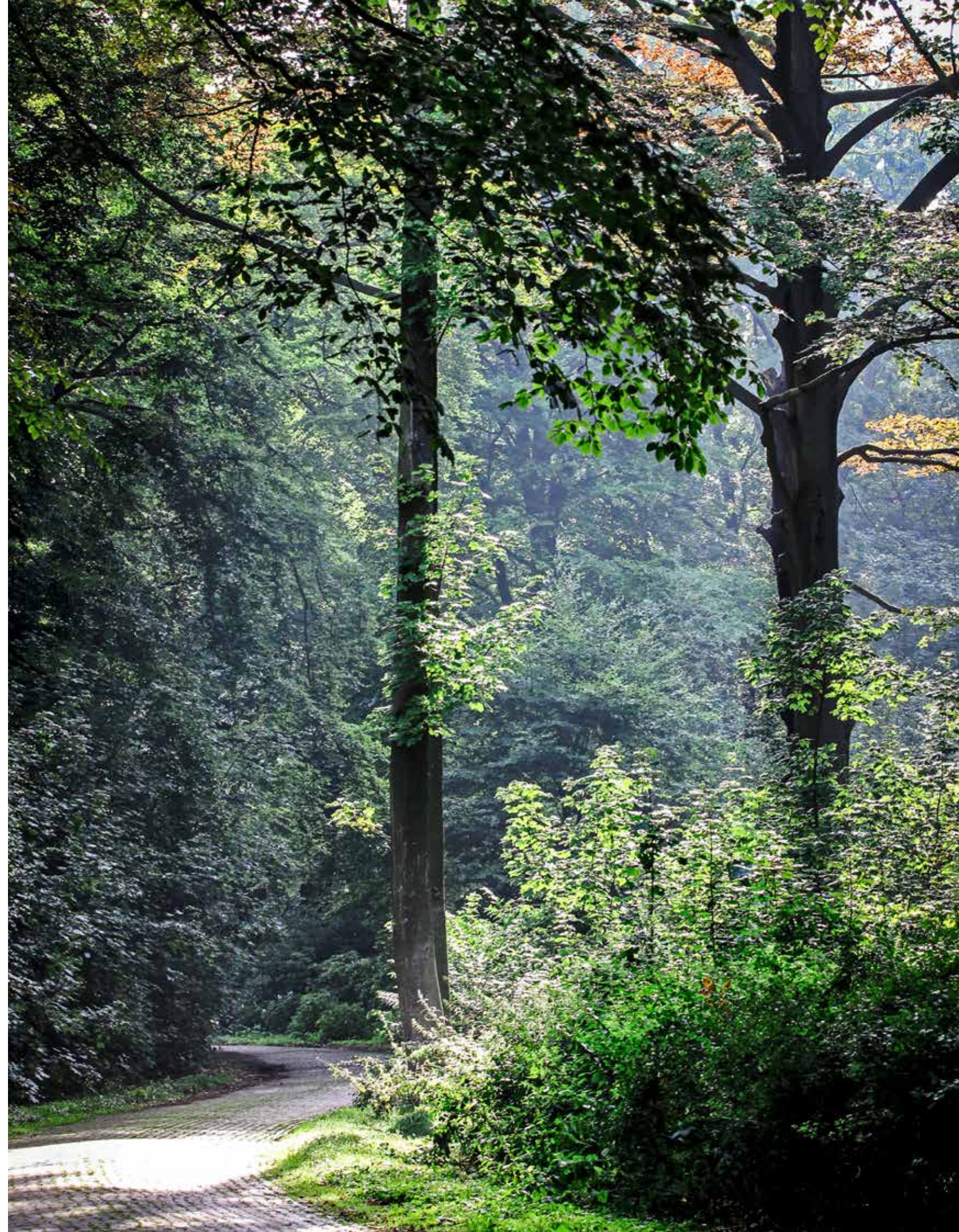


Baden ONDER DE BOMEN



Nee, het is niet de bedoeling dat je een duik neemt in een bosmeertje. Bij bosbaden gaat het om het intens ervaren van de geuren, de geluiden en de kleuren van het seizoen. Een bosbad geeft rust en ruimte in je hoofd. Aldus natuurcoach Natascha Boudewijn, die ons meeneemt op een weldadige wandeling in het bos.

TEKST MARGRIET DE GROOT FOTOGRAFIE LING KHOR, NATASCHA BOUDEWIJN





De oorsprong van bosbaden

De Japanse term 'shinrin-yoku' betekent letterlijk 'een bad nemen in het bos'. In Japan is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de helende eigenschappen van het bos. Daaruit blijkt dat bosbaden de hartslag en bloeddruk verlaagt, het de productie van stresshormonen vermindert, het immuunsysteem verbetert en het algehele gevoel van welzijn verbetert. Al in 1982 werd daarom een nationaal gezondheidsprogramma voor bosbaden geïntroduceerd, en er zijn meer dan vijftig speciale bossen officieel aangewezen voor shinrin-yoku.

Inmiddels is de trend ook buiten Japan opgepakt. De expert op het gebied van bosbaden is immunoloog dr. Qing Li, hoogleraar aan de Nippon Medical School in Tokio. Hij doet al zo'n vijftien jaar onderzoek naar de effecten van bossen op mensen en hun gezondheid en wil ontdekken wat de wetenschappelijke feiten zijn achter het gevoel dat veel mensen hebben; namelijk dat een wandeling in het bos goed voor je is. Zijn ervaringen en expertise verwerkte hij in het boek Shinrin-yoku, de kunst en wetenschap van het bosbaden, € 20, ISBN 9789400509849, levboeken.nl

Verlaag je tempo. Bosbaden gaat niet om in korte tijd zo veel mogelijk stappen te zetten. We lopen in stilte en voor je gevoel overdreven traag door het bos. Kijk met aandacht om je heen." Nieuwsgierig volg ik het advies van Natascha op. We zijn op het eeuwenoude landgoed De Horsten bij Wassenaar. Het deel waar wij lopen is stil en staat vol majestueuze bomen. In de verte kwetteren eenden. Natascha loopt een paar meter voor me. Het trage tempo is nieuw voor mij. Ik ben iemand die er graag de vaart in houdt. In de stad lijkt dat logisch, maar nu ik me bewust inhoud, realiseer ik me dat ik in de natuur automatisch datzelfde gejaagde tempo aanhoud. Geen idee waarom.

Met een bos om de hoek durf ik mezelf een ervaren boswandelaar te noemen. Ik loop minstens een keer per dag met de hond door het bos. En dat verveelt nooit. De geur die elke dag anders is, de geluiden, het zonlicht dat door de bladeren speelt, al die prachtige kleurschakeringen. Ik geniet er elke keer weer van en ben benieuwd waarin bosbaden verschilt van gewoon wandelen in het bos. Zou de workshop met Natascha echt een extra dimensie aan mijn dagelijkse boswandeling kunnen geven?

Nieuw: oog voor het kleine

Amper een kwartier onderweg ervaar ik tot mijn verrassing al iets totaal anders door eenvoudigweg te vertragen. Door me te verlaten op het tempo van het bos, worden mijn zintuigen als vanzelf krachtiger. Ik ervaar het bos veel intenser. Ik heb oog voor de duimhoge jonge sparrensprietjes, zie mieren achter elkaar marcheren, hoor twee ruziënde zanglijsters, ruik de hars van de grove den en voel de grond onder mij veren. Nieuwsgierig als een kind neem ik alles gretig in me op. Er gebeurt zo veel om me heen dat ik als vanzelf mijn tempo nog meer vertraag om alles tot me door te laten dringen. Tijdens mijn normale boswandelingen zie ik ook schoonheid, maar veel vluchtiger. Ik merk het op en het volgende moment is het weer weg. Het bos is meer een decor waar ik toevallig doorheen

loop. Heerlijk, maar zo vanzelfsprekend dat er ondertussen van alles door mijn hoofd flitst. Het verjaardagscadeau dat ik nog moet kopen, het eten van vanavond. En nu ik toch met de hond loop, kan ik net zo goed dat ene telefoontje plegen. En meteen checken of ik al op mijn dagelijkse tienduizend stappen zit. Kortom, ik loop wel in het bos, maar wat ik doe heeft niets met bosbaden te maken. In gedachten ben ik elders en niet bij het hier en nu.

