



'HET BOS IS MIJN THUIS,
'DE BOMEN MIJN VRIENDEN EN
VERTROUWELINGEN'.

NATASCHA BOUDEWIJN

Natascha Boudewijn (1970) is de oprichter en bezieler van de oudste school voor bosbaden in de Lage Landen, de *Shinrin Yoku Academy*. Ze ontdekte de helende kracht van het bos zelf in 2016, tijdens haar burn-out. Het bracht haar naar een totaal ander leven, in harmonie met de natuur.

Het bos als vrije ruimte

“Op een koude winterdag in januari klonk er een stem in het bos. Een echte stem. Toen ik stil stond, hoorde ik de stem opnieuw. Drie woorden: ‘Je moet stoppen’. Daarna nog eens. Ik zei de woorden hardop na. ‘Ik moet stoppen’. Meteen na het uitspreken van die woorden veranderde alles”.

Hoe heb je shinrin-yoku ontdekt?

"Tijdens mijn burn-out kwam mijn lichaam volledig tot stilstand. Het enige waar ik nog energie voor had, was om naar het bos te gaan. Daar maar wat te zijn, mijn neus achterna te wandelen. Heel langzaam, want ik was volledig uitgeput. Het bos nam me gedurende vier seizoenen dagelijks mee, als op een magische reis. Ik knapte zo snel op dat ik op zoek ging naar informatie op internet. Toen ik op shinrin-yoku stuitte – destijds nog totaal onbekend in de Lage Landen – herkende ik mijn eigen ervaringen."

Wat gebeurde er daarna?

"Ik verdiepte me in de vele internationale wetenschappelijke onderzoeken naar de effecten van shinrin-yoku en ontdekte dat er destijds alleen in Japan en de VS enkele opleidingen bestonden tot Gids Shinrin-Yoku, de bekendste bij de *Association of Nature & Forest Therapy* (ANFT). Maar de methode die oprichter Amos Clifford daar zelf had ontwikkeld sloot onvoldoende aan op mijn eigen ervaringen in en met het bos. Zijn methode was – evenals de Japanse insteek – veel rationeler en de spirituele dimensie ontbrak. Ook miste ik er de acht seizoenen van de oude Kelten en Germanen in, die mij zelf juist zo hadden ondersteund in mijn proces."

Hoe kwam je dan bij jouw methode?

"Niet lang daarna werd ik tijdens een wandeling door het bos uitgenodigd om mijn eigen, holistische methode shinrin-yoku te ontwikkelen. Passend bij de cultuur en natuur van de Lage Landen. Eerst was ik daar

verbaasd over natuurlijk, maar ik had het bos al goed leren kennen en nam de boodschappen die ik daar ontving inmiddels serieus. In 2017 gaf ik gehoor aan de uitnodiging, ondersteund door het bos en mijn lievelingsbomen in het bijzonder. De methode combineert mijn eigen, intuïtieve ontdekking van shinrin-yoku, waarbij het bos mijn therapeut en leermeester was, met de techniek van 'uitnodigingen' die wereldwijd wordt toegepast."

Kun je iets vertellen over de synchroniciteit die je in die tijd begon te herkennen?

