**Skovens healende kræfter**

I de senere år er forskningen for alvor begyndt at interessere sig for denne healende kraft som naturen bibringer os.

Et studie fra 1980 udført af psykolog Roger Ulrichs påviser bl.a. at galdeblæreopererede patienter med udsigt til natur fra hospitalssengen helede hurtigere og tog mindre smertestillende medicin, end de patienter der blot kunne se hvide vægge.

Studiet viser, at der i kroppen findes nogle lagrede, biologiske præferencer for afslapning i naturmiljøer med bestemte karakteristika. Netop det uspolerede, eller et område der ikke på nogen måde virker truende, er stærkt healende. Åbne vidder, beroligende træer, havet, en rislende å eller bæk, et varieret og farverigt landskab der giver varierende oplevelser, giver et psykisk og fysiologisk velbefindende der er stressreducerende i sig selv.

Rent fysiologisk, kan disse positive mekanismer der sker i kroppen når vi befinder os i naturen, forklares med udgangspunkt i menneskets parasympatiske nervesystem. Det parasympatiske nervesystem er kroppens hvilesystem, som sørger for at få kroppen til at falde til ro så man kan restituere efter en aktivitet med høj energi, eller efter en udfordrende eller stresset situation. Når vi befinder os i naturen, aktiveres det parasympatiske nervesystem og vi kan derved restituere.

**Naturen øger din opmærksomhed**

Udover at være stressreducerende og beroligende, har naturen også en positiv virkning på vores opmærksomhed. Dette har Steven og Rachel Kaplan forsket i. Teorien, kaldet Attention Restoration Theory, handler om hvordan naturen kan genopbygge vores opmærksomhedssystem.

Ved at kigge på hjernens opmærksomhedssystemer er især to af dem interessante: målrettet opmærksomhed og spontan opmærksomhed.

Den målrettede opmærksomhed bruger vi, når vi bevidst koncentrerer os om en krævende eller en bestemt opgave. Vi kan ikke fastholde fokus i længere tid, uden afbrydelser og pauser. Her er vi sårbare over for overbelastning med bl.a. stress til følge.

Den spontane bevidsthed aktiveres når vi bliver opslugt af noget, uden det kræver stor koncentration og dermed stor mental indsats. Den spontane bevidsthed fungerer som en ”pause” i livet, der giver ny energi. Forskningen har påvist at naturmiljøers varierende, rolige og skiftende sanseindtryk netop aktiverer spontan opmærksomhed og derved påvirker vores parasympatiske nervesystem. Denne pause er vigtig for vores hjerne, herunder opmærksomhed, for ikke at overanstrenge vores mentale ressourcer i en hverdag der kræver konstant fokus og koncentration. Tænk eksempelvis på en tur ned af motorvejen i myldretid.

***Forskningen viser os altså at naturen***

* Virker stressreducerende
* Virker smertelindrende
* Virker restituerende
* Virker beroligende
* Aktiverer vores spontane opmærksomhed

RETREAT

Træk dig tilbage

Direkte oversat betyder retreat “tilbagetrækning.” Tilbagetrækning, retræte, eller refugium fra den verden vi til daglig befinder os i, hvor lydforurening, nyhedsstrømme, sociale medier, stress og bekymringer stadig spiller en større og større rolle i vores liv. Vi bliver overstimuleret af hverdagen, og der opstår derfor et stigende behov for at trække sig tilbage og mærke sig selv.

Et retreat har til formål at afstresse og genoplade. Naturen, stilheden og meditationen medfører øget selvindsigt, koncentration og indre ro.

Styrk dit mentale overskud

På et retreat genfinder man de værdier, som ofte glider i baggrunden i hverdagens stress og jag. Man opnår en følelse af indre fred og får samtidig en bedre kontakt med sig selv, også længe efter at hverdagen igen har gjort sit indtog.

Det mentale overskud styrkes, såvel som sanserne, og man får evnen til at se livet fra et nyt perspektiv – i et nyt lys.

På Tolne NaturRetreat rejser man dybere ind i sindets lag, ved hjælp af naturmeditation, natur terapi, primitiv-living, skovbadning mv. På retreatet er det muligt trække sig tilbage fra alle ydre distraktioner og stimulanser i Tolne Skovs magiske omgivelser. Dette er en radikal metode til at finde ro, fordybelse og klarhed over værdier og mål, som ikke er muligt at opnå hjemme i hverdagslivets kendte omgivelser.

NATUREN

Når vi befinder os i naturen, får vi en masse foræret.

Naturen drager os, og vi ved godt med os selv, hvornår vi har mest behov for den. Hvis vi eksempelvis har stressede perioder, er det som om at vi opsøger naturen, uden at det er særligt reflekteret. Vi gør det bare. Og det er i virkeligheden meget enkelt. Vores valg og beslutninger i dagligdagen er ofte til diskussion og overvejelse. Der er mange muligheder og det kan nemt blive uoverskueligt. Vi kan derfor komme til at føle os stressede, overstimulerede og utilstrækkelige.

Når vi befinder os i naturen, finder vi ud af, at den er lige modsat.

Den er lige til og gennemskuelig. Undlader vi huen i snevejr, får vi kolde ører. Tager vi ikke en regnfrakke på i regnvejr, bliver vi våde. Naturen følger sit eget tempo og uanset hvor meget vi end prøvede, ville vi ikke kunne forhindre regnen i at falde, eller solen i at gå ned. Pointen i at bruge naturen som terapi og velvære er netop, at den skal give os en pause fra dagligdagens bombardement af valg, muligheder og indtryk som kan føre til stress, forvirring og overstimulering. Den giver os mulighed for at stoppe op, trække vejret og lægge afstand til vores problemer og bekymringer så vi kan se os selv og hverdagen på en ny og klar måde. I de senere år er forskningen for alvor begyndt at interessere sig for denne healende kraft som naturen bibringer os. Studier viser at patienter med udsigt til natur fra hospitalssengen helede hurtigere og tog mindre smertestillende medicin, end de patienter der blot kunne se hvide vægge. Studiet viser, at der i kroppen findes nogle lagrede, biologiske præferencer for afslapning i naturmiljøer med bestemte karakteristika.

Netop det uspolerede, eller et område der ikke på nogen måde virker truende, er stærkt healende.

Åbne vidder, beroligende træer, havet, en rislende å eller bæk, et varieret og farverigt landskab der giver varierende oplevelser, giver et psykisk og fysiologisk velbefindende der er stressreducerende i sig selv. Rent fysiologisk, kan disse positive mekanismer der sker i kroppen når vi befinder os i naturen, forklares med udgangspunkt i menneskets parasympatiske nervesystem. Det parasympatiske nervesystem er kroppens hvilesystem, som sørger for at få kroppen til at falde til ro så man kan restituere efter en aktivitet med høj energi, eller efter en udfordrende eller stresset situation. Vi vil gå dybere ind i forskningen på modulerne.