

NATUREN



Naturen

Natur er et begreb, der kan stå for noget oprindeligt. Noget, der ikke er bearbejdet af mennesker eller præget af kultur, fx det oprindelige miljø eller for hele det værende, verden, virkeligheden, kosmos. Natur kan også være et udtryk for det grundlæggende særpræg ved noget, en tings essens.

Ordet natur har rod i det indoeuropæiske ord for fødsel, og en af dets nuværende betydninger er da også det medfødte i modsætning til noget tillært.

(Den Store Danske)

Mærk naturen

Vores sanser er vores adgang til verden og til andre mennesker. Sanseoplevelser baner vej for læring om os selv og vores omgivelser, og de danner bund for ny viden. Vi husker især det, vi mærker og føler. Indtrykkene skaber læring og udvikling.

Vi møder verden gennem vores sanser fra vi er nyfødte, og netop naturen tilbyder os autentiske oplevelser, der taler til hver eneste af vores syv sanser.

Vi er et af de mest opdyrkede lande i verden.

”Die Kraft der Natur”

Vitamin N

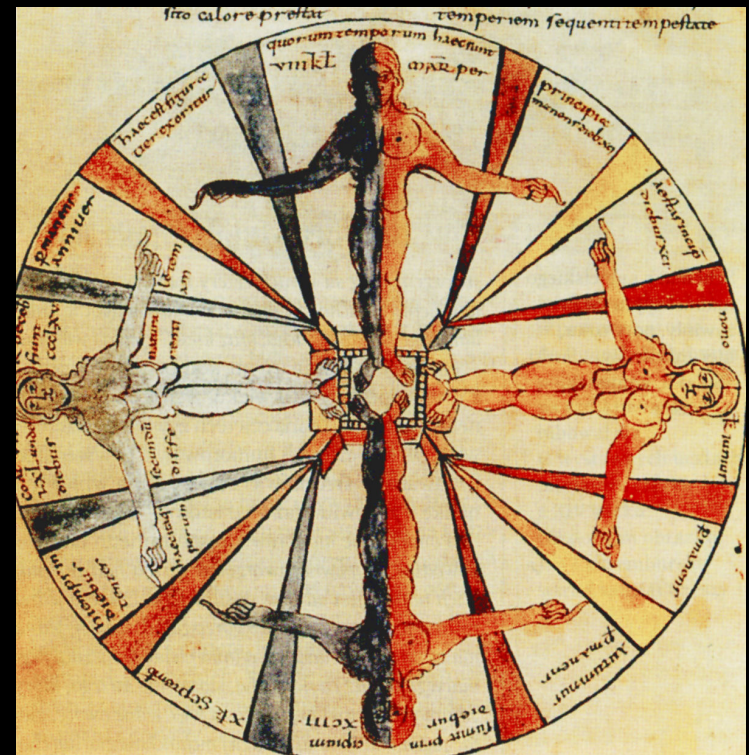
”Naturens magi” - ord og bemærkninger om naturen.

De 4 elementer

Indtil 1700-tallet dominerede læren om de 4 elementer videnskaben. Man forestillede sig, at alt i verden var en kombination af de 4 "grundstoffer" ilt, luft jord og vand.

Naturens 4 elementer indgår i vidt forskellige kulturer og traditioner. De er i græsk filosofi, astrologi, middelalderens lægekunst, indiansk mytologi og i eventyr, hvor det aktive og maskuline er knyttet til luft og ild, det feminine og passive er knyttet til vand og jord.

Moderne kemi og fysik har for længst forladt læren om de fire elementer fordel for det periodiske system, der inddeler jordens mindste bestanddele ganske andre principper. Når de fire elementer fortsat kan give mening at se verden igennem, hænger det sammen med, at de taler både sanseligt og symbolsk til os.



Jorden * Vandet * Luften * Ilden

Jorden giver os et sted at stå. Vi mærker den med vores fødder. Som muld, ler, sand, grus eller klippe. Den kan være fast eller blød. Jorden er den, vi bebor og bevæger os på. Den er grundlaget for det materielle liv. Når vi vandrer gennem landskabet, oplever vi den i bakke og dal og over mark og stenbro. Den kan være fremkommelig eller byde på hindringer. Den kan støtte os, eller vi kan miste fodfæste.

Vandet kan vi møde som sø og å, skyer og regn, hav og tidevand, havedam og drikkevand. Vi kan svømme, sejle og stå på ski. På kinden mærker vi regndråber og snefnug. Kroppen kan bade i sved, og vi kan lade os overbruse. Vandet løber, rinder, klukker, bølger og oversvømmer. Det kan dampe og fryse. Forurenes og renses. Det er altid i kredsløb. Og som liv er vi alle udviklet i fostervand.

Luften lader os skue himmel og horisont. Symbolsk kan den ledsage fjerne tanker på himmelflugt. Konkret kan den trækkes helt ned i lungerne og mærkes og styres med brystkassen og mellemgulvet og fylde kroppen med pulserende vitalitet. Vinde kan storme og stilne. Luften kan være tynd og tæt, kvalm og klar. Kold eller varm. Den kan bære os oppe og lade os svæve.

Ilden mærker vi som solen, der varmer eller brænder os. Dens stråler af energi driver livets cyklus. Skaber og sveder liv. Hvad fotosyntesen opbygger, kan andet liv forbrænde. Vækst og nedbrydning i evig balance. Med præcision står solen op og går sin gang. Har magt over dag og nat, lys og mørke. Giver os tro og håb. Lys og skumring. Vi tæmmer ilden med flammende bål og sindrig teknologi.

(Edlev, Naturterapi)



Naturen på recept

Kort sagt er vi i underskud af natur, og det påvirker hjernen i en uheldig retning. Naturen gavner vores mentale udvikling, og en 'udehjerne' er langt sundere end en hjerne, vi holder indenfor. På den vis er naturen et gratis sundhedstilbud uden bivirkninger. Hvordan det virker, har forskningen flere bud på.

Naturen er medicin - der virker.

Brug af natur og grønne områder bidrager til forbedret sundhed. Og brug af natur og grønne områder må betragtes som en sundhedsfremmende faktor.

(Peter Qvortrup Geisling, Naturen på recept)

Mød naturen på 4 måder

Man kan øve sig i at møde naturen på forskellige måder. Det kræver at man træner opmærksomheden.

- Den rationelle tilgang
- Den sanselige tilgang
- Den berørende tilgang
- Den hengivende tilgang

Du kan møde naturen ...	Du kan stille spørgsmålet ...	Du kan rette din opmærksomhed ...	Du kan fokusere på ...	Du kan støtte dig til ...
Rationelt	Hvordan omgås jeg natur?	Ned i den fysiske virkelighed	Tanke og logik	<ul style="list-style-type: none"> • Objektiv viden og indsigt • Analyse og refleksion • Rationel handling
Sanseligt	Hvordan mærker jeg natur?	Ud i naturens vibrerende liv	Krop og energi	<ul style="list-style-type: none"> • Sansning af krop og natur • Vitalitet og livskraft • Flow og udveksling
Berørende	Hvordan påvirkes jeg af natur?	Ind i sindet	Følelse og fantasi	<ul style="list-style-type: none"> • Subjektiv indlevelse • Associationer og fabulering • Æstetik og musiske udtryk
Hengivende	Hvordan overgiver jeg mig til natur?	Op i ånden eller altet	Væren og selvfor-glemmel-se	<ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness og bøn • Meditation og fordybelse • Spirituelle praksisser

(Edlev, Naturterapi)

Det sidste barn i skoven

Richard Louv

”Vi har i dag rigeligt med dokumentation for, hvad naturen gør godt for, og hvad vores børn dermed går glip af”.

”I en skov eller på en strand vil børn naturligt øve sig i at finde egne grænser, og den afprøvning er vigtig for deres senere evne til at lede sig selv. Børn der konstant overvåges, vil udvikle en grænsesøgende adfærd senere i livet.

”Vi efterspørger kreative, selvledende samfundsborgere, men hvor skal disse fremtidens entreprenører komme fra, hvis vi konstant er over dem?” spørger han.

”Fremtiden tilhører med andre ord de naturstærke. For ikke nok med at naturen gør os glade, kreative og selvstændige, en gåtur i det grønne gør os også skarpere. Vores koncentrationsevne skærpes simpelthen af den friske luft og dagslyset”.

”Hvis du vil have dine børn på Harvard, er der kun én ting at gøre - send dem udenfor at lege.”

Mere natur

For at kunne nyde og have fornøjelse af naturen - er det klart, at vi skal ha' mere natur.

Naturen skal ha' plads til at blive dragende, spændende og eventyrlig.

Danmarks Naturfredningsforening (DN) kæmper naturen og klimaet.

[Natur nok?](#) - DN giver et overblik og kommer med løsningsforslag.

