

VIND JEZELF TERUG TUSSEN DE BOMEN

In Japan weten ze het al langer: bomen maken gezond en gelukkig. Hun 'shinrin-yoku' wordt hier 'bosbaden' genoemd. Chef-human interest Tanja Dierckx dook het bos in en bleef droog.

DOOR TANJA DIERCKX.

UITGETEST:
BOSBADEN

In maart verscheen de Nederlandse vertaling van *Shinrin-yoku, de kunst en wetenschap van het bosbaden* van de Japanse dokter **Qing Li**. Niet meteen een sexy titel, tenzij je hem kunt uitspreken misschien, maar het boek zelf ziet er wél aantrekkelijk uit: een stevige kartonnen cover met groene reliëftekening en binnenin veel foto's en tekst in groot lettertype. Hoewel het een pil is, vlieg ik erin en heb ik hem snel uitgelezen. Al is dat laatste wellicht niet de bedoeling, gezien de inhoud vooral tot vertraging aanzet. Li is dé grote ambassadeur van het bosbaden. Hij werkt als immunoloog in Tokio en doet sinds 2005 onderzoek naar het effect van bossen op de menselijke gezondheid. In zijn land is het bosbaden ingeburgerd, al in 1982 maakte het deel uit van een nationale gezondheids campagne. Geen wonder: Japan heeft de hoogste bevolkingsdichtheid ter wereld, 78% van de Japanners woont in de stad en lijdt onder lawaai, verkeersdrukke en allerhande technostress (van o.a. de smartphone). Begrijpelijk dat de mensen daar smachten naar een vierkant metertje groen om zich aan op te laden. Maar zo uniek is Japan niet, alleen zijn tijd een beetje vooruit. Op dit moment woont meer dan de helft van de wereldbevolking in een stad en in het jaar 2050 zal 75% van de geraamde 9 miljard aardbewoners in de stad wonen, lees ik verder in het boek. Kortom: de moderne (stads)mens raakt ontworteld,

verliest het contact met datgene waar hij deel van uitmaakt, de natuur. Groot nieuws is dit niet, we weten dat. Maar doen we er iets mee? Het bosbaden biedt volgens dr. Li een oplossing. Het geneest op een persoonlijk niveau en zet ook aan tot meer respect voor het bos, waardoor er een eind kan komen aan het genadeloos kappen van bomen.

VERTRAGEN! NU!

Dat vertoeven in het bos het immuunsysteem boost, meer energie geeft, de bloeddruk verlaagt, angst/depressie/boosheid kan verminderen en ontspanning in de hand werkt, wil ik best geloven. Maar wat is dat nu precies, dat 'bosbaden'? En mag het iets méér zijn dan mindful wandelen, aanwezig zijn met al je zintuigen in de natuur? Voor alle duidelijkheid: bosbaden heeft niks te maken met water. Het is een onderdompeling in de groene weelde van de bomen in het bos. In Nederland is deze trend ietwat beter bekend dan bij ons. Ik mag het uittesten bij natuurcoach **Natascha Boudewijn**, wier *Het kleine shinrin-yoku boek* in september verschijnt bij Altamira. "Ik neem je het allerliefst 's morgens om 9 uur mee het bos in, omdat de energie dan nog zo puur is en je makkelijk contact maakt met het hier-en-nu", schrijft ze in haar mail. Niet mijn meest wakker moment van de dag, bedenk ik. Maar we gaan ervoor!

Het bos in kwestie is **Landgoed De Horsten** in Wassenaar net voorbij Den Haag. Ik overnacht in een B&B in de

Bosbaden heeft niks te maken met water. Je dompelt je onder in de groene weelde van het bos.

buurt en vertrek ruim op tijd. Helaas weet mijn gps De Horsten niet onmiddellijk te vinden, met als gevolg dat ik een kwartier te laat en beladen met redelijk wat stressvibes, het domein oprij. Ik zie Natascha al aan de poort staan en moet nog parkeren, mijn laptop in de koffer steken, mijn wandelschoenen aantrekken... Help!

Zoals ik verwacht, heeft Natascha een zen-uitstraling om jaloers op te zijn. Ze wacht met plezier op me. Graag had ik nog een kwartiertje voor mezelf gehad om te ontstressen, maar dat durf ik niet te vragen. Als een kip zonder kop sjok ik mee het bos in. Natascha vraagt me mijn gsm en iWatch uit te zetten, zodat er geen enkel signaal van de bewoonde wereld ons de komende twee uur kan storen. En dan wandelt ze traag, zéér traag, verder. Dit ingehouden tempo maakt me nog onrustiger dan ik al was. Het is alsof ik van vijfde meteen naar tweede versnelling moet schakelen. Ik ga er zelfs een beetje van wankelen. En zucht. Natascha merkt mijn onrust en even komt het tot een opstootje. “Wil je hier wel zijn?”, vraagt ze. “Natuurlijk”, antwoord ik. “Alleen ben ik er nog niet.” Dat klopt, ik ben nog niet in het fameuze hier-en-nu aanbeland.

