

KULTURTRÆF

Læs hvad deltagerne på temasporet Sundhed og Livskvalitet oplevede og diskuterede

Ca. 40 forventningsfulde deltagere startede dagen med at indgå i forskellige holdøvelser i naturen, hvor de på forskellig vis, fik illustreret, hvordan natur og kultur kan styrke mental trivsel og livskvalitet. Nogle hold blev introduceret for øvelser, der ofte anvendes over for mennesker med stress, angst og depression andre deltog i aktiviteter, der har et mere almenmenneskeligt fokus på velvære.

Simon Høgemark fra ViNatur tog en gruppe med på stillevandring i Engelsholms nærtliggende skovområde. Her var naturens ro og den langsomme sansning i fokus. Undervejs skulle gruppen bl.a. tænke på naturoplevelser fra barndommen, der har gjort et stærkt indtryk og, som det viste sig, ofte blev forbundet med noget trykt og nærværende. Ligeledes afprøvede deltagerne en række øvelser med fokus på opmærksomhedstræning, åndedræt og kropsbevidsthed, som bl.a. tjener det formål, at det får os ned i gear, gør os mere fokuserede og forbundet til hinanden, naturen og vores sanseapparat.

Naturlitt introducerede sine holddeltagere for såvel **nærværsovelser, groundingøvelser samt guidet fælleslæsning**. Alle øvelser foregik omkring et bål, der skabte en rar og rolig stemning. Deltagerne fik et indblik i, hvordan kombinationen af meditative øvelser samt guidet fælleslæsning kan have en særdeles positiv indvirkning på mennesker der døjler med stress, angst eller depression.

Naturen og nærværstræningen får os ned i gear, mens den guidede fælleslæsning har potentialet til at bringe os tættere på hinanden på tværs af aldersmæssige, sociale og kulturelle forskelle, fordi både teksterne og samtalerne giver os oplevelser og indblik i andre menneskers liv og tanker.

Hans Kristian Hannibal-Bach og Sarah Gråskov fra Gråskov Yoga arrangerede en **meditativ yogakoncert** i det fri med Engelsholm sø som bagtæppe.

Deltagerne blev udsat for blide meditative yogastillinger og blev ført ind en sanselig og mindful rejse i naturen. Samtidig med at de blev stimuleret af live ambient musik.

Billedkunstner og Jæger Svend-Allan Sørensen tog sine deltagere på en tur ud i skoven. Her skulle de straks i gang med at skabe grafiske værker med aftryk fra materialer indsamlet fra naturen.

Gennem skabelsesprocessen skulle de mærke, hvordan kunstneriske processer i naturen kan få én ind i et flow og et her og nu fokus, og hvordan naturen og naturens materialer skaber en særlig ramme for kreativitet og nærvær.

Om eftermiddagen samlede alle deltagerne fra temasporet Sundhed og Livskvalitet sig i plenum.

Simon Høegmark gav et oplæg om, hvordan naturen er et af vores stærkeste redskaber imod stress, stress-relaterede sygdomme, mistro og mental ubalance!

Undervejs gav Simon bl.a. et inspirerende indblik i arven fra vores forfædre og i vores urinstinkter:

- Hvad kan vi lære af jæger-samlerkulturen i forhold til vores moderne liv med stressende jobs og travle hverdage?
- Hvordan kan vi få mere nærvær og glæde ind i vores liv?
- Hvordan kan vi bruge naturen til at tænke kreativt og nyskabende?

Efter oplægget blev deltagerne igen inddelt i mindre grupper.

Grupperne skulle lave et æstetisk udtryk. Alle deltagere skulle finde materialer, der vækkede gode minder fra barndommen eller ungdommen i naturen.

Materialerne skulle siden indgå i et fælles kunstværk, hvor værkets udtryk skulle visualisere svarene på følgende spørgsmål:

- Hvordan kan vi drage nytte af borgernes nydyrkning af naturen (i kølvandet på coronalukningen)?
- Hvordan får vi sat skub i udviklingen af flere sundhedsfremmende kultur og naturtiltag i Region Syddanmark?

Til sidst samlede deltagerne op i plenum og fandt frem til følgende bud på, hvordan og hvorfor vi skal bruge naturen mere i vores liv:

1. Ryk ud. Vi bør afholde langt færre aktiviteter udenfor. Det gælder både på arbejdspladser og i særdeleshed i daginstitutioner og skoler.
2. Mere kropslig (sanselig)væren. Det skaber en forbundethed og en vi- følelse samt en kontakt med barnlige og det intuitive
3. Mere fokus på en organisk og tillidsbaseret struktur i hverdagen – også på arbejdspladser. I naturen kan vi give slip
4. Mere samskabelse i naturen – hvor det kreative og det intuitive har frie tøjler
5. Fokus på vidensdeling/ vidensskabelse på tværs af Region Syddanmark