



# Iedereen het **bosbad** in

Ook al gemerkt dat je je na een tocht door het bos fris en heropgeladen voelt? In Japan gaan ze daarin nog een stap verder en vooral trager. Met shinrin-yoku of bosbaden. Geen zweverig gedoe, maar spijkerharde groene wetenschap.

KARI VAN HOORICK

# W

Wanneer je bewust het bos intrekt, blijkt er iets in en met je lichaam te gebeuren. In Japan hebben ze dit fenomeen de voorbije decennia grondig onderzocht en is er een heuse wetenschap ontstaan: de bosgeneeskunde. Die bestudeert waarom bossen en bomen ons gelukkiger en gezonder maken. En dat inzicht veroverd nu stilaan ook de rest van de wereld.

## Wetenschap achter het gevoel

Bosbaden is geen gewone *walk in the park*. "Het is de bedoeling dat je je helemaal onderdompelt in de atmosfeer van het bos. Het is geen lichaamsbeweging of yoga. Je wandelt traag of zit neer en maakt een diepe verbinding met de natuur via je ogen, oren, smaak, reukvermogen en tastzin", schrijft de Japanse professor dr. Qing Li (Nippon Medical School Tokyo), die zich in bosgeneeskunde specialiseerde.

Alles begon 40 jaar terug, toen in Japan een eerste nationaal gezondheidsprogramma voor bosbaden werd geïntroduceerd in Akasawa,

een van de bekendste bossen daar. Het programma moest mensen aanmoedigen het bos op te zoeken voor hun gezondheid, zodat ze raden meer de natuur zouden beschermen. Maar de deelnemers voelden op allerlei vlakken ook echt een effect. Het allereerste shinrin-yoku experiment vond niet lang daarna plaats, op het sprookjesachtige eiland Yakushima. Tussen eenveeroude eeders werden proefpersonen gefilmd tijdens een wandeling.

De onderzoekers vergeleken de impact van die tocht met die van een even lange wandeling op een indoor loopband. Tot hun verbazing verbeterde bij bosbaders het humeur en het energieniveau veel meer dan bij indoorwandelaars. Terwijl het cortisolniveau – dat fungeert als stressmeter – dan weer sterker terugliep in het bos dan bij indoor stappen. Niet de beweging maar wel de omgeving maakte dus het verschil. →

## De weldaden van het virtuele bos

Opgaan in een videospelletje dat zich in een groene omgeving afspeelt, kan een positief effect hebben op je organisme. Uiteraard geen spelletjes waar monsters achter je aan zitten, wel *walking simulators*, poëtische programmaatjes die ruimte laten voor overpeinzingen. *Firewatch Journey of The Witness*. Onderzoek uit 2013 heeft aangetoond dat door een virtueel woud in te trekken je je stress weer onder controle kan krijgen en je makkelijker kalmeert. De onderzoekers stelden vast dat dit relaxerende effect enkel waarneembaar is wanneer het geluid opstaat en er natuurgeluiden te horen zijn. N.E.

→ "Sindsdien werden tal van onderzoeken uitgevoerd, niet enkel in Japan, maar ook in de VS, China en ook in België en Nederland. Allemaal wijzen ze in dezelfde gunstige richting", vertelt de journaliste Annette Lavrijsen, die zich erin verdiepte. De waslijst aan inmiddels bewezen gezondheidsvoordelen is lang en verrassend. Bosbaden doet stresshormonen als cortisol en adrenaline in het bloed afnemen, verlaagt de bloeddruk en hartslag en bevordert de slaap. Maar wat opmerkelijk is ook de aanwezigheid van zogeheten Natural Killer-cellen, die een belangrijke rol spelen in ons immuunsysteem, schiet de hoogte in. "Het effect op deze cellen was al na één bosbad meetbaar en bleef een maand lang aantoonbaar aanwezig in het bloed. Ook de lichaamskracht nam toe, terwijl gevoelens als angst, depressie en boosheid verminderden", stelde prof. Qing Li vast, die bloed- en urinestalen van bosbaders onderzocht.

Voor de natuurlijke oliën die bomen aanmaken werken helend.

### Onze geur als hoofdrolspeler

Het bos zou zelfs als verbestrijder kunnen worden ingezet, omdat het de aanmaak van het hormoon adiponecine stimuleert, dat gelinkt is aan obesitas. Ook het psychisch welbevinden ging onder de microscoop. Die nieuwe onderzoeken bevestigden wat oude filosofen zoals Aristoteles al eeuwen geleden deden: het bos inbrengen om creatiever en helderder te kunnen denken.

Het bos in zijn totaliteit werkt helend, maar volgens dokter Li speelt vooral de geur – ons meest primitieve zintuig – een hoofdrol in dit proces. "Een van de krachtigste elementen van shinrin-yoku zijn immers de fytonciden, natuurlijke oliën die bomen en planten aanmaken om zichzelf te beschermen tegen ziektemakende bacteriën en schimmels. Ze verschillen van soort tot soort, en wanneer we ze inademen, boosten ze zowel het aantal Natural Killer-cellen als de antikankereiwitten. Hoe warmer het weer, hoe meer fytonciden in de lucht. Bij 30 graden piekt de concentratie in de boslucht", aldus prof. Qing Li. Dat weldoend effect duikt trouwens al op wanneer etherische oliën van bomen zoals de Hinoki of Japanse cypres, zich in de lucht van je slaapkamer verspreiden. "Al kan je het bos niet in zijn geheel bottelen. Die atmosfeer in haar geheel valt niet na te bootsen."

Want er speelt natuurlijk nog meer. Annette Lavrijsen: "Bomen zijn geweldige luchtzuiveraars, die onder meer fijnstof uit de lucht halen. Ze filteren ook vervuulende gassen, zoals stikstofdioxide en ozon. Bodembacteriën doen eveneens een duik in het zakje. Dat onderzoek staat nog in de kinderschoenen, maar suggereert wel dat frequente micro-organismen, zoals *mycobacterium vaccae*, de aanmaak van het gelukshormoon serotonine in de hersenen stimuleren. Meteen een goede reden om op blote voeten te lopen of om je handen vies te maken aan de aarde."

Bomen bevorderen ook je herstel na ziekte. Zo blijken patiënten die revalideren in een kamer met een groen uitzicht, beduidend sneller weer op de been, dan wie op een muur moet staren. "Logisch als je weet dat wij het grootste deel van ons bestaan omringd zijn geweest door groen. Op een heel primitief niveau worden we hierdoor gerustgesteld en kunnen we ontspannen omdat dit ook de boodschap geeft dat er voldoende voedsel is", verklaart Qing Li.

### Naaldbomen

Japan tellt inmiddels ruim 50 zogeheten bostherapiecentra, waar je je ver weg van de drukke buitenwereld kan laten aan prachtige groene oases. Sommige zijn zelfs uitgebreid met gezondheidscentra waar artsen bosbadplegingen houden, waar je onderweg je bloeddrukaling kan checken of waar je meendaagse



### Shinrin-yoku uitgetest

Iedereen kan het, maar wat hulp om de regels te leren, is welkom. Shinrin-yokuchoach Natascha Boudewijn zit orze zintuigen aan het werk in het eeuwenoude Nederlandse natuurdoorn De Horsten.

Daar zit ik dan op een handdoek, leunend tegen de bast van een stevige beuk, terwijl ik met mijn handen in de mulle bosgrond woel. Gaan ze mij geen rare vogel vinden? Deze boom is toch niet de plasplek van een hond? Mijn gedachten verraden hoe onwettig ik me voel. Natuurcoach Natascha stelt me gerust. "Dat gepieker is in het begin volkomen normaal. Maar met de hulp van de natuur kan je die gedachten achter je laten." Via een eerste oefening maakt Natascha me duidelijk hoe je dat doet. Terwijl zij het trage wandeltempo geeft, moet ik mijn blik focussen op alles wat beweegt. Ik ontwaar ritselende blaadjes, bewegende wolken, wegspringende minnikkers. Zo lang ik dat doe, krijgen andere zorgen geen kans. "Een prima techniek om je in het hier en nu te houden, want ons brein kan maar aan één ding tegelijk denken", verduidelijkt Natascha.

Onze tocht start met een begroefing van het bos. "Je moet dit zien als een gemeenschap op zich, waar wij nu deel van uitmaken. Ik vraag altijd bescherming van het bos." Traag trekken we dieper het groen in en houden halt voor een oefening in natuurbeleving. Met de ogen dicht, krijg ik opdrachten die de zintuigen een voor een pikkel. Poeft het bos, ruk es aan, voel en hoor wat er leeft. Mijn ingedommelde intuïtie moet weer op scherp. Blindelings stap ik rond tot ik voel dat ik op de goede plek ben beland. "Open weer je ogen en kijk rond alsof je voor het eerst op de wereld bent." Een erg ontroerende ervaring. Als vanzelf stap ik nu dien nog langzamer en ruik ik plots hoe geuren subtiel veranderen en nieuwe vogels de bovenhand nemen.

Bij een plek vol oude loofbomen volgt de boomopdracht. Intuïtief mag ik een boom kiezen waar ik een half uur kennis mee ga maken. Ik zie mezelf echt niet tegen een boom praten of hem knuffelen. "Hoef ook niet. Iedereen doet het op zijn manier", verzekert de gids. Eindelijk lukt het me om helemaal tot rust te komen. Het moet van mijn kindertijd geleden zijn dat ik nog zo lang heb stilgezeten. Ik volg kruipdierjes op de grond en geniet van het elegante lijnerspel van takken die in en over elkaar zijn gegroeid. Wanneer we verder trekken, ben ik zelfs mijn oriëntatie kwijt. "Prima, want bij bosbaden moet je geen paden volgen maar dwalen", zegt Natascha, die een takje beukennoojes oprapt. "Het symbool voor het inzicht dat ik hier gevonden heb. Het bos leerde me vandaag dat ik weer te veel bordjes tegelijk de lucht in hou, dat ik best iets laat vallen. De natuur is een goede leraar voor je leven." Na drie uur intensief bosbaden zijn we amper twee kilometer opgeschoten, maar mentaal was ik mijzelf weg.

Meer lezen  
Shinrin Yoku - de Qing Li - Orna Uitgeverij - 20 euro - isbn 9789400509049  
Shinrin yoku, de helende kracht van bosbaden - Annette Lavrijsen - Ambo/Anthos - 15 euro - isbn 9789402634265  
Het kleine shinrin-yoku boek - Natascha Boudewijn - Alkam - 14,99 euro - isbn 9789401303828