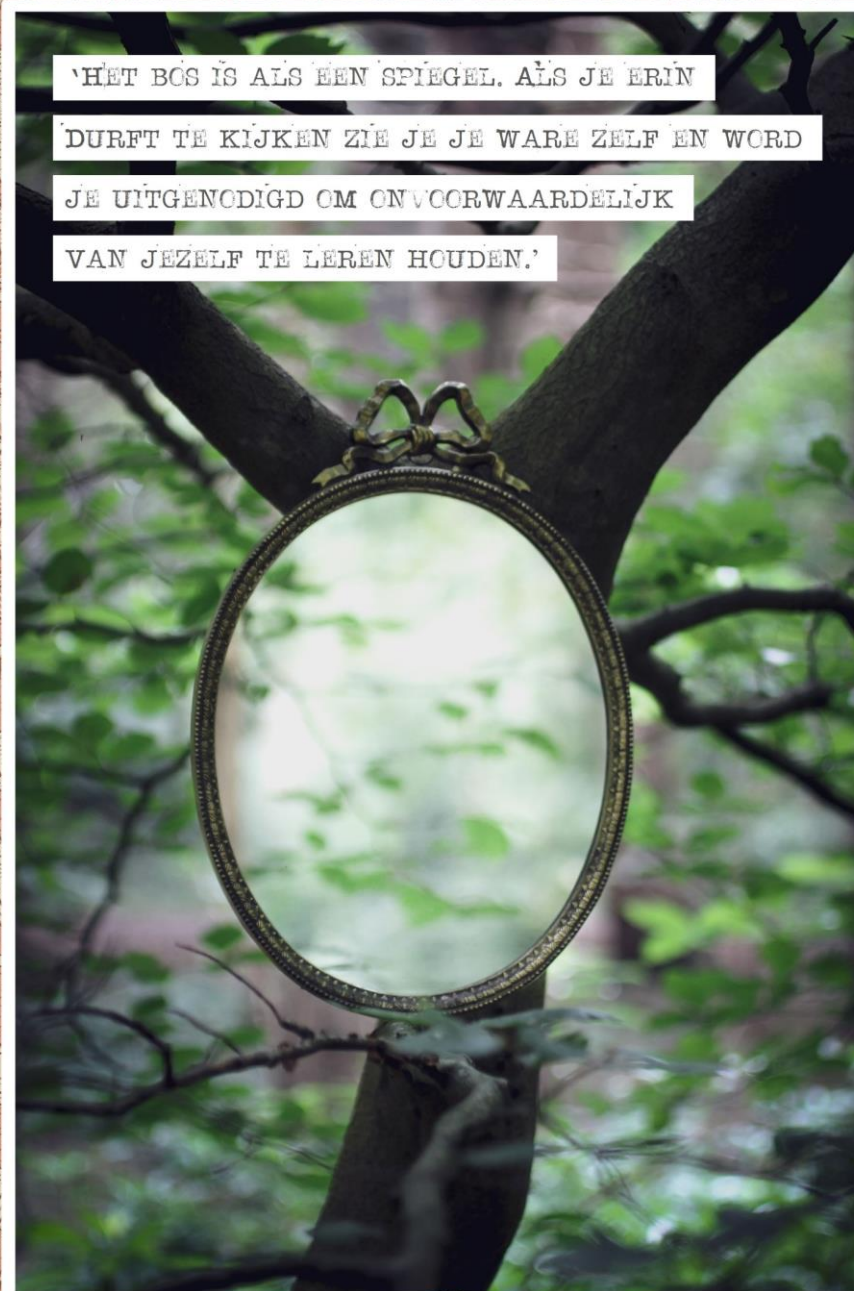
"Toen ik me eenmaal 100% richtte op het ontwikkelen van een methode voor de Lage Landen, vroegen ook steeds meer mensen me of ze mee het bos in mochten – zo ontstonden in 2017 de workshops eigenlijk als vanzelf. In datzelfde jaar nodigde uitgeverij Gottmer/Altamira me uit om een boek te schrijven over bosbaden en mijn methode. Dat werd *Het kleine shinrin-yoku boek*, dat bij de opening van de Shinrin Yoku Academy in 2018 verscheen. Ik opende mijn school voor bosbaden toen ik steeds vaker door geïnteresseerden uit Nederland, België en zelfs Frankrijk en Duitsland werd benaderd voor een professionele opleiding tot gecertificeerd Gids Shinrin Yoku. Ook de inhoud van deze opleiding ontstond vervolgens in samenwerking met het bos. De synchroniciteit in deze jaren versterkte mijn vertrouwen dat ik – met dank aan mijn burn-out – inderdaad het pad bewandel dat mijn ziel hier op Aarde wil gaan."

'HET BOS IS ALS EEN SPIEGEL. ALS JE ERIN

DURFT TE KIJKEN ZIE JE JE WARE ZELF EN WORD

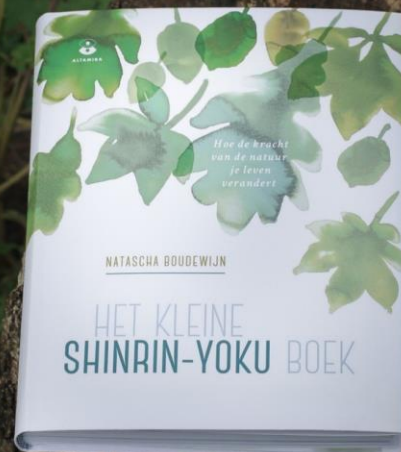
JE UITGENODIGD OM ONVOORWAARDELIIK

VAN JEZELF TE LEREN HOUDEN.'



‘VEEL MENSEN ERVAREN EEN BOSBAD

ALS THUISKOMEN IN ZICHZELF.’