Verbinding met de natuur

"Dat is precies wat de meeste mensen ervaren", vertelt Natascha. "We gaan graag naar het bos om te genieten en energie op te doen, maar ondertussen blijven onze gedachten malen. Zelfs diep in het bos blijven we met één been in het hectische leven van alledag staan. Bosbaden gaat over verbinding maken met de natuur. Dat doe je door al je zintuigen open te stellen. Je komt in harmonie met de natuur en jezelf, als je langzaam en woordeloos door het bos wandelt en je de focus legt op wat je ziet, ruikt, voelt, proeft of aanraakt. Iedereen kan het, hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het gaat. Bosbaden hoeft niet per se in een afgelegen bos te gebeuren. Ik kom zelf graag hier op landgoed De Horsten. Het is eeuwenoud en uitgestrekt, maar het ligt wel in het drukst bevolkte deel van het land. Je hoort altijd wel een auto, vliegtuig of trein. Dat vind ik juist een mooie metafoor, die geluiden staan voor de drukte in ons dagelijks leven, terwijl de stilte in het bos de innerlijkste stilte in ieder >





Het bos in

Voor wie zelf op pad wil, heeft Natascha een praktische gids in handzaam formaat geschreven: 'Het kleine shinrin-yoku boek - hoe de kracht van de natuur je leven verandert', € 14,99, ISBN 9789401303828, gottmer.nl. Verkrijgbaar vanaf september.

> van ons symboliseert. Na een hectische periode kreeg ik een tijd terug een burn-out. Hier ben ik tot rust gekomen en heb ik de helende kracht van het bos ontdekt. Ik was zoekende en vond tijdens mijn dagelijkse wandelingen in dit bos mijn antwoorden: ik kwam weer in contact met mijn innerlijk en begreep waar ik werkelijk naar verlangde. Later kwam ik erachter dat voor die ervaring een term bestond: het Japanse shinrin-yoku. Ik voelde me er zo goed bij, dat ik anderen ook de helende kracht van de natuur wil laten ervaren. Daarom ben ik mij verder gaan verdiepen in bosbaden en opleidingen gaan volgen. Ik geef nu ook workshops shinrin-yoku."

Focussen op alles wat beweegt

Af en toe blijft Natascha staan om handvatten te geven voor een nog intenser bewustzijn van het bos. Ogen dicht, voeten stevig op de grond, knieën lichtjes gebogen. Diep inademen en daarna de zintuigen een voor een afgaan. Wat hoor ik, wat voel ik, wat ruik ik en wat proef ik? Daarna vraagt ze me het pad te vervolgen en me te focussen op alles wat beweegt. Dat helpt om mijn gedachten, die zich onbewust opdringen, te negeren. Focussen op het hier en nu brengt je in harmonie met het ritme van het bos. "Het bos is meer dan een verzameling bomen, struiken en paden, het is een wereld op zich. Als je regelmatig aan bosbaden doet, word je steeds opmerkzamer. Want geen dag is hetzelfde in het bos. En hoe vaker je aan bosbaden doet, hoe makkelijker je elders de stilte in jezelf kunt vinden."

Wijze woorden die ik graag wil toepassen in de praktijk. Ik neem me voor om in het bos mijn mobiel thuis te laten en mijn tempo terug te schreeven. Het bos moet een plek worden waar ik mijn hoofd tot rust laat komen, zodat er ruimte is voor reflectie. De rust en de harmonie van het bos wens ik mezelf ook toe. Wandelen is fijn, maar bosbaden blijkt beter. 🍃

Meer informatie over bosbaden? Kijk op shinrin-yoku.nl



Lezers Jubileumaanbieding

Workshop bosbaden

Haar workshops bosbaden zijn binnen de kortste keren volgeboekt, maar speciaal voor Seasons houdt Natascha Boudewijn 2 data vrij. In een kleine groep neemt ze je mee voor een revitaliserend 'bad' in het bos bij Wassenaar. Seasons-lezers krijgen een leuke korting!

Hoe werkt het bosbad?

Natascha: "Door al je zintuigen heel bewust te activeren neemt de natuur je mee naar het hier en nu. Daardoor ervaar je een diepe ontspanning. Maar dat is niet het enige: een bad in het bos haalt je 'uit je hoofd' en kan je meer in contact brengen met jezelf." Het bosbad is veelal in stilte, daarom gaan mobieltjes ook even op stil. De workshop is geschikt voor mensen die goed ter been zijn en zo'n 2 à 3 uur kunnen lopen en staan.

Data

5 oktober en 16 november.

Waar

De workshop vindt plaats in het bos in de omgeving van Voorschoten/Wassenaar.

Aantal deelnemers

Maximaal 6 deelnemers per groep.

Prijs

€ 32,50 p.p. (ipv € 37,50) Inclusief thee op basis van bosingrediënten en een zoete lekkernij.

Informatie & reserveren

Kan via shinrin-yoku.nl. Vul de kortingscode SEASONS in (in hoofdletters). Na boeking en betaling ontvang je alle informatie en het exacte adres.