



Spelen voor Volwassenen

Samen, mindfull in de natuur

Naturefulness brengt natuurbeleving, spel en ontspanning bij elkaar. Buiten spelen houdt niet op als je volwassen bent. Het kind in jezelf raak je niet kwijt, het is leuk om dat wekelijks te kunnen ervaren. Het buiten spelen is een fijne manier om in beweging te zijn en te zakken in je lijf. In de natuur, waar je lekker kunt ravotten, met blote voeten in het zand staan, van de zon en het uitzicht kan genieten. Een soort sporten voor dummy's, voor diegenen die op een fijne laagdrempelige manier lekker willen spelen, ontdekken en plezier maken.

De regen kwam met bakken uit de lucht toen ik die dag opstond. 'Nou, dat gaat wat worden', dacht ik. Een uur voordat ik de auto instapte klaarde het buiten op. Een waterig zonnetje begon door de wolken (en mijn humeur) heen te schijnen. Buiten zijn in de stromende regen, is zeg maar, niet mijn ding. Ook al weet ik inmiddels dat in de stromende regen buiten zijn ook heel lekker is. Ik besloot voor de zekerheid een tas met reservekleding mee te nemen. Je weet het nooit!

Locatie



Vanuit Nijmegen reed ik naar Biezenmortel, een plaatsje tussen Den Bosch en Tilburg in. Een prachtige locatie, heuvelachtig met zandduinen, bomen, wijde uitzichten en met ruim genoeg parkeerplaats voor mijn fijne bolide. Een leuk restaurantje waar je straks weer een heerlijk kopje thee of bakkie koffie kan scoren, na ruim een uur buiten te hebben vertoeft. Ons startpunt was een en al natuur en sportiviteit.

Twan, van Naturefulness, weet in het bos precies de fijne en mooie plekjes te vinden, waar je dan met de groep ook nog iets leuks kan doen. Zo hadden wij een stok oefening, eerst een goed exemplaar vinden (dat bleek nog niet zo makkelijk), ermee zwaaien, onderzoeken, buikspieroefeningen, je kunt het zo gek niet bedenken.

Gebruik je zintuigen

In de natuur gebeurt het al bijna automatisch. De geur van de bomen, het voelen van de zachte aarde onder je voeten, de wind die door je haren blaast, het zien van de vergezichten en de mooie natuur, het horen van de vogels. Het bewust meemaken en inzetten van mijn zintuigen brengt mij altijd dichterbij mijn lijf. Twan nodigt daar ook toe uit. Kinderen doen dit ook: het inzetten van hun zintuigen om het daarna in spel te verwerken. Nu doe ik mee met spelen voor volwassenen, ik vind het heerlijk.



Laagdrempelig

Bokspringen. Ken je dat? Volgens mij kan iedereen bokspringen. Er was een moment dat we een treintje maakten achter elkaar. De laatste ging van start: tussen de benen door van de voorganger, bokspringend over de volgende. En mijn hoofd deed: 'dat durfde ik als kind niet', waarop mijn mond accuut met mijn hoofd mee deed door het meteen hardop te zeggen. Twan gaf meteen aan: 'kijk wat je kan en kijk wat je lukt.'

Bokspringen

Aangezien ik me de afgelopen jaren al aardig fysiek heb uitgedaagd, wilde ik dit niet uit de weg gaan. Bokspringen...hoe doe je dat? Wat ik als kind uit de weg ging, doe ik nu als volwassene wel: ik ga ervoor. Een slachtoffer waar ik overheen kon springen was snel gevonden. Hands here, afzetten, omhoog, benen wijd, landen en klaar. Vol verbazing stond ik na mijn eerste bokkensprong aan de andere kant van de persoon waar ik overheen was gesprongen. Heb ik hier al die tijd zo moeilijk over gedaan? Was dit het? De angst die als kind in mijn hoofd leefde, leg ik als volwassene naast me neer. Wat een openbaring geeft dat weer! Iets waar ik toen huizenhoog tegen opzag, is nu iets wat ik met twee vingers in de neus gewoon doe. Dát is leven! Spelenderwijs kwam ik tot eyeopeners bij Naturefulness.



Dit is voor herhaling vatbaar! Wil je het ook een keer meemaken?
Of speciaal voor jouw groep een workshop laten organiseren?

Je kunt Twan vinden op:
<https://naturefulness.nl>