HET MAGISCHE MIDDEN

We houden halt. Natascha vraagt het bos toestemming om haar gronden te betreden. Ze begeleidt me in een visualisatie waarbij er wortels uit mijn voetzolen schieten die door alle grondlagen het middelpunt van de aarde bereiken

CHEF-HUMAN INTEREST
TANJA DIERCKX

‘Mijn grootste inzicht in het bos: het leven mag ook gewoon ‘gewoon’ zijn. Zonder hooggespannen verwachtingen’

en zich daar vasthechten. Daarna opent ze mijn zintuigen, één voor één: “Luis-ter, kijk rond, ruik, voel, proef het bos en de lucht die je inademt.” Het ontgaat me allemaal een beetje, al begin ik stilaan wel te zien dat dit een héél mooi bos is...

Mijn redding zit in de volgende fase. We arriveren bij een plaats vol eiken, waar buiten ons geen mens te zien is. Natascha zegt: “Kies een boom voor jezelf uit en ga die ervaren. Ga hem voelen, ruiken, proeven... tot je het belletje hoort.” Ze doet het even voor met een gladde, smalle eik en zegt: “Deze kiest toch nooit iemand.” Meteen schiet er door mijn hoofd: “Arme boom, dan neem ik hem wel.” Maar ietwat verder lonkt een forse beuk met een zalig dikke laag schors. Ik twijfel... maar kies toch voor de kanjer. Ik zet me, leun tegen hem aan en open verder mijn zintuigen. Dat voelt goed, ruikt en proeft zelfs goed. De natuur begint te werken en heelt alvast mijn stemming. Oef.

Na 20 minuten gaat het belletje. Natascha ziet de verandering en lacht tevreden. “Dit noemen we het magische midden van het bosbad. Het brengt je bij jezelf en in het nu. Zo kun je ook beter de tekens zien.” De tekens zien? Wel, dat staat te gebeuren tijdens het derde deel, de reflectiewandeling, waarin Natascha me zal aansporen om de symboliek van het bos te vatten. Alle bomen, dieren, bloemen en planten hebben een betekenis, die mogelijk een antwoord op mijn vragen zijn. Uiteraard heb ik geen ‘vragen aan het bos’ voorbereid, dus laat ik het maar los.

OP ZOEK NAAR JE EIGEN NATUUR

Achteraf praten we na op een bankje, bij een kopje thee van berk en vlierbloesem. Natascha: “Al drinkend neem je het bos letterlijk in je op en kan het doorwerken in je lichaam en je leven.” Ik vraag haar hoe ze bij deze vorm van coaching gekomen is. Natascha: “Zelf heb ik dit intuïtief ontdekt. Ik raakte eind 2016 in een burn-out en heb me laten helen door het bos door er dagelijks te vertoeven. Door me te verbinden met de natuur ben ik er weer bovenop gekomen. Pas daarna ben ik de theorieën van de Japanse boswetenschappers gaan bestuderen, zoals die van dr. Li. Hij bewijst vooral hoe gezond en efficiënt bosbaden is. De Japanse manier is heel erg in het hoofd. Ik vulde die visie aan met een opleiding tot natuurcoach om de spirituele dimensie te integreren. Ik wil mensen vooral in de ervaring brengen. Mijn thema is: hoe kan het bos je helen als je je ervoor openstelt? Fysiek, geestelijk en op zielsniveau.”

Als coach ziet Natascha vooral mensen die opgebrand zijn en met grote levensvragen zitten. Ze hebben het gevoel dat ze niet het leven leiden waar ze blij van worden en willen terug bij hun gevoel komen. Natascha: “Ze zijn vaak ‘geslaagd’ in het leven: een studie, een huwelijk, kinderen, een baan, geld verdienen. Ze streven naar meer en beter, zoals het hoort in onze maatschappij. En dan hebben ze dat en voelen ze een soort van leegte. En komt er de vraag: waar ben ‘ik’ gebleven? Dat is het moment om terug naar je eigen natuur te gaan. Dat kan volgens mij het best in de natuur zelf, waar we allen deel van uitmaken.”

De fysieke effecten van het bos op de menselijke gezondheid zijn bewezen. De mentale genezing gaat gelijk op, volgens Natascha: “Op een paar uur tijd krijgen mensen vaak al belangrijke inzichten.” Ik vertel haar over mijn inzicht bij de keuze van mijn boom, namelijk dat ik ook eens op iemand mag steunen in plaats van steeds anderen te ondersteunen. “Precies”, zegt ze.

DE WIJSHEID VAN DIEREN

Naast de fysieke en mentale is er de spirituele dimensie van het bosbaden, het ‘zien van de tekens’. Natascha vertelt over haar eigen ervaringen: “Op

NATUURCOACH
NATASCHA BOUDEWIJN

‘Ik begeleid veel mensen die opgebrand zijn. Ze zijn geslaagd in het leven, maar ze zijn zichzelf, hun ‘natuur’, kwijtgeraakt’

een moment dat ik niet meer wist wat ik moest doen op professioneel gebied, zag ik een ijsvogel in dit bos. Hij keek naar me met zijn kraaloojes en daarna vloog hij van tak naar tak met me mee. De ijsvogel duikt een halve meter onder het water. Hij symboliseert dat je opnieuw ergens mag induiken. Zo was dat ook met mij. Ik was nog maar pas gestopt met mijn kookatelier en wilde al als natuurcoach starten. Toen voelde ik dat het kon. Als ik in mijn lichaam voel dat ik word geraakt, weet ik dat er een betekenis aan vasthangt. Vorige week nog viel een tak boordevol beukenootjes pardoës voor mijn voeten. Ik besepte meteen: ik heb te veel potjes op mijn vuur staan, het is te zwaar, ik moet een paar dingen stoppen en me beter focussen. De dingen uit het bos leiden je naar antwoorden. Als je ervoor openstaat, weliswaar. Als je steeds een eekhoorn ziet, kan het zijn dat je niet goed voor jezelf zorgt. Een eekhoorn verstopt zijn eten, en zo zorgt hij goed voor zichzelf. En natuurlijk, je hoeft niet per se iets te zien, je kunt ook plots inspiratie krijgen in de natuur.” Natascha vertelt honderduit en ik drijf een beetje weg. Stel dat ik toch die smalle boom had gekozen, dan had daar vast een eekhoorn in gezeten, bedenk ik me.



DOKTER BOS

Draai of keer het zoals je wilt: Japan is, volgens de laatste telling in 2016, het land met de meeste honderdjarigen ter wereld. Dus ze moeten er wel iets van gezondheid weten. De New York Times noemt shinrin-yoku ‘de nieuwe yoga’. Dat is niet niks, want yoga is niet zomaar een voorbijgaande trend, maar een blijver die inmiddels alle leeftijden bereikt, van kleuters tot zestigplussers. Mij viel vooral op hoe ‘gewoon’ het bosbaden is. Wandelen, ontspannen, je natuurlijke hulpbronnen (lees: je ademhaling, ledematen en zintuigen) gebruiken en bij jezelf komen, bij je natuurlijk levensritme. Mijn grootste inzicht is misschien wel dit: het mag ook gewoon ‘gewoon’ zijn. Back to basics, zonder hooggespannen verwachtingen. Natascha: “Een vrouw vroeg me ooit of ze haar badpak moest meenemen, ze dacht dat we in het water gingen (*lacht*). Daarom hou ik meer van de term ‘forest therapy’. Het bos is de therapeut. Ik ben de gids, ik speel een bemiddelende rol, via het bos breng ik de mensen bij hun ware natuur. Het is gemakkelijk en gratis. Je hebt geen dure uitrusting nodig, alleen jezelf en een bos. En als je het één

keer met een coach hebt gedaan, kun je het alleen. De groene wellness is 24 uur per dag en 7 dagen per week open! Jawel, de bomen zijn je vrienden, zeg ik altijd. Mensen denken dan weleens: die is niet goed bij haar hoofd. Maar dat interesseert me niet, ik weet immers dat mensen hier baat bij hebben.” Terwijl we verder napraten, zie ik plots een ooievaar voorbijkomen. De statige vogel blijft staan en kijkt me recht in de ogen. Symbolisch staat de ooievaar voor de geboorte van iets nieuws. “Jij hebt hem gezien, ik niet”, lacht Natascha. Ik ben benieuwd wat er op mijn pad gaat komen! ●

WIL JE ZELF SHINRIN-YOKU BEOEFENEN?

1. Laat je telefoon, camera, muziek en andere afleidingen thuis.
2. Laat je verwachtingen thuis.
3. Rem jezelf af, let niet op de tijd.
4. Kom in het huidige moment.
5. Zoek een plek om te zitten: op het gras, naast een boom of op een bank.
6. Merk op wat je kunt horen, zien en proeven.
7. Merk op wat je voelt.
8. Blijf twee uur lang, indien mogelijk (al zul je de effecten al na twintig minuten voelen).



SHINRIN-YOKU, DE KUNST EN WETENSCHAP VAN HET BOSBADEN, DR. QING LI, LEV.
HET KLEINE SHINRIN-YOKU BOEK, NATASCHA BOUDEWIJN, ALTAMIRA, VERSCHIJNT IN SEPTEMBER. SHINRIN-YOKU.NL