

## Wandelcoach-oefening: Open je zintuigen

De volgende oefening helpt je om al je zintuigen 'open' te zetten, zodat de positieve effecten nog beter doordringen en je milder wordt.

**Wandel naar buiten de natuur in.**

### Stap 1 Kom bij jezelf

Ga met je aandacht naar je ademhaling. Je ademhaling is er altijd. Adem bewust de buitenlucht in. Volg de weg van de buitenlucht heel bewust: door je neus, langs je gehemelte, je keel in, via je luchtpijp vult de lucht je longen en je romp en rug zetten uit.

Volg de lucht ook weer heel nauwkeurig en als het je lichaam verlaat. Voel daarbij hoe alles kan ontspannen. Doe dit een tijdje in je eigen tempo, 10 minuten bv. Alleen dit is al een prachtige oefening om dicht bij je zelf te komen (en kan je losmaken van dwarszitterij).

### Stap 2 Ervaar als nieuw

- Nu sluit je een van je zintuigen, bv je ogen. Vervolgens open je je ogen heel langzaam. Kijk alsof je voor het eerst kijkt. Laat het nieuw zijn wat je ziet. Wat zie je? Hoe zie je?
- Druk zachtjes je oren dicht. Open ze heel langzaam. Hoor wat je nooit eerder hoorde en verwonder je. Luister naar de grote variëteit aan geluiden. Hoor je de stilte ook?
- Druk zachtjes je neusgaten dicht. Laat je vingers langzaam los en snuif de buitenlucht op. Wat ruik je? En als je niet zo veel ruikt, hoe voelt het om de buitenlucht als nieuw tot je te nemen? Wrijf een blad tussen je handen fijn en ruik er aan.
- Ervaar met aandacht de buitenlucht op je huid en door je kleren heen. En vervolgens: wat wil je aanraken om je heen? Is het je wel eens opgevallen hoe zacht het blad van de linde is? Hoe lekker rul mos kan aanvoelen? Hoe voelt de stam van de eik, de beuk? Hoe voelt het vochtige gras?
- Proeven. Durf je? Daslook, Oost-Indische kers, vlierbloesem, kastanjes en walnoten zijn gemakkelijk. Paardenbloem is eetbaar en madeliefjes ook. Probeer het er eens: hoe smaakt het? Laat je smaakpapillen hun werk doen. Waag je *niet* aan paddenstoelen of bessen.



### Stap 3 Kom bij je voelen

Volg opnieuw je ademhaling. Kun je voelen hoe, met behulp van je hernieuwde ervaren met je zintuigen, je aandacht naar binnen gaat? Ervaar de stilte. Je waarnemingen ontwikkel je zo precies. Zo profiteer je nog meer van de vanzelfsprekende zintuigelijke sensaties die de natuur je biedt. Voel je de rust, de zorgeloosheid, de diepe waardering voor alles om je heen? Mooi hè.

### Ben je wandelcoach en begeleid je deze oefening?

Ben je wandelcoach en begeleid je deze oefening? Werk dan niet meteen alle zintuigen achter elkaar af maar vraag je coachee één zintuig te kiezen. Neem tijd voor de ervaring van één zintuig. Vaak is dat al genoeg om ontspanning, mildheid en zorgeloosheid wakker te maken.

Veel ontspanning en wandelplezier!

Hilde Backus

©2016 Het Coach Bureau



PS. Hoe zou het zijn als je die zintuigelijke sensaties tijdens je werk hebt? Dat kan als wandelcoach! Hier vind je meer informatie over de [Wandelcoach Opleiding in Nederland of België](#).