

Opkikkerpad

Op het Opkikkerpad doe je eenvoudige oefeningen op verschillende rustpunten in het bos. De focus ligt op je zintuigen, met aandacht voor het hier en nu. De natuur werkt helend voor het lichaam en de geest. Deze oefeningen versterken dat.



Voor het beste effect neem je voldoende tijd (iets meer dan een uur is ideaal). Wil je een oefening verderop herhalen? Dat kan. Wil je een oefening overslaan? Geen probleem. Geniet vooral van de omgeving.

Nog enkele tips

- Kom alleen, of slechts met een paar vrienden.
- Start net na 9 uur of kort voor het domein sluit.
- In de wintermaanden is het rustiger in het domein. Hoe minder mensen je tijdens de wandeling tegenkomt, hoe groter het effect.



laat de natuur voor je zorgen

Startpunt

In de Puidonckdreef bij het sportcentrum vind je de eerste opdracht.
Kies je route en volg de opdrachten:

- **Rode route:** (verhard – 3,4 km) 8 opdrachten
- **Rood/oranje route:** (verhard – 2,7 km): 6 opdrachten
(kies bij opdracht 3 voor de oranje route)
- **Blauwe route:** (onverhard – 3,8 km): 9 opdrachten



Opdracht 1: Vertrekpunt

Neem even de tijd om na te denken en stel jezelf de vraag: “Hoe voel ik me vandaag?”. Kalm, geconcentreerd, energiek en zorgeloos? Of eerder het tegenovergestelde? Aan het einde van de wandeling stel je jezelf dezelfde vraag en denk je opnieuw diep na.

Bewandel het pad langzaam, want de natuurlijke omgeving heeft een impact op jou. Stap met een snelheid waarbij je voelt hoe je voeten de grond raken. Als je wil, kan je je schoenen uitdoen en het pad (gedeeltelijk) op blote voeten ervaren. Door in stilte te wandelen, hoor je de geluiden van het bos beter. Neem de tijd om elke oefening goed uit te voeren.

Denk minder – voel meer.

Opdracht 2: Voel je voeten op het pad

Adem een aantal keren diep in en uit om tot rust te komen. Ontspan je schouders en laat ze even hangen. Doe een paar stappen vooruit en merk op hoe de aarde onder je voeten aanvoelt. Laat je voeten toe om de textuur van het pad te verkennen. Voel je hoe de aarde je stappen draagt? Merk op hoe je gewicht zich van onder je hiel naar je tenen rolt terwijl je stapt. Voel jezelf kalmer worden.

We leven in een geplaveide wereld. Asphalt en beton knopen ons vast aan het drukke ritme en de hardheid van het dagelijkse leven. Maar wanneer onze voeten de aarde raken, komen we thuis.

Opdracht 3: Ervaar de omgeving met de hulp van je zintuigen

Vertraag bij de zwarte els. Kijk om je heen. Ervaar de omgeving met behulp van je zintuigen. Wat ruik je in de lucht? Hoe voelt de lucht op je wangen en handen? Wat ervaar je als je langzaam wandelt?

Focus op je positieve gevoelens en hou ze vast tot je de volgende opdracht bereikt.

Opdracht 4: Kijk even rond naar het landschap voor je

Kijk even rond. Laat je ogen rusten op het open landschap en de bomenrijen voor je. Zie je de verschillende laagjes bomen en hun kleuren? Richt je ogen weer op het pad. Let op de verschillen tussen de lichtere kleuren en de meer gedempte kleuren, hoog en laag. Voel al je zorgen lichter worden.

Opdracht 5: Wat is er in beweging?

Stop hier even. Bekijk aandachtig de natuur om je heen. Als de wind waait, zie je de bewegingen die ze hoog en laag maakt. Merk je het verschil tussen de blaadjes op de grond die zich zachtjes bewegen en de hoge bomen die heen en weer zwaaien, maar onderaan toch rustig in de grond staan met hun wortels.

Zelfs als het windstil is, kan je vast iets vinden dat toch in beweging is. Kijk eens goed naar de grond, een varen, gras. Beweegt er iets onder een gevallen blad?

Opdracht 6: Een kruispunt

Pauzeer even aan dit kruispunt. Luister naar de geluiden van de natuur dichtbij en wat verder op.

Schenk vervolgens aandacht aan de andere geluiden in de verte.

Concentreer je op de zachte bewegingen van de bomen aan de rand van de weg. Hoor je ze bewegen in de wind?

Voel je stemming beter worden.

Opdracht 7: Een brug

Ga op de brug staan en kijk naar het water. Kijk naar de stroming van het water. Observeer de stroming die op verschillende snelheden beweegt in de rivier. Aan de randen, in het midden en verder weg. Probeer de bodem van de rivier te zien. Beeld je in hoe moeilijk het kan zijn om de diepte te zien als er zoveel beweging is aan de oppervlakte.

Neem een gevallen blad of een takje en laat het in de rivier vallen. Kijk hoe het weg drijft. Welke zorgen of gedachten zou je graag ook weg laten drijven.

Opdracht 8: Favoriete plek

Aanschouw het omliggende landschap. Zoek naar een plek die goed aanvoelt en ga er even neersitten. Adem enkele keren diep in en uit.

Als je nu geen favoriete plek kan vinden, denk dan aan een plek die je eerder op het pad tegenkwam.

Vraag je af waarom dit je favoriete plek is. Voel de speciale eigenschappen van deze plek en laat ze toe een positief effect te hebben op je gemoedstoestand. Adem het goede gevoel dat het geeft in.

Concentreer je op iets van je favoriete plek: een geur, een uitzicht, een detail of een gevoel. Iets waardoor je het nog een lange tijd zal onthouden. Sla het op in je geheugen zodat je het kunt gebruiken wanneer je rust en vrede nodig hebt in je dagelijks leven. Laat de vredigheid van deze plek op je inwerken.

Opdracht 9: Dankbaarheidsboom

Je hebt het einde van het pad bereikt. Hoe voel je je nu? Kalm, geconcentreerd, energiek en zorgeloos? Of eerder het tegenovergestelde?

Steek je handen uit de mouwen en raak de schors van de berk aan. Neem even de tijd en leun met je rug tegen één van de bomen dichtbij het pad. Bedank jezelf voor dit moment van zelfzorg door dit pad te bewandelen. Bedank je wandelpartner omdat je samen dit pad bewandelde. En bedank het mooie bos voor dit vredevol en reflectieve moment waaruit je kracht kan halen voor de komende dagen.

Je bedenkt misschien nog dingen waar je dankbaar voor bent? Al die zaken kan je, in je verbeelding, plaatsen op de takken van de omliggende bomen. Als je klaar bent met het bedanken, volg je het pad tot aan het einde.

Na de wandeling

Neem de folder mee naar huis. Je kan deze oefeningen ook op andere plaatsen doen. Een park in de buurt, op reis, in je tuin ... Het zal je verbazen wat zelfs één enkele boom voor jou kan betekenen.