

### *Fenorhea : van waarneming tot natuurexpressie*

**Natuurexpressie is een methode om in contact te komen met de natuur, zowel de buitennatuur als onze eigen innerlijke natuur. Je gaat een verbinding aan tussen de buitenwereld en je eigen binnenwereld. Natuurexpressie is daarmee bij uitstek geschikt om de eigen aard-balans weer op orde te krijgen.**

Natuurexpressie is geen ongrijpbaar, vaag en zweverig fenomeen maar juist een concrete methode, met beide benen op de grond, voor iedereen die bereid is om de wereld om zich heen open tegemoet te treden. Als je dat doet, zul je de levenskracht van de natuur én die in jezelf ervaren en kun je bijna magische momenten van intens geluk beleven.

#### **Gericht waarnemen**

Natuurexpressie start vanuit gericht waarnemen met al je zinnen. De zintuigen zijn slechts hulpmiddel omdat de daadwerkelijke gewaarwording pas in de hersenen ontstaat. Een voorbeeld: in onze neus huist het reukzintuig, maar de reukzin is een bepaald hersendeel dat ons in staat stelt ons bewust te worden van de informatie die we via onze neus doorkrijgen.

We sluiten hierbij aan bij de existentiële fenomenologie, een stroming uit de filosofie, waarbij het wezen der dingen wordt bestudeerd, oftewel het Zijn. Je probeert door de waarneming tot de kern door te dringen van hetgeen je waarneemt, zo zuiver en puur mogelijk, zonder interpretaties.

Door hierin te trainen leer je dat we de fysieke wereld om ons heen nooit kunnen waarnemen zoals die is omdat die altijd een emanatie is van onze geest: je ziet niet wat zich aan je voordoet, maar je ziet de weergave ervan zoals onze geest denkt dat het is.

#### **Gevoel creatief uiten**

Hier komen we op het punt dat we de realiteit zoals we die ervaren fysiek kunnen gaan weergeven. Maar dan niet natuurgetrouw zoals Haarlemse landschapsschilders als Jan van Goyen en Jacob van Ruisdael dat deden, maar vanuit het gevoel dat die ervaring oproept.

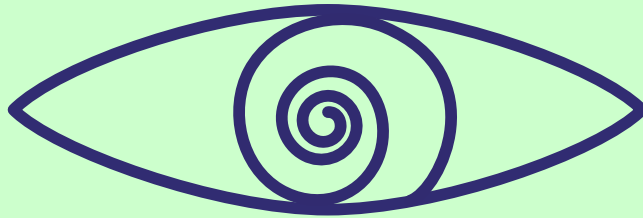
We geven weer een voorbeeld: je 'ziet' een reusachtig grote groene pilaar met een enorme bol erboven waaraan allemaal kleine platte schijfjes zitten, oftewel een boom. Iets in deze boom raakt je. Maar wat is het? Welk gevoel roept het bij je op? Welke reacties maakt het in je los? Wat 'zegt' die boom jou?

Door deze persoonlijke betekenisverlening dring je door tot de essentie van de waarneming. Die essentie kan voor eenieder van ons anders zijn omdat het jouw waarneming is, datgene wat jij voor 'waar' neemt.

Het gevoel dat de waarneming oproept kun je op heel veel manieren uiten. Denk in dit verband aan tekenen, schilderen, fotografie, proza, poëzie, muziek of dans. Hierbij gaat het er niet om dat hetgeen je creëert heel kunstzinnig is.

De hogere kunst schuilt er bij natuurexpressie in om juist dat artistieke aspect los te laten en te werken vanuit wat je hart je ingeeft. Blijf bij het gevoel en probeer dat zo rechtstreeks mogelijk tot uiting te brengen. Tot slot kun je alleen of in gezamenlijkheid reflecteren op jouw persoonlijke belevingsweergave.

*Fenorhea is onderdeel van Aardbalans*



### ***Fenorhea: van waarneming tot natuurexpressie***

#### **Bewust-zijn**

Door buiten in de natuur iets met intense belangstelling te bekijken kun je je (nog meer) gaan verbazen over het Grote Wonder dat de natuur is: verwondering door bewondering.

Het in contact treden met hetgeen je bekijkt en het luisteren naar de gevoelens die dit bij je oproept, leidt tot een diepgaande contemplatie waarbij je zowel reflecteert op de bron van je waarneming, op de waarneming zelf als op de betekenis die dit voor je heeft. Het creatief uiten van het gevoel draagt bij aan meer bewust-zijn.

Zo vormt de natuurexpressie niet alleen een product van bezinning en herinnering, maar ook van dieper inzicht in de elementen om je heen en de spiegel voor jezelf. Je geeft namelijk niet zozeer weer wat jij hebt waargenomen, maar vooral hoe je dat wat je gewaar werd hebt ervaren en wat die gevoelens voor jou betekenen.

Hierdoor sta je bewuster in het leven omdat je met deze methode niet alleen de bron van de waarneming beter leert kennen maar vooral ook je ware zelf ontdekt. Je zult merken dat je meer gaat genieten van de wereld om je heen; dat je je meer betrokken voelt bij aarde en medemens en dat ook je dagelijkse contacten met andere mensen verrassend anders kunnen verlopen.

#### **Tot jezelf komen**

Uiteraard maak je je dit alles niet eigen in één workshopcyclus. Maar zelfs met een kortdurend buitenatelier kun je wel al even helemaal ontspannen en weer 'tot jezelf komen'. In een drukke tijd en een jachtig bestaan is het belangrijk om als mens goed te kunnen functioneren in een maatschappij van verwachtingen, hoge werkdruk, spanning en stress. Natuurexpressie is een methode die zich uitstekend leent om te onthaasten en al doende tot inzicht te komen in waar het echt om gaat in het leven.

#### **Meer informatie nodig?**

Bel 023-5317756 of mail ons [info@aardbalans.nl](mailto:info@aardbalans.nl)