



Baden in het groen

Gespannen? Onzeker? Somber? Bij geestelijke verontreiniging neem je een bosbad. In Japan is 'bostherapie' doodnormaal, maar ook in ons land wint het steeds meer terrein. Journalist Albert Wiglema dompelde zich met een gids onder in het heilzame groen.



Ik leun met een gestrekte arm tegen een oude, dikke beuk. Zijn wortels lijken op de voeten van een reus. De zachte grond onder mijn voeten ruikt naar natte tuinaarde. Ik voel een briesje langs mijn arm. Aan de laaghangende takken bewegen kleine, groene blaadjes. Een paar meter verderop zit een specht met zijn snavel keihard op de bast van een andere beuk te tikken. Als hij me ziet, vliegt hij snel weg.

Tien minuten daarvoor heeft gids Natascha Boudewijn mij uitgenodigd om op gevoel een boom uit te kiezen die mij aanspreekt, voor een 'ontmoeting'. 'Je mag ook een vraag stellen aan de boom', had ze gezegd.

'Misschien krijg je wel antwoord. Als je dan zo meteen mijn belletje hoort, neem je afscheid, bedank je de boom voor de welkome ontvangst en gaan we weer verder.'

'Je ziet
details die
je anders
niet ziet'

LANGZAAM & STIL

We lopen door een donker bos vol oude bomen op landgoed De Horsten in Wassenaar. Zelf woon ik op Texel, ik wandel heel vaak in het bos. Maar ik heb nog nooit een boom bedankt of een vraag gesteld (het ging overigens goed met de boom). En ik heb ook nog nooit zo langzaam door een bos gelopen. Mijn wandeling eindigt meestal in verhitte toestand. Stevig doorwandelen is vereist voor compensatie van (over)consumptie.

Aan het begin van onze boswandeling heeft Natascha uitgelegd waarom het lage tempo zo belangrijk is. 'Je komt meer in het "nu". Je ziet details die je anders niet ziet en merkt hoe verschrikkelijk snel je dagelijks leven gaat.'

Langzaam en in stilte vervolgen we ons pad. Die stilte is heilig, dat wist ik al van mijn eigen wandelen. Als een groep Wassenaarse senioren passeert, waarvan er één op luide toon een monoloog afsteekt over haar hond, wordt me weer even extra duidelijk waarom het bos niet is bedoeld voor hondenverhalen. In het bos? Uit je hoofd!

ZINTUIGEN OP SCHERP

Vier jaar geleden kreeg Natascha een burn-out. Ze sliep slecht, was vermoeid en somber. Ze maakte zich zorgen over haar werk en haar toekomst. Om te ontspannen en haar gedachten te verzetten, ging ze wandelen in het bos. Daar werd het stil in haar hoofd en haar zintuigen leken scherper dan ooit: ze rook de zoetige geur van de dennen en de vochtige bosgrond, voelde het verende mos onder haar voeten en hoorde het ruisen van de wind. Het bos werd haar magische krachtplaats.

Haar burn-outklachten, zoals moeheid en pijn in haar armen en handen, verdwenen. Ze ging op internet zoeken naar mensen die dezelfde

boservaringen hadden als zij. Toen bleek dat er in Japan zoiets bestond als 'bostherapie' of *shinrin-yoku*, dat letterlijk 'baden in het bos' betekent. Je verbindt je met de natuur via je zintuigen. Binnen gebruik je er vaak maar twee: ogen en oren. Buiten kun je de bloemen ruiken, de frisse lucht proeven, naar de kleuren van de bladeren kijken, de vogels horen tjilpen, en de wind op je huid voelen. Zo maak je optimaal verbinding met de natuur.

DOOD DOOR OVERWERK

Als eilander ben ik omringd door natuur. Een zegen, zeker omdat ik nogal prikkelgevoelig ben. Soms ga ik een dagje naar de stad. Dan moet ik echt wennen. Onderweg aan de hoeveelheid auto's, verkeerslichten, reclamezuilen, kantoorgebouwen en viaducten. In de stad aan al die door elkaar fietsende mensen, handsfree bellende mannen in knellende maatpakken, claxonnerende scooters en de concurrerende geuren van frituurolie, lindebloesem, aftershave en uitlaatgassen. Als ik op de veerboot naar huis zit, voelt het vaak alsof ik naar de kermis ben geweest. Dat het bosbaden in Japan is ontstaan, vind ik dan ook niet zo gek. Veel Japanners leven ver van de natuur. Bijna 80 procent woont in een stad. Met meer dan 13 miljoen inwoners heeft Tokio de hoogste bevolkingsdichtheid ter wereld. Metromedewerkers poppen vanaf het perron passagiers in overvolle wagons, mensen slapen in capsulehotels en voor het fenomeen 'dood door overwerk' bestaat zelfs een woord: *karoshi*. In de jaren tachtig van de vorige eeuw zette de Japanse overheid daar het begrip *shinrin-yoku* tegenover. Hardwerkende kantoorbewoners werden het bos ingestuurd, omdat de natuur positieve effecten zou hebben op de gezondheid.

'Bosbaden verminderen de aanmaak van cortisol'

BOS TEGEN STRESS

Al jarenlang wordt er in Japan wetenschappelijk onderzoek verricht naar bosbaden. Aan de Nippon Medical School in Tokio bestaat het onderzoeksveld bosgeneeskunde. Studies tonen aan dat een langzame wandeling in het bos een gunstige invloed heeft op stress, angst, depressie, boosheid, je bloeddruk, energieniveau, creativiteit en concentratie. Bosbaden verminderen de aanmaak van het stresshormoon cortisol. Inmiddels zijn er over heel Japan meer dan zestig centra voor bostherapie.

Op de website van ons eigen Staatsbosbeheer wordt ook aandacht besteed aan het verband tussen natuur en gezondheid. 'Uit onderzoek blijkt dat het gezonde effect niet alleen maar

te maken heeft met het inademen van frisse lucht of de prettige natuurlijke omgeving. Het gaat dieper: natuurervaring heeft een positieve invloed op de manier waarop onze hersenen informatie verwerken. Alleen al in de natuur zijn heeft aantoonbare gunstige effecten op het herstel bij stress en ziekte.' Natascha ervaarde nog meer voordelen. De natuur leerde haar ook om meer vanuit intuïtie te leven en werk te doen dat haar voldoening geeft. 'Ik stond 24 uur per dag "aan". Ik liep door het bos en hoorde: "Je moet stoppen." Dat was een moment waarop ik wakker werd en tot het besef kwam dat ik dingen anders moest gaan doen.'

INVLOED VAN DE SEIZOENEN

Na jaren als consultant en culinair schrijfster te hebben gewerkt, richtte ze twee jaar geleden de Shinrin Yoku Academy op en schreef ze een boek over bosbaden. Nu helpt ze mensen de helende kracht van het bos te ontdekken. 'Via de natuur kun je je verbinden met je eigen natuur. De invloed van de seizoenen is net zo belangrijk als het wisselen van dag en nacht. Daarvan zijn we ons alleen niet meer zo bewust. De lente helpt je om jezelf te reinigen zodat je weer kunt groeien. De zomer is om je te openen voor het licht en om te rijpen, de herfst om los te laten wat je niet meer nodig hebt, en de winter om rust te nemen en je op te laden.'

Voor een grondig bosbad adviseert Natascha om minimaal 2 tot 2,5 uur uit te trekken. 'Maar als je weinig tijd hebt, is het ook goed om tijdens de lunchpauze even een park in te lopen. Alleen al het kijken naar groen heeft een weldadig effect op ons wezen.'

We staan stil om 'contact met de aarde' te maken. Ik doe mijn ogen dicht en visualiseer



Foto © Natascha Boudewijn

‘Via de
natuur
kun je je
verbinden
met je eigen
natuur’

dat ik wortels uit mijn voeten laat groeien; ze gaan recht naar beneden de aarde in en ze komen er aan de andere kant van de wereldbol weer uit. Als ik na enkele minuten mijn ogen weer opendoe, lijkt het alsof ik even heb geslapen. We vervolgen langzaam ons pad. Als we bij een verharde weg uitkomen, verbreken we de stilte.

We lopen naar de rand van het bos. Op een bankje met uitzicht over de groene velden drinken we thee met berkenblad ('De boom van inzicht,' aldus Natascha), de bloesem van de vlier ('plant van de magie') en linde ('voor verbinding met jezelf en de natuur'). Natascha vertelt dat bosbaden over de hele wereld populairder worden. 'De focus ligt meestal op ontspanning en het versterken van je immuunsysteem. De spirituele laag komt minder aan bod. Maar zodra je in het bos bent en je opent je voor wat er is, gebeurt er iets. Je wordt verwelkomd en geholpen om het wat rustiger aan te doen. Zodat je je kunt aanpassen aan het vertrouwde ritme van de natuur. Je ontspant je door gewoon te zijn.'

Ik stap in de auto. Het is druk onderweg: plotseling remmende auto's, vrachtwagens met foto's van zakken chips of flessen shampoo, rennende mensen in felgekleurde kleding. Van binnen voel ik me nog steeds heel rustig. Na een halfuur rijden zet ik de radio aan.

*'Lean on me, when you're not strong
And I'll be your friend
I'll help you carry on'*

Bill Withers zingt over een boom. De snelweg is een bospad.

MEER WETEN:

- Shinrin Yoku Academy: workshops en opleidingen van Natascha Boudewijn, www.shinrin-yoku.nl
- *Shinrin-Yoku. De kunst en wetenschap van het bosbaden*, Q. Li, Lev., 2018
- *Shinrin Yoku. De Japanse kunst van het bosbaden*, Y. Miyazaki, Spectrum, 2018



Shinrin-Yoku-gids Natascha Boudewijn - Foto © Juliette van Eijdsen