De media-aandacht voor je boek zette shinrin-yoku in één klap op de kaart in de Lage Landen. Hoe kon je dat na je burn-out aan?

“In plaats van met één groep startte ik er inderdaad meteen met drie en ik begeleidde wekelijks bosbaden. Het was een drukke tijd, maar anders dan toen ik als interim manager werkte of later, toen ik mijn kookatelier had. Ik merkte dat het bos me ook tijdens de begeleiding van anderen bleef ondersteunen. Het werkt door me heen, reikt me alles aan om iedere deelnemer optimaal te begeleiden. Ik heb toen geleerd dat het bos echt mijn vrije ruimte is, waar ik gestalte kan geven aan alles wat door mij heen geboren wil worden. Na het eerste jaar vormde zich ook snel een groep van gelijkgestemden, zoals Rachel die nu nog steeds de workshops bosbaden begeleidt.”

Hoe ging het verder?

“In 2019 werd shinrin-yoku in de VS en Europa tot een ware hype, met lange wachtlijsten voor de jaaropleiding tot gevolg. Ik was toen met de Academy nog de enige aanbieder in de Lage Landen. De coronapandemie in 2020 en 2021 deed de rest: veel mensen vonden door de lockdowns het bos terug en verlangden naar een leven in harmonie met de natuur.”

In die jaren kwamen er veel nieuwe aanbieders bij. Het aanbod is inmiddels groot, want natuur is booming. Hoe blijf je je met de Academy onderscheiden?

“Een heel logische ontwikkeling kijkend naar de collectieve behoefte

aan rust en stilte in een wereld die 24/7 aanstaat. Maar soms zien mensen dan door de bomen het bos niet meer. Daarom is op de nieuwe website prominenter aandacht voor onze status als oudste school voor bosbaden en de ‘6 Heilige Wetten’.”

Wat zijn de 6 Heilige Wetten?

“Daarmee bedoelen we wat in ons DNA zit, wat ons echt onderscheidt van andere aanbieders. Bij de Academy hebben we een holistisch wereldbeeld. Alles is met alles verbonden. Wij zijn zelf de natuur, het is niet iets buiten ons. Daarom is leven vanuit intuïtie ook de basis in de methode en in alles wat wij bieden. We gaan ook heel behoedzaam om met de natuur, willen er het subtiële evenwicht niet verstoren. Wij hebben daarnaast iets met plant magie; intuïtief contact maken met bomen doen we zowel in de opleiding als in de bosbaden en we bieden ook wildplukworkshops aan op een prachtig klein landgoed. Ook staan bij ons de 8 jaarfeesten van de oude Kelten en Germanen centraal – het grote levensritme dus eigenlijk, waarbij er elke zes weken een totaal andere energie waarneembaar is in het bos. Wat bij andere aanbieders ook vaak anders is: wij houden de groepen echt klein, 6 tot 8 mensen. Vanwege de persoonlijke aandacht die we iedere deelnemer willen geven, maar ook omdat je dan minder afgeleid raakt en de helende kracht van het bos beter kunt ervaren. Ook zijn we bij de Academy niet persé op zoek naar volledig stille bossen. In de Lage Landen vind je geen uitgestrekte

oerbossen meer zoals in Japan en de VS. De niet-natuurlijke geluiden die we tijdens een bosbad waarnemen, dienen dan als metafoor voor de hectiek in ons dagelijkse leven. De stilte die we hier soms nog vinden, dient als metafoor voor onze innerlijke stilte. Zo leren we spelenderwijs van het bos om de stilte in onszelf waar dan ook te vinden. Juist ook in ons vaak drukke, dagelijkse leven. We leren om 'te zijn met wat is'. Zo dient de drukte dus eigenlijk als sleutel voor innerlijk werk, een uitnodiging om onszelf weer werkelijk te gaan ervaren en te leren om uit ons hoofd te komen."

Een andere 'Heilige Wet' is 100% onafhankelijkheid. Kun je daar iets over vertellen?

"Dat gaat over vrijheid! Ik heb jaren bij de overheid en in de zorgsector gewerkt en gezien hoe regels mensen en organisaties volledig lam kunnen leggen. Ik zag het licht en de passie uit mensen verdwijnen. Hun eigen interpretatie van de werkzaamheden mocht er niet meer zijn. Alles werd uniform en moest voldoen aan de standaard. Terwijl je als mens juist opbloeit als je dat wat in je leeft kunt wekken door iets op jouw eigen, vrije manier te doen. Zo werkt bezieling en dat maakt het leven magisch. Zo leid ik onze Gidsen ook op: ik reik hen de methode van de Academy aan. Dit is geen verzameling van voorschriften maar een leidraad om als Gids je eigen geluid in de wereld te kunnen brengen. Ik kies er dus heel bewust voor om niet aangesloten te zijn bij brancheverenigingen en koepels. Dan moeten de Academy en onze methode

immers aan regels van anderen gaan voldoen. Het zou het bos degraderen tot een groen decor, een werkplek, terwijl het voor mij juist de vrije ruimte is waar ik kan én mag scheppen. Om diezelfde reden blijven we ook onafhankelijk van zorgverzekeraars, overheidssubsidies en investeerders. Van alles eigenlijk wat onze vrijheid zou kunnen inperken. Wel werken we graag samen met zorgprofessionals zoals huisartsen, psychologen en (ortho)pedagogen, die wij ook opleiden tot gecertificeerd Academy-gids. Zo zorgen we voor directe en korte lijnen naar patiënten en cliënten die baat hebben bij de helende kracht van het bos."

Hoe geef je verder vorm aan de eigenheid van de Academy?

"Vanaf de start heb ik de fotografie zelf gedaan en ook voor de nieuwe website is dat weer zo, hier en daar afgewisseld met natuurfoto's van anderen. Ik kan alleen zelf in beeld vangen hoe ik het bos ervaar en wat je dus bij de Academy vindt: het gaat bij ons over het feeëriek, mysterieuze, het ver weg zijn van alle 'moeten' in het dagelijkse leven. Een plek waar je hoofd even uit mag en – mits je je hart daarvoor durft te openen natuurlijk – de bomen als vrienden naar je luisteren, de dieren je aan het lachen maken, natuurwezens je blik verruimen en je intuïtie weer hoort fluisteren. Een magische en liefdevolle plek waar je het rustgevende ritme van de 8 seizoenen van de oude Kelt- en weer in jezelf ontdekt. Het is heerlijk om daarin samen te werken met jonge mensen zoals Frédérique, het nieuwe gezicht van de Academy.



'DE FOTOGRAFIE DOE IK ZELF,

IK KAN ALLEEN ZELF IN BEELD

VANGEN HOE IK HET BOS ERVAAR.'



'BIJ DE ACADEMY HEBBEN WE
EEN HOLISTISCH WERELDBEELD:
ALLES IS MET ALLES VERBONDEN.'

Veel jongeren hebben iets wijs, ze brengen licht op Aarde. Frédérique past dan ook precies bij de magische sfeer die wij willen uitdragen met de Academy."

Wat vervult je het meeste aan je werk bij de Academy?

"Om er steeds opnieuw getuige van te mogen zijn hoe het bos voor elk mens een spiegel wil zijn. Als je erin durft te kijken zie je je ware zelf en word je uitgenodigd om onvoorwaardelijk van jezelf te leren houden. Om je eigen werkelijkheid te gaan herkennen en erkennen. In een wereld waarin het normaal is om je voortdurend aan te passen aan alles wat hoort, omdat je anders afwijzing en uitsluiting riskeert, is dit een grote rijkdom. Want het bos laat je ervaren dat het veilig is om daar niet aan mee te doen. Om steeds weer liefdevol voor je ware zelf te kiezen. Een eik is een eik en geen beuk. Een hert wil geen raaf zijn. Ieder is uniek en neemt een eigen ruimte in. Die verscheidenheid geeft juist zoveel kleur aan het leven op Aarde. Door je eigen werkelijkheid meer ruimte te geven, ga je ook zien dat ieder mens een eigen werkelijkheid heeft. Dé werkelijkheid bestaat niet. Bij dat besef verdwijnen ook de oordelen over anderen meer en meer. Dan blijft er alleen maar onvoorwaardelijke liefde. Voor jezelf, voor je eigen werkelijkheid en voor de ander, met zijn of haar werkelijkheid. En zodra we het bos weer uit zijn, mogen we daarmee oefenen. Want wat in het bos zo makkelijk lijkt, is thuis weer ingewikkeld. Het dagelijkse leven is onze leraar en brengt precies de juiste gebeurtenissen, situaties en

mensen op ons pad om mee te oefenen. En dat kan ontzettend heftig zijn. Wie daar begeleiding of inspiratie voor zoekt is welkom in mijn praktijk *Vitasága*."♥



