

# GARDEN OF ABUNDANCE

JOUW VERBINDING MET DE NATUUR









Hoor je de wind wel waaien als je buiten bent? En hoe ruikt het eigenlijk? En wat zie je om je heen? Staat je belsignaal nog aan? Ben je niet met andere zaken bezig die nog gedaan moeten worden?

Garden of Abundance is een serie kunstwerken die jou helpt bewust te worden van je omgeving als je in de natuur bent.



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>Het project.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>Zintuigen.....</b>    | <b>12</b> |
| <b>Installaties.....</b> | <b>16</b> |
| <b>Reacties.....</b>     | <b>28</b> |
| <b>Waar?.....</b>        | <b>32</b> |



# Het project

In een wereld waarin we dagelijks zoveel (media)boodschappen krijgen en veel mensen dagelijks stress ervaren, blijkt uit meerdere wetenschappelijke onderzoeken dat het verblijven in de natuur een heilzame werking op ons heeft. Zo werkt het stressverlagend, bloeddrukverlagend, inspirerend en verbetert dat het immuunsysteem en het geluksgevoel. Garden of Abundance wil via installaties mensen bewust in het moment de natuur laten beleven zodat hun mentale en fysieke welzijn versterkt.

Om die beleving zo optimaal mogelijk te maken hebben we ‘hoe wij beleven’ en de invloed van zintuigen hierop onderzocht. Wat bleek, voor een optimale beleving is het nodig dat installaties verschillende zintuigen prikkelen (of meerdere tegelijk).

Hiervoor ontwikkelden we een aantal concepten waarvan we 3 installaties realiseerden. Je wordt ondergedompeld in de beleving omdat je er middenin zit. Je bent geen toeschouwer. Als je weet welke zintuigen geprikkeld worden en weet hoe het werkt, wordt per concept duidelijk om welke beleving het gaat en wat die beleving teweegbrengt bij iemand. Een beleving begint immers bij de prikkeling van een zintuig.

In de hersenen wordt een prikkel omgezet in een waarneming. Dat gaat via registratie, interpretatie, verwerking en selectie. Uiteindelijk wordt de prikkel geordend en



opgeslagen als herinnering in het geheugen. Dit hele proces vormt de beleving van die prikkel. Vaak volgt er op een prikkel ook nog een (automatische) reactie. De hersenen sturen dan als reactie op de waarneming signalen via motorische neuronen naar de spieren. Waarnemen doen we echter niet alleen met onze zintuigen, ons hele cognitieve systeem is daarbij betrokken. Relevante informatie die onze hersenen binnenkomt, wordt continu vergeleken en in verband gebracht met informatie die al in ons geheugen aanwezig is. Deze informatie is bij iedereen verschillend, daarom zijn belevingen voor iedereen anders én heel persoonlijk.

In Garden of Abundance werken we met zes zintuigen. De combinatie van alle zintuigen zorgt voor je bewustzijn. Dat is het besef van jezelf en je omgeving.

### **Biophilia**

*De mensheid is in de loop van de tijd steeds verder verwijderd geraakt van zijn leefomgeving: de natuur. Met gevolgen voor de aarde en haar en onze (mentale) gezondheid. Dit bewustzijn groeit met de wetenschap dat een duurzame relatie tussen mens en natuur bijdraagt aan onze gezondheid, ons welzijn en ons geluk. Het verblijven in de natuur is goed voor het welzijn en geluksgevoel van mensen. Het verbinden van mensen met de natuur biedt een helende werking op het fysieke en mentale gestel: het zogenaamde Biophilia-effect.*



## Initiator van Garden of Abundance, kunstenaar Juul Rameau over haar missie

“ Ik wil mensen verbinden met de natuur door de fysieke leefomgeving te verrijken met objecten en installaties die ons verbinden met de natuur. Ik wil de toeschouwer laten kijken met de ogen van een ontdekkingsreiziger met verwondering en respect voor de natuurlijke wereld om zich heen.

Als je naar mijn werken kijkt, treedt het Biophilia effect in werking. Mensen gaan in hun onderbewuste graven naar herinneringen in de natuur waarin de patronen voorkomen. Terug naar die geluksmomentjes bijvoorbeeld in het bos of op het strand en dat zorgt voor ontspanning.

Bewustzijn zorgt voor draagvlak én handelen. Daar draag ik graag aan bij met kunstwerken én lezingen over ‘Biophilia & kunst’ en wat dat voor ons allemaal kan betekenen.





# Zintuigen



Iedere geluidstrilling zorgt voor een andere beweging, waardoor verschillende geluiden van elkaar onderscheiden kunnen worden op ons trommelvlies. Alle sensoren in het oor komen samen tot een zenuw, die de signalen naar de hersenen begeleidt. Omdat we twee oren hebben kunnen we 'driedimensionaal horen'. Hoe de hersenen de signalen interpreteren, beïnvloedt vervolgens hoe het geluid uiteindelijk wordt ervaren en hoe dit wordt omgezet in een beleving.



Het zien begint bij het binnenvallen van het licht in de ogen. De lichtstralen komen vervolgens op het netvlies terecht waar de daadwerkelijke waarneming plaatsvindt. De beleving van beelden die binnenkomen is persoonlijk, maar aan bepaalde kleuren zitten vaak wel vaste belevingen. Die kleuren roepen bepaalde emoties op.



Er wordt bij voelen onderscheid gemaakt tussen vijf verschillende categorieën die wij kunnen voelen. Aanraking, warm en koud, trillingen, pijn en de afstand van onze gewrichten ten opzichte van elkaar. Al deze 'voelonderdelen' hebben hun eigen sensoren. Voelen is een combinatie van zintuigen die past bij de rechter hersenhelft en die heeft grote invloed op emoties en creativiteit. Dit zorgt ervoor dat voelen en gevoel veel betekent voor een beleving. Dit gevoel vergeten we niet snel en heeft dus impact op de langere termijn.



Proeven is een combinatie van onze smaak en geur. Onze smaak wordt opgebouwd uit vijf basiselementen: zout, zoet, zuur, bitter en umami. Iedere smaakpapil proeft een van de vijf basismaken via smaakknoppen. Op ieder gedeelte van de tong ligt een van die verschillende soorten smaakpapillen, waardoor ieder gedeelte van de tong dus een bepaalde smaak proeft. De gevoeligheid voor smaken verschilt per smaak en per persoon. 80% Van wat wij proeven wordt beïnvloed door geur.



Herinneringen en emoties zorgen voor het waardeoordeel bij het ruiken. Zo ervaren we dat de ene geur lekker ruikt en de andere stinkt. Onze neus is het enige zintuig waarop onze hersenen direct reageren, zonder dat wij kunnen nadenken. Zo worden geuren sterk geassocieerd met bepaalde herinneringen. In onze neus zitten heel veel reukcellen die wel 10.000 verschillende stoffen kunnen ruiken. Als er geurdeeltjes in onze neus terechtkomen prikkelen ze de haartjes van de reukcellen. De prikkel wordt via de zenuwen doorgegeven naar de plek in onze hersenen waarmee we ruiken.



Je evenwichtsorgaan voorziet je hersenen van cruciale informatie voor het in standhouden van je evenwicht. Niet alleen als je stilstaat, maar ook als je beweegt. Als je je hoofd beweegt houd je een stabiele blik, en dat komt ook door het evenwichtsorgaan. Je hersenen verzamelen alle informatie van het evenwichtsorgaan, je ogen en je spieren en bepalen daarna wat er gedaan moet worden. Je zenuwen vervoeren de signalen van a naar b. Het zijn de telefoonlijnen die de informatie doorgeven. Je hersenen sturen de signalen naar je spieren en dat bepaalt je lichaamshouding.



# Installaties



# ADEMHELING

KOM TOT RUST VANUIT JE ADEMHALING

Ademhalingspatronen kunnen jouw stemming beïnvloeden.

Door het volgen van de vorm van de sculptuur met je adem kun je deze patronen oefenen en bijvoorbeeld rust in je lijf ademen.





# JOUW SCHAT

DEEL JOUW STUKJE NATUUR

Wat koester jij? Wat valt  
jou op? Even aanraken dat  
blad, die kastanje of dat  
steentje...

Presenteer het object(je)  
in deze natuurexpositie  
zodat ook anderen hiervan  
kunnen genieten.



# LUISTERVINK

GA OP ZOEK MET JE OREN!

Geluid wat niet hoort op de plek waar je bent valt op. Je zintuigen worden geactiveerd en je gaat op zoek naar waar het geluid vandaan komt en wat het geluid veroorzaakt.







# Zeg het voort

VOOR ONDERWEG

Op reis in jouw gedachten  
kun jij ook je zintuigen  
prikkelen. Dat kun je zelf  
of wij helpen een beetje...









Neem de tijd  
om dit bosgezicht  
in je op te nemen...

...hoe ruikt dat?  
...wat voel je?  
...wat hoor je?

Zintuigen kun je ook stimuleren door het oproepen van herinneringen die je al hebt. Die geluksmomentjes, die zitten al in je!





# Reacties

“Ik hoor meer dan ik denk  
Ik hoor meer als ik luister

“Ik let meer op details,  
zie meer verschillende  
kleuren en vormen

“Het is fris,  
aarde onder mijn voeten,  
wind in mijn oren

“Lekker buiten,  
ik ruik aarde, gras,  
kruiden, herfst!

“Ik voel balans door  
mijn zintuigen te  
openen voor de natuur

“In rust,  
beide voetjes  
op de grond





**“ Ik zie paddestoelen  
waar ik anders  
zo op was gaan staan**



**Waar?**







Je kunt de Garden of Abundance installaties huren of opdracht geven ze aan te passen aan jouw omgeving. Plaats ze als activerende route in je gemeente, zorginstelling of kantoortuin of in een park bij jou in de buurt.

Juul komt graag vertellen over haar werk, Biophilia en kunst, die bijdraagt aan gezondheid of kunst in openbare ruimte. Neem hiervoor contact met haar op.

Een project van

Juul Rameau  
[www.juulrameau.com](http://www.juulrameau.com)  
[info@juulrameau.com](mailto:info@juulrameau.com)  
06 2933 1511

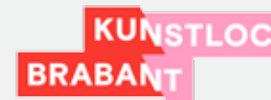


Garden of Abundance bedankt

In Our Nature Festival  
Nature Health Foundation  
Groenexpo Bloem en Tuin

Fotografie Juul Rameau & Selva Wilbers  
Tekst Juul Rameau & Linde Ten Broek

Dit project is mede mogelijk gemaakt door  
het Stimuleringsfonds van Kunstloc.



# **GARDEN OF ABUNDANCE**

JOUW VERBINDING MET DE NATUUR