

Natuur op verwijzing 4/10/2018

Verslag workshop STILTE

Deel 1: stilte

De workshop start met een **stiltemoment** van 3 minuten.

Daarna leest Greet Heylen een tekst voor van **Edel Maex** (Mindfulness beweging).

Stilte is net als gezondheid.

Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte.

Ik zie veel mensen die door hun arts gezond, in elk geval als niet ziek worden bestempeld, maar die zich toch ziek en ellendig voelen. De zoektocht naar gezondheid is dan de zoektocht naar het antwoord op de vraag: wat doet je ogen weer glanzen?

Ik ken mensen, terminaal ziek op een palliatieve afdeling, maar met glanzende ogen die levenskracht uitstralen, die menig gezond mens weer moed geeft.

Stilte is niet de afwezigheid van geluid.

Dat wil niet zeggen dat het niet zinvol is om geluidsoverlast – net als ziekte – te vermijden of te bestrijden. Maar dan heb je nog geen stilte.

Ik ken mensen die verhuizen omdat ze het gevoel hebben gek te worden van het lawaai en de geluiden rondom hen. Om dan op een nieuwe plek met weer andere geluiden en ongemakken in contact te komen. Een geluidloze wereld bestaat niet.

Als je alle omgevingsgeluiden uitsluit, hoor je de geluiden van je lichaam. Het kloppen van je hart, het suizen van je adem, het borrelen van je darmen.

Stilte heeft met harmonie te maken.

Het gezang van vogels, het ruisen van de wind in de bomen, muziek... We ervaren deze geluiden niet als lawaai omdat ze onlosmakelijk, organisch deel uitmaken van onze leef omgeving.

Innerlijke stilte is niet de afwezigheid van gedachten of emoties.

Hoe vaak heb ik niet iemand horen verzuchten: ik wou dat ik mijn gedachten eens kon stoppen, ik wou dat ik mijn geest rustig kon maken. Het is onbegonnen werk. Onze geest weerspiegelt voortdurend ons leven. De enige manier om je geest rustig te maken is je leven rustig te maken.

Deze rust betekent niet dat alle activiteit of denken moeten ophouden. Ook hier is harmonie het sleutelwoord. Harmonie creëer je door aandacht. Niet zomaar aandacht, maar milde, open aandacht.

De voorbije jaren duiden we deze kwaliteit aan met mindfulness. Het is een aandacht die niet uitsluit of in de strijd gaat, maar ruimte maakt voor wat zich aandient.

Ook gedachten, gevoelens en zelfs onrust vinden er hun plaats.

Deze aandacht is van alle tijden en van overal. Het is niets bijzonders.

Het is als zuurstof in de lucht. We kunnen niet zonder. Ook als je met mindfulness niet vertrouwd bent en niets van scheikunde weet, adem je het in.

De meeste contemplatieve tradities bewaren en cultiveren deze aandacht.

In een tijd van toenemende secularisering zien we een dubbele beweging. Enerzijds gaat de open, niet-oordelende aandacht voor wat zich hier en nu aandient, steeds meer verloren in het materialisme en de overvloed aan prikkels. Tegelijk is er een honger naar stilte, achtzaamheid en harmonie. We kunnen niet leven zonder.

Contemplatie krijgt opnieuw haar plek in nieuwe gedaantes, met andere middelen en kleuren, in eigentijdse expressies. Mindfulness is zowel een methode als

het effect van die methode: met milde, open aandacht in de werkelijkheid staan. Het onderscheidt zich duidelijk van klassieke psychotherapieën. Het is alvast merkwaardig dat een meditatietechniek, geworteld in een eeuwenoude contemplatieve traditie, onder de noemer mindfulness-training een plaats verwerft in de reguliere behandeling van depressie. Het is op zijn minst even merkwaardig dat vele mensen zonder psychische of andere medische problemen dezelfde technieken willen leren. Iedereen heeft er baat bij zo nu en dan te verlangzamen en bewust te worden in het hier en nu. Mindfulness helpt gerichte, onbevangen aandacht te geven aan wat belangrijk is in het leven. Het leert ons om te gaan met stress, onrust, piekeren, pijn en alles wat in de weg staat om het leven de moeite waard te vinden. Gezondheid is duidelijk níet de afwezigheid van ziekte.

Uit: Bronstraat, Stilte en rust voor gezondheid en welzijn (Waerbeke)

Om beurt geeft iedere deelnemer zijn antwoord op de vraag WAT BETEKENT STILTE VOOR JOU?

Professioneel.

- Via projecten rond burn out coaches op een boerderij.
- Met studenten buiten gaan
- Inspiratie om professioneel leven richting te geven
- Via werking rond welzijn
- Studiedag gedaan rond stilte
- Studie geestelijke gezondheid.
- Natuurbeleving waaronder stilte is belangrijke doelstelling van ANB.
- Limburg gelijkaardig netwerk aan het opbouwen. Begeleiding lokale besturen die projecten doen rond preventie
- Werken aan behoud open ruimte in Arendonk-Ravels-Oud-Turnhout (ARO). 1 van de kwaliteiten van het gebied is stilte.
- Verkenning nieuwe invulling project stilte/luwte bij Provincie Antwerpen

Privé.

- In de bergen, in de natuur zijn.
- Stoppen, buiten zijn, alleen zijn.
- Leren waarderen in yoga.
- Stiltemomenten inbouwen. Uitdaging om stilte te integreren in dagelijks leven.
- Bewust leven. Verwondering.
- Afsluiten van nieuwe input en prikkels.
- Stilte zijn natuurlijke geluiden.
- Zoektocht naar invulling pensioen. Professioneel leven gewijd als psychiater aan patiënten met mentale problemen (depressies, angsten, ..) en zelf geen tijd om in de natuur te gaan wandelen.
- In luwte van het leven leven. Rust vinden. Na crash. Ook in yoga gevonden. In wandelen in de natuur.

Presentatie "Stilte in beweging" (Greet Heylen)

(zie ook powerpoint)

Stilte heeft verschillende aspecten.

De ervaring van geen enkel geluid, of de ervaring van zo weinig geluid dat het als volledig natuurlijk en rustgevend wordt beschouwd.

Stilte betekent voor sommigen rust, in de natuur zijn. De afwezigheid van spanning, verwondering, omgeving, ons stille kant ontdekken. Nieuwe prikkels afsluiten. Wel natuurgeluiden. Leef in de luwte van het leven, rustiger. Innerlijke stilte, bron van open aandacht. Verzoening, want geen conflict. Empathie en luistervermogen. Esthetische kwaliteit, en ecologisch inzicht. Dankbaarheid. Dit kan allen helend werken.

Stilte is altijd op de achtergrond. Hoe kunnen we het op de voorgrond brengen?

Er zouden meer stiltegebieden moeten komen.

Met onze kwetsbaarheid worden we geboren. Het is van levensbelang hoe we met elkaar omgaan voor of we uit onze depressie raken of erin blijven, onderdeel van onze omgeving.

In 2001 begon de stiltebeweging in België als één van de stiltes gebieden in België uit een studie kwam. Het artikel bevatte een positieve waardering van stilte. Hieruit is ook Waerbeke ontstaan.

Zorg dragen voor stiltegebieden als fysieke plekken. Maar werken nu ook rond waarde van stilte in leven en werk (roos van Waerbeke).

Er zijn 10 erkende stiltegebieden in België en 30 potentiële.

BlinkOUT: project voor prikkelarme omgevingen

Tranquilizer 'pillendoosje' van Waerbeke: wandelingen in de natuur.

28 oktober dag van de stilte

10 november stilteconferentie

'Luister'-oefening van Joanna Macy: dankbaarheid (gratitude)

Joanna Macy is natuurfilosofe. Actieve hoop. Het werk dat weer verbindt.

Per 2 krijg je telkens 3 vragen. Bedoeling is dat je gewoon luistert naar de andere.

- 1: Een paar dingen die maken dat ik het fijn vind om te leven zijn ...
- 2: Een plaats die voor mij als kind magisch was, is...
- 3: Wat ik het liefst doe is ...

PAUZE: wandeling in de ZOO of drink (25min)

Deel 2: Bosbaden

Ook deze sessie start met **2 minuten stilte**.

Presentatie „Bosbaden en bostherapie. Shinrin-yoku en Shinrin-ryoko“ (Ilse Simoens)

(zie ook powerpoint)

Shinrin-yoku en Shinrin-ryoko: bosbaden en bostherapie.
Brengt ons dichterbij stilte, en verhoogt gezondheidseffecten.

1982: campagne in Japan, vanuit de bescherming van de bossen juist door mensen naar de bossen te brengen (shinrin-yoku). In Finland ontstond het onafhankelijk daarvan (Forest Mind).

Vooraf in Japan veel wetenschappelijk onderzoek. Metingen voor & na (sessie van 2u).

Biofilie-hypothese van o.a. E.O. Wilson (1984):
Het idee dat mensen een (biologische) (aangeboren) behoefte hebben om met de natuur verbonden te zijn.

Bosbaden helpt met het maken van die verbinding, je ritme in de pas van de natuur brengen en andere zintuigen meer openen.

Herstelt balans tussen het sympatisch en parasympatisch zenuwstelsel, vergelijkbaar met mindfulness.

Bosbaden vermindert stress, versterkt het immuunsysteem, verbetert de humeur, verhoogt de energie en verbetert de slaap, verlaagt de bloeddruk, etc.

Het doel is 'het zijn'.

3 vormen van verbinding: met jezelf, de natuur, de gemeenschap.

Je kunt zelf, met anderen, of met een gids gaan bosbaden. Laat je gidsen.
Eén op één: coaching. Zoek of open of gesloten plaatsen beter werken.

Verschillende soorten elementen in natuur: bos, park, zoo, ..

Bosbaden kan ook in parken met oude bomen en andere specifieke elementen.

Na afloop van de workshop hebben de participanten bosbaden ervaren in de Zoo, aan de hand van een aantal oefeningen (30min).

Oefeningen:

- 1 In stilte vertrekken. Kijken, in de verte en dichtbij. Verschillende perspectieven.
- 2 In een kring staan met de ruggen naar het midden. Vanuit deze positie worden de deelnemers uitgenodigd enkele ademhalingsoefeningen en bewustzijnsoefeningen te doen.
3. De deelnemers worden uitgenodigd iets van de natuur op te rapen of te plukken en dit tussen hun vingers plat te wrijven. Op die manier komen de geurstoffen vrij, de deelnemers worden uitgenodigd te ruiken en de herinneringen aan deze geuren toe te laten.
4. Zon in de rug: De deelnemers plaatsen zich per 2. Een van elk paar wordt gevraagd de ogen te sluiten. De andere persoon plaatst een hand op de rug van de persoon die de ogen sluit. De persoon met de gesloten ogen laat zich leiden door de hand op de rug om langzaam en bewust voorwaarts te gaan. Na 5 minuten wordt er gewisseld.

EINDE VAN DE WORKSHOP.