

Shinrin Yoku Academy

De kunst van het bosbaden

Mimi van Dijk

De helende kracht van de natuur, die ervaart Natascha Boudewijn iedere dag weer. Zij is oprichtster van de Shinrin Yoku Academy, de eerste school voor bosbaden in Nederland en België. Jaren geleden kreeg ze een burn-out. Ze spendeerde toen uren en uren in het bos, niet wetende dat dit het begin zou zijn van een nieuw levenspad.

Shinrin yoku betekent letterlijk ‘bosbaden’ en is een van oorsprong Japanse therapievorm die is ontstaan in de jaren tachtig van de vorige eeuw, waarbij de zintuigen worden blootgesteld aan het bos om de gezondheid te verbeteren. We hebben allemaal weleens een wandeling gemaakt door het bos, maar waarschijnlijk in een hoger tempo dan wat je bij shinrin yoku doet. Bij shinrin yoku draait het voornamelijk om het verlagen van je wandeltempo. Je wandelt als het ware in slow motion door het bos en neemt de omgeving en alles wat deze te bieden heeft met