


column

Zelfgenezend vermogen

 Guido Krijger, columnist en buitenmens



Vrouwenpolder

‘Je zal maar bij de huisarts op de stoel zitten, je verhaal doen en dan als enige reactie krijgen: ‘Ik raad u aan om naar buiten te gaan, de natuur in, beste meneer Krijger.’

**M-bike is een fiets met mentale ondersteuning, dus een ‘op-eigenkracht-fiets’.*

Even wennen, maar ik juich het hartstikke toe. Toch zou ik nog een stapje verder willen gaan, want ook dan zoeken we de genezing weer buiten onszelf. Terwijl er geen onderscheid is tussen ons ‘zelf’ en de natuur. Wij zijn natuur, per definitie. Het bewustzijn dat je natuur bent, zal ervoor zorgen dat je meer vertrouwen krijgt in hoe jouw eigen (eco) systeem, jouw lichaam in elkaar zit en functioneert. Daarmee krijg je ook toegang tot een heel belangrijke hulpbron, namelijk het zelfgenezend vermogen. De natuur, en dus ook ons lichaam, is namelijk superintelligent én toegewijd om gezond te blijven en te genezen.

En buiten zijn, omringd worden door een natuurlijke omgeving en blootgesteld aan de elementen, maakt de natuur in onszelf wakker. Ons lichaam wil door de wind gaan en niet alleen met windje mee, het wil de zwaartekracht voelen en niet alleen als je naar beneden gaat. Het

wil voor een tak moeten bukken, door het mulle zand lopen en over een stroompje springen. Ons lichaam wil de zon of vuur voelen, maar ook de kou. Het wil de zon zien opkomen, maar ook het donker ervaren.

Als we onszelf niet uitdagen, ons niet verhouden tot de natuurlijke elementen, dan komt die gezondheid niet. Dan doen we steeds minder. Dan blijven we het buiten onszelf zoeken. En zullen het daar niet vinden.

Ik zie mijn hond zich uitrekken, dat doet hij heel vaak. Ik voel nu, na dit getik en het scherm, dat mijn lichaam dat ook wil. Mijn lichaam vraagt om leven, om ondergedompeld te worden in de natuurlijke elementen. Dit keer neem ik dat heel letterlijk. Mijn lichaam gaat de koude zee in. Om straks op mijn gemak weer naar huis te fietsen met mijn M-bike* en te genieten van het gevoel dat ik leef.

Foto: Ellen Schoenmakers.