

Natuurcoach Natascha

“De natuur is onze *ultieme* resetplek”

Japanners duiken al decennialang het bos in om stress te lijf te gaan. Jij en ik doen dat misschien ook wel, maar in welk tempo dender jij door het bos? Bij shinrin-yoku doe je dat in slow motion. Het effect is volgens natuurtherapeut Natascha Boudewijn te vergelijken met dat van yoga.



Natascha Boudewijn is natuurcoach en schreef Het kleine shinrin-yoku boek. Ze ontwikkelde een Nederlandse variant op het Japanse bosbaden.

“In 2011 werkte ik als interim-communicatie-manager en stond ik op het punt mijn hart te volgen. Een tijdje daarvoor was ik Greendelicious begonnen. Ik gaf workshops over gezond en vegetarisch koken met ingrediënten die ik groten-deels zelf in mijn moestuin verbouwde, uiteraard helemaal biologisch. Het werken in de moestuin, het contact met de natuur, is voor mij altijd ultiem ontspannen geweest.”

“Het concept rondom Greendelicious sloeg in als een bom. De workshops waren binnen een mum van tijd volgeboekt, er kwamen wachtlijsten, ik mocht een kookboek schrijven, er kwam een vervolg en nog een. Dat klinkt leuk. En het was ook geweldig. Ik deed mijn eigen styling, mijn eigen fotografie. En ondertussen liepen de workshops door. Ik had onderschat wat daarbij komt kijken. Het is niet alleen gezellig een kookworkshop te verzorgen, maar ook om boodschappen te doen en daarna schoon te maken. Ik heb geprobeerd werkzaamheden af te stoten, workshops over te dragen. Maar ik wás Greendelicious. Uiteindelijk ben ik aan mijn eigen succes ten onder gegaan.”

Thuiskomen bij jezelf

“Eerst weigerden mijn handen. Ik liet tijdens het boodschappen doen spontaan een blik uit mijn vingers vallen. En nog eens, en nog eens. Daarna begaven mijn armen het ... Ze konden niet meer.

Ik deed alles met mijn handen. Koken, tuinieren, boodschappentassen sjouwen, fotograferen, stylen, mails beantwoorden, schrijven. Mijn lichaam zei overduidelijk: “Stop!” Doordat ik niets meer met mijn handen kon, kwam mijn leven ineens tot stilstand. ‘Overbelaste spieren’, oordeelde de huisarts. Ik besloot lekker drie weken lang vakantie te houden, maar na dag drie kon ik mijn bed niet meer uit. Voor de huisarts was het duidelijk: ik had een burn-out. Die diagnose voelde als een opluchting. Erkenning voor wat ik voelde. Tegelijkertijd: hoe moest het verder? Want ik hād mijn hart gevolgd en kijk wat me dat gebracht had.”

“Het enige wat nog functioneerde, waren mijn benen. Het enige waar ik nog puf voor had, was naar het bos gaan. En dat deed ik. Ook al was ik niet vooruit te branden, ik ging. En juist omdat ik niet snel kon lopen, vielen me ineens dingen op waar ik normaal aan voorbij ging. De blaadjes aan de takken, de regeldruppels op een blad, een kevertje dat over een boomstomk wandelde. En dat – zo merkte ik – bracht iets op gang. Ik heb heel wat lopen huilen in dat bos, maar ik werd uiteindelijk ook weer wie ik was: mezelf.”

“Het herstel verliep razendsnel. De huisarts verbaasde zich iedere keer weer en al helemaal toen ik na drie, vier maanden weer wilde gaan werken. Uiteraard was dat te snel en het ging gigantisch mis. Juist daardoor heb ik rigoureuus mijn kook-



atelier gesloten en ben ik me gaan focussen op de helende werking van het bos. Ik wilde weten waarom het me zo goed deed. Al snel kwam ik uit bij shinrin-yoku. Letterlijk betekent dat ‘een bad nemen in het bos’. De Japanners gebruiken ‘bosbaden’ als therapie, omdat ze een louterend effect hebben op lichaam en geest. Shinrin-yoku haalt het tempo uit het leven. Als je gewoon met een vriendin naar het bos gaat, dan stap je vrolijk kletsend door. Ook lekker! Maar wanneer je je pas vertraagt en in slow motion door het bos gaat, ontstaat er tijd om in te zoomen op een wolk die voorbijdrijft, het licht dat op een tak valt. Als je dat honderd procent aandacht geeft, wordt het vanzelf stiller in je hoofd. Dat is magisch. Het bos is zoveel meer dan een verzameling bomen.”

Bosbaden in je achtertuintje

“In Japan is al veel onderzoek naar shinrin-yoku gedaan. Je ziet dat het de bloeddruk goed doet, dat het de hoeveelheid stresshormonen in je lijf laat dalen. Ook wandelcoaches nemen je mee het bos in, maar die gebruiken de natuur vaak als metafoor voor je gevoelsleven. En dan ben je uiteindelijk toch in je hoofd aan het analyseren. Bosbaden is meer á la yoga een manier om in het hier en nu te komen. De natuur is onze ultieme resetplek. Die voorkeur zit in ons DNA. Daarom voelt het bos ook vaak als thuiskomen. Als je op die manier vervolgens ook thuis kunt komen bij jezelf, dan voel je beter wat je nodig hebt en kun je ook beter voor jezelf zorgen.”

“Bosbaden is zoiets moois. Het is goedkoop, vrijwel overal beschikbaar en altijd dichtbij. Maar we maken nauwelijks nog gebruik van de kracht van de natuur. Misschien omdat het zo gewoon en vanzelfsprekend is. Het echte bosbaden kost tijd, je bent er zo tweeënhalve uur mee bezig. Maar heb je de techniek eenmaal onder de knie, dan kun je het ook toepassen in je eigen tuin, het park of op een grasveldje. Je kunt je lunchpauze gebruiken om in de natuur uit je hoofd te komen en helemaal in het hier en nu je aandacht te geven aan een veertje dat naar beneden dwarrelt of aan een vlinder die voorbij fladdert.”

“Mensen beschouwen zich steeds meer als een losstaand onderdeel van de natuur, terwijl wij net als paddenstoelen, bloemen of eekhoorns de natuur zijn. Als je ten volle beseft dat we deel uitmaken van dat grotere geheel, kan die verbondenheid enorm troostend werken. Je hebt niet overal de regie over, er is iets groters dat een hoop voor je regelt.” >

‘Het bos is zoveel meer dan een verzameling bomen’