

Natuurlijke inspiraties

Blue mind

De zee is alweer behoorlijk aan het afkoelen. Toen ik onlangs een lekker zeebad had genomen en het strand op liep hoorde ik Ellen zeggen: "je bent een beetje blauw geworden ..." Ik keek naar mijn handen en voeten, en ja ze waren inderdaad een beetje blauw.

Ik denk niet dat dit het soort blauw is waar de zeebioloog Wallace J Nichols over schrijft. Hij schrijft over de Blue Mind. Een onderzoek over de opmerkelijke effecten van water op onze gezondheid en ons welzijn.

Hij laat in zijn onderzoek zien hoe de nabijheid van water de

prestaties kan verbeteren, de kalmte kan vergroten, angstgevoelens en stress kan verminderen en professioneel succes kan vergroten.

Dus behalve dat de oceaan met al zijn algen voor 75% van de zuurstof op onze planeet zorgt, levert ze ook een hoop geluk. Het is een bijzondere plek om onze digitale verslaving te ontgiften. En met een beetje geluk is er weinig tot geen wifi, waardoor je een nóg betere verbinding hebt. Met de zee, met de natuur én bovenal met jezelf.

Het is bijna voor iedereen mogelijk om ergens in het

water te stappen. Het kan de zee zijn, maar ook een rivier, een beek of een meer. Zelfs een natuurlijke vijver in de tuin geeft die opmerkelijke effecten. Een mooie heldere sloot sluit ik trouwens ook niet uit. En als laatste optie: je eigenste douche. Het liefst koud. In Zeeland is het water nooit ver weg. De toeristen straks wel en jij bent dan welkom om in die mooie winterse ruimte een koud bad te nemen en je mind blue te laten kleuren.

Deze winter organiseer ik weer cursussen (in de vorm van het winterzeebad) om ook een blue mind te ontwikkelen.

Guido en Ellen zijn zeeminnaars. Ze zitten in kajaks, eten zeewier, houden van koude zeebaden en scharrelen graag langs de zeeoever. Ze schrijven over hoe de zee hun bezighoudt. Wil je meer weten?

Kijk op www.wildwier.nl en www.outdoorinspiration.nl