

**SIMON HØEGMARK OG SIGURD HARTVIG**  
**NATUREN ER DET BEDSTE REDSKAB VI HAR MOD STRESS**  
**NATURTERAPI – SPONTAN OPMÆRKSOMHED**

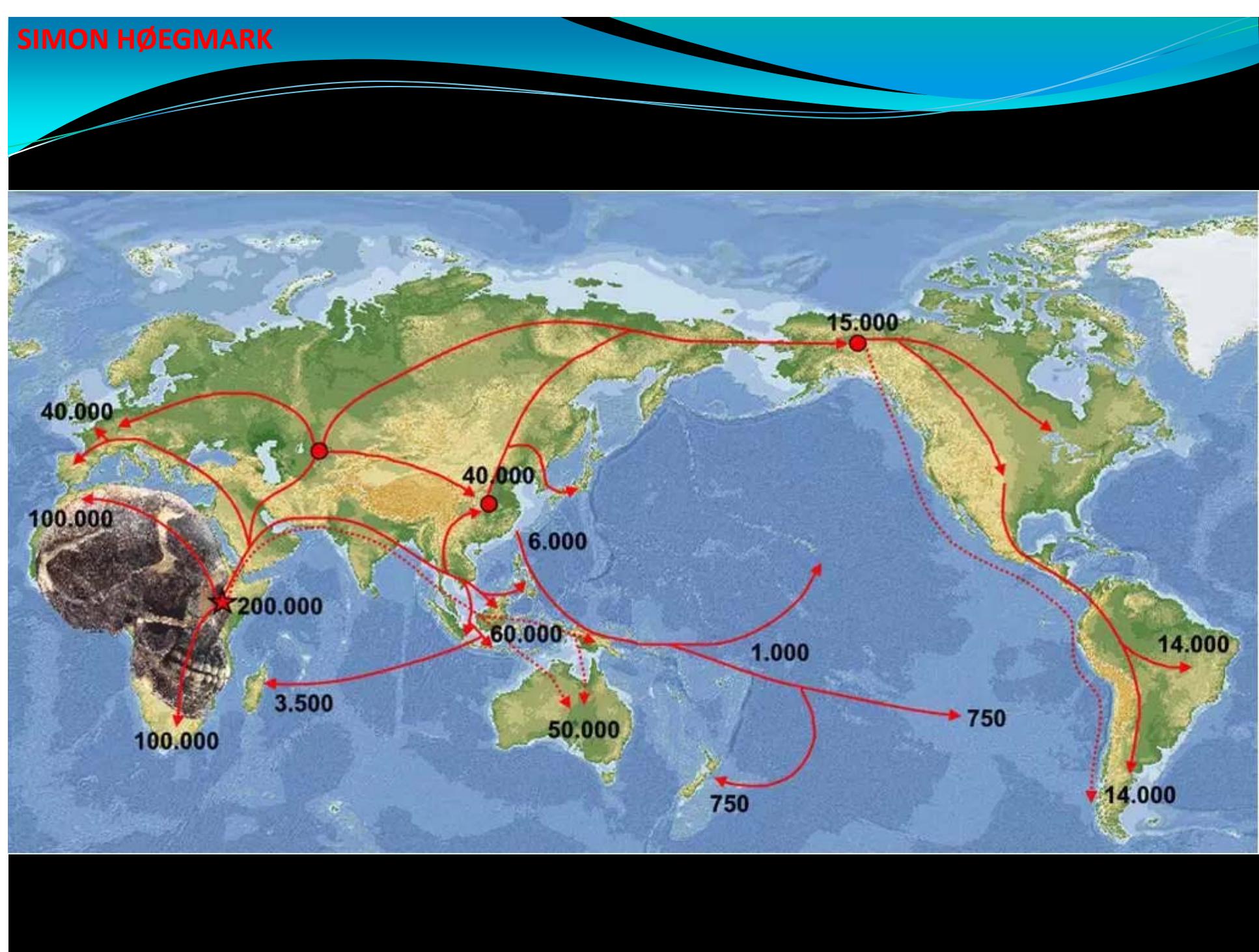
NATURAMA, SVENDBORG KOMMUNE, NATUR, SUNDHED & DESIGN KU OG PSYKOLOGISK  
INSTITUT SDU



**SIMON HØEGMARK**

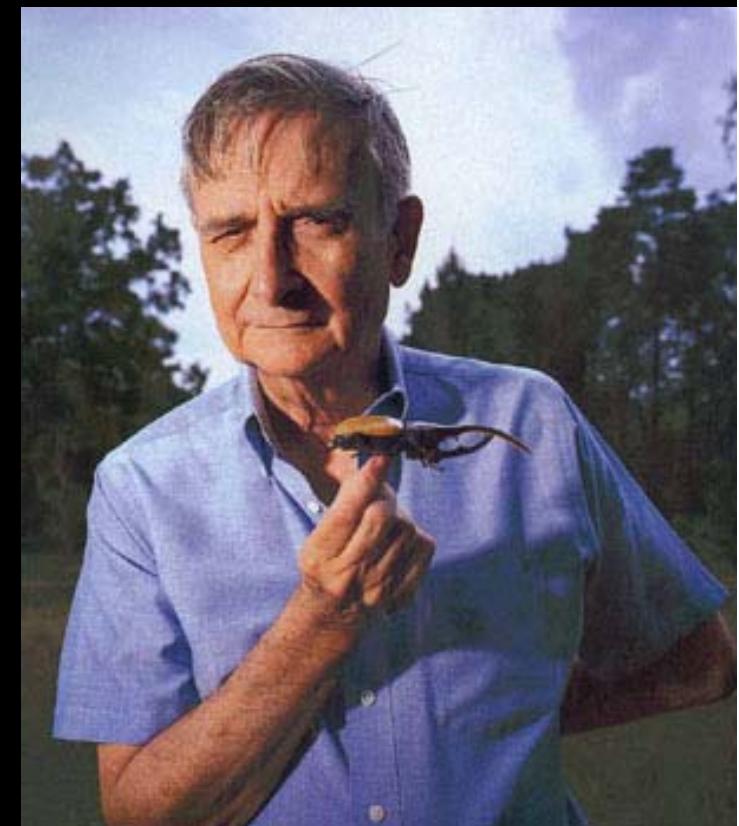
**HVOR STAMMER VI FRA ?**





## Savanne teorien

- Menneskets er udvikling i intim kontakt med naturen I over 2 millioner år
- Savanne teorien
- Biophilia
- Mennesket har en forkærlighed til naturen og føler sig tiltrukket af dyr og planter
- Kæmp eller Flygt
- Områder for overlevelse
- Woodcraft/ bushcraft
- Ophold I naturen gør os bedere tilpas
- Universielle symboler
- Stress hjælper os til at overleve



# Dr. Livingstone og løven (1844)



# Hr. Høegmark og Vildsvinet (2010)



SIMON HØEGMARK

## AMYGDALA

Formindsket  
hippocampus



# Epikuros (341 – 270) Haven i Athen

## Parallelt til Platon akademi



- Cæsar
- Darwin
- Niels Bohr



# Genopdaget på sygehusende i 1800 tallet



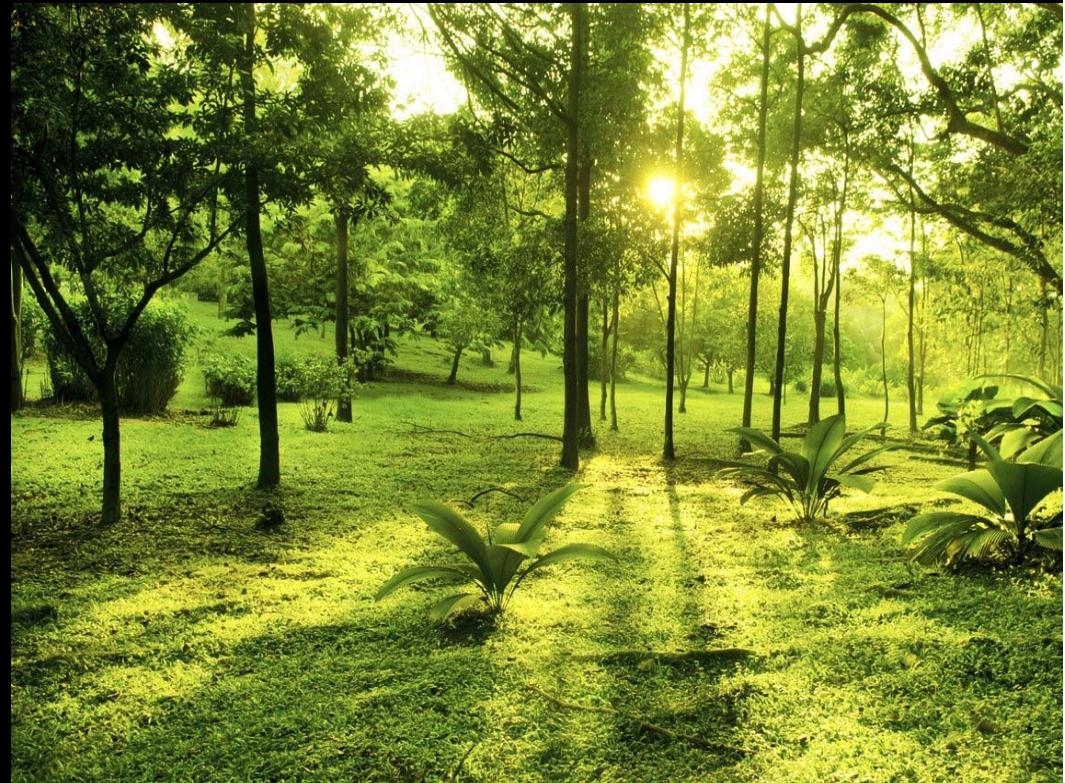
- 9 Grundaffekter: Positiv: glæde, interesse. Neutral. Forbavelse.
- Negative: Frygt, bedrøvelse, væmmelse, skamfølelse, afsky og vrede
- Naturen bedømmer dig ikke
- Hospitals patienter
- Æstetik - vores sanser
- Med født respons på Natur
- Umiddelbar bevidsthed
- Restorativ effekt
- Autonome nervesystem
- Beroligende og afstressende
- Smerte



# Direkte opmærksomhed -Spontan opmærksomhed

Rachel and Stephen Kaplan  
University of Michigan

- Direkte opmærksomhed
- Analysere (By)
- Spontan opmærksomhed
- Scanner (Natur)



Alnap i Sverige

Ulrika Stigsdotter

Nacadia og Octovia

Oplevelsesværdier:

Trygt

Fredfyldt

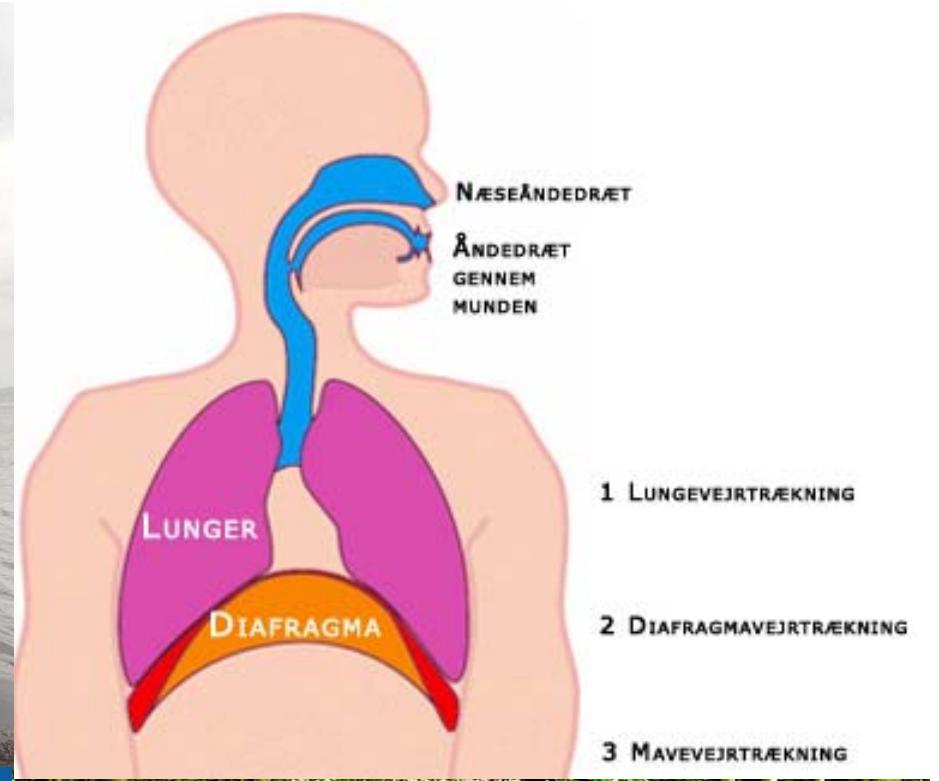
Vildt



# Støttemiljøer



# SIMON HØEGMARK



1 LUNGEVEJRTRÆKNING

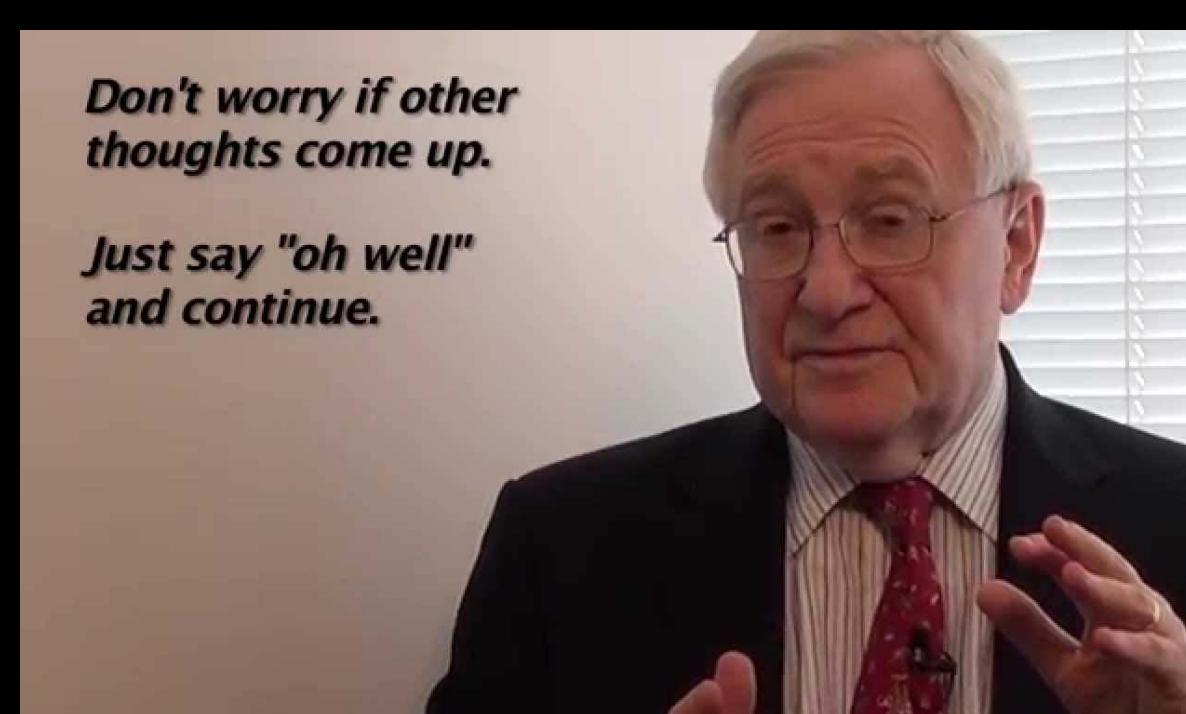
2 DIAFRAGMAVEJRTRÆKNING

3 MAVEVEJRTRÆKNING



# Dr. Herbert Benson Harvard

- *"Nu har vi fundet ud af, hvordan ændringer i sindets aktiviteter kan forandre den måde grundlæggende genetiske instruktioner implementeres."*



SIMON HØEGMARK

# Eske Willerslev

## Center geogenetik og Cambridge



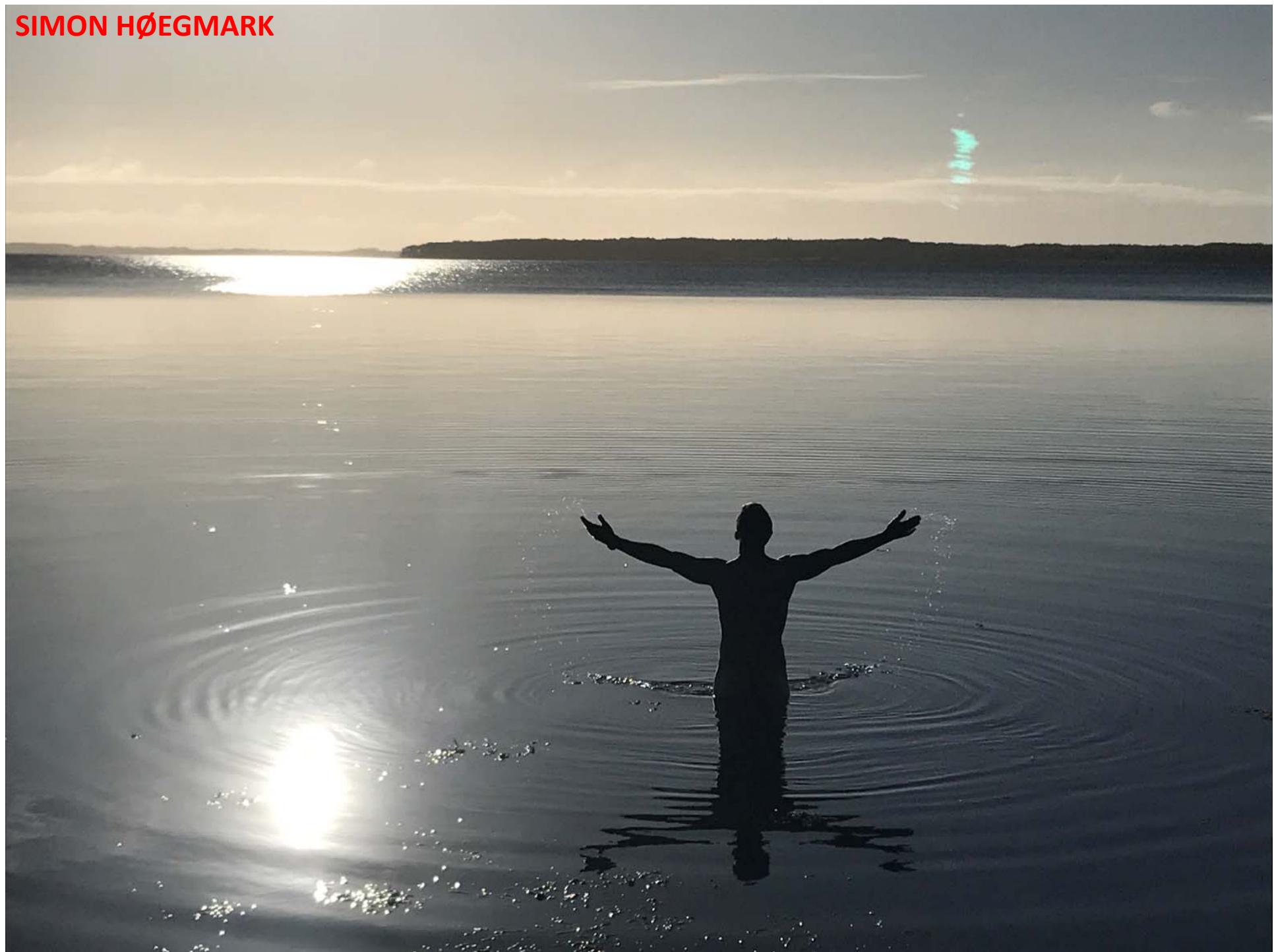
SIMON HØEGMARK





PAUSE

SIMON HØEGMARK





Sigurd Hartvig

# De fire Søjler

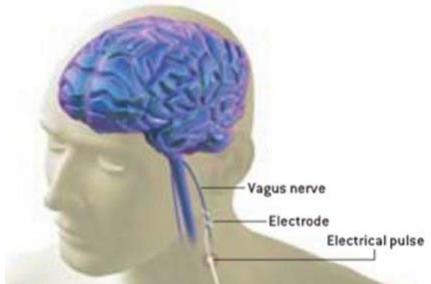
- Natur og naturvejledning  
(Rum, tid, og stemninger)
- Meditation, åndedræt og  
opmærksomhedstræning
- Kropsbevidsthed, Qigong,  
bevægelse og balance
- Fællesskab, bålterapi og  
fortælling

Naturvejledning i naturmijøer  
Evolutionspsykologi og  
fænomenologi( Rum, tid og  
stemninger)  
Æstetisk opmærksomhed



SIMON HØEGMARK

Meditation, åndedræt og opmærksomhedstræning  
Q gong  
Vagusnerven



SIMON HØEGMARK

Kropsbevidst, sanseøvelser  
(æstetisk opmærksomhed)  
Bevægelse og balance



## Fællesskab, bålterapi og fortællinger



Helikopterblik  
Vi er Natur  
Vi er forbundet med  
resten naturen  
Og  
Naturen er forbundet i et  
netværk  
Vi er en del af noget  
meget større



SIMON HØEGMARK

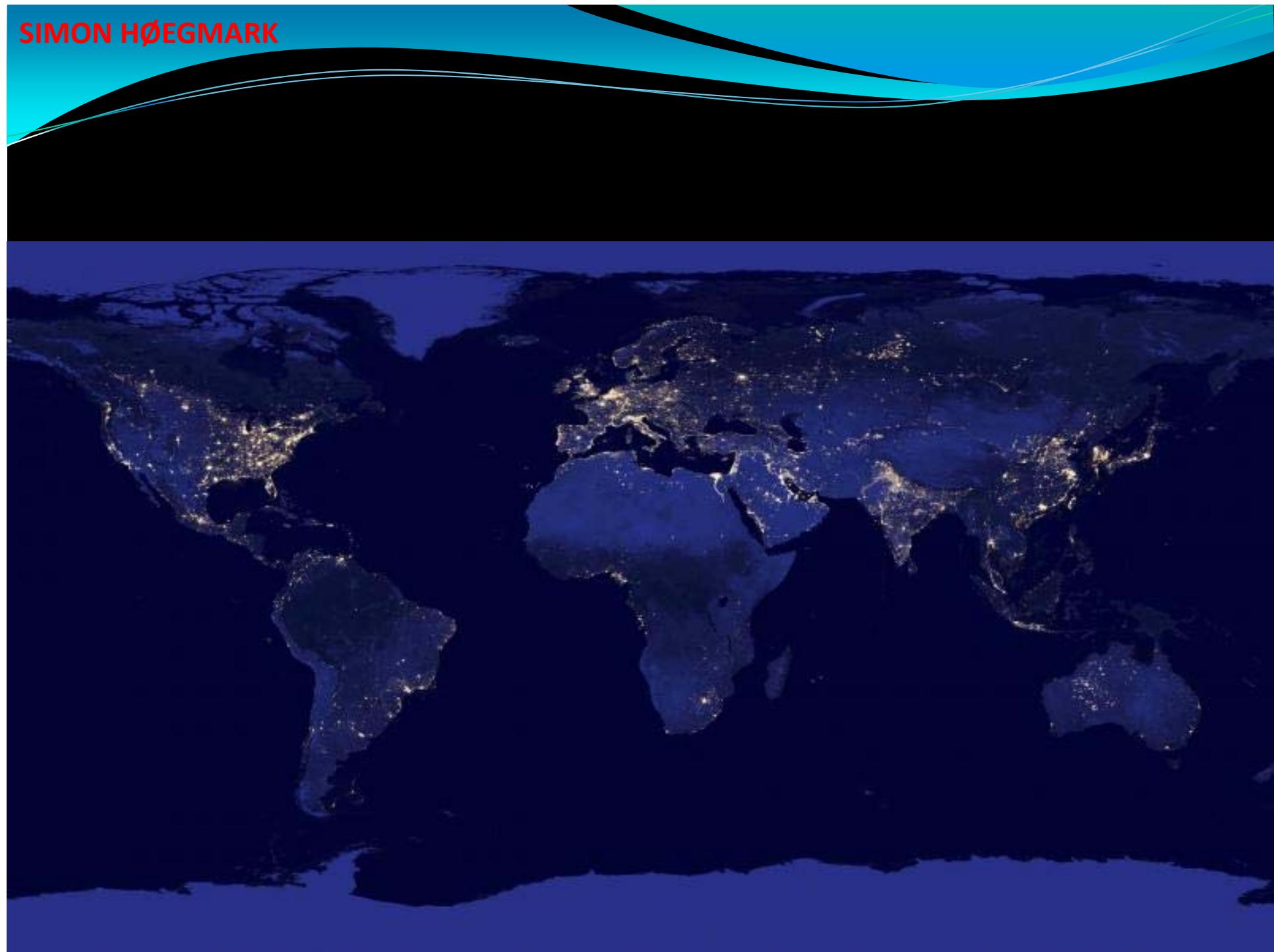


SIMON HØEGMARK



- Suzanne Simard studies the complex, symbiotic networks in our forests
- Professor of forest ecology at the University of British Columbia

SIMON HØEGMARK



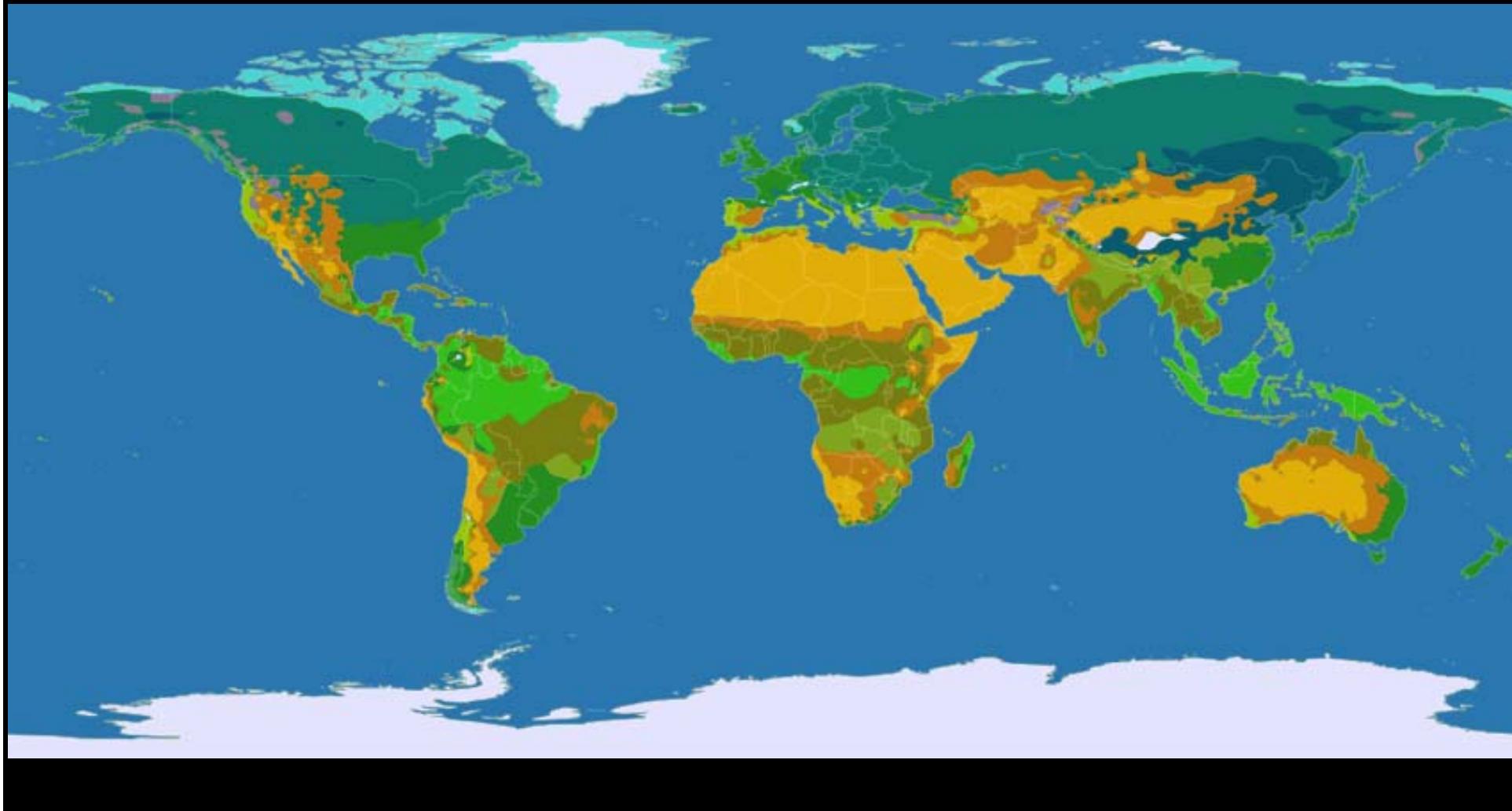
SIMON HØEGMARK

# Minik Rosing

## Silt



# Fordeling af natur og resurser



Simon Høegmark







# Simon Høegmark

*"Vi skal tilbage til naturen, deri finder vi  
sandhed og sjælefred "*

Jean-Jacques Rousseau