wordt je aandacht het meest naartoe getrokken? Indien je het prettig vindt, kun je deze tak aanraken.

4 Hoor de natuur



Welke geluiden hoor je hier? Wees je bewust van alle geluiden om je heen. De geluiden verder weg en de geluiden dichterbij.

Hoor je ook de stilte of het stilste geluid? Sluit eventueel je ogen om je oren nog meer te openen.

5 Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet

Je hebt rondom het Siepelveen al je zintuigen opengezet. Wandel je alleen? Wandel dan nu verder en blijf je bewust van alles wat je waarneemt met je zintuigen.

Wandel je met iemand samen? Speel samen de variatie op 'ik zie, ik zie, wat jij niet ziet'. Wees je bewust van waar je aandacht naartoe wordt getrokken op het moment dat jij aan de beurt bent. Vertel de ander wat jou opvalt. In plaats van zien, kun je ook wat ik hoor, ruik of voel kiezen.



Spelen

Ben je onderweg en neem je ergens even pauze, ga dan ook eens lekker 'spelen'. Ook voor volwassenen is het goed om te spelen en om op avontuur te gaan. Wat je bijvoorbeeld kan doen:

- Vind materialen, zoals takjes, blaadjes en maak hiervan je naam
- Zoek verschillende materialen die beginnen met de letters van het alfabet. Dus start met de A, van bijvoorbeeld aarde en eindig met de Z, van bijvoorbeeld zand. Bij hoeveel letters kan jij iets vinden?
- Bewust kijken naar bewegingen, wat gebeurt er als een boom beweegt? Verandert er iets qua licht of komen er andere dingen in beweging?
- Een stuk na het Siepelveen kom je een doolhof tegen, kun jij de weg vinden?

6 Dankbaarheid

Naast de zintuiglijke activiteiten, kan het ook waardevol zijn om eens na te denken waar je dankbaar voor bent. Dankbaarheid kan op veel verschillende manieren worden geuit. Je kunt dankbaar zijn voor ogenschijnlijk kleine dingen of voor grote gebeurtenissen. Voor een zonnestraal of voor je gezondheid. Voor een betere dag na maanden van neerslachtigheid of voor een slokje van je favoriete thee of koffie na een werkdag. Sta hier stil bij waar jij je vandaag in het bijzonder dankbaar voor voelt.

Einde van de route

We zijn aangekomen bij het eindpunt van deze wandeling. Hopelijk heb je genoten van de natuur. Vergeet niet om ook eens op andere plekken en tijdens andere wandelingen stil te staan bij je zintuigen. Dit kan helpen om tot rust te komen en helpt je om weer opgeladen verder te gaan.

Deze route is tot stand gekomen door:



Ontwikkeling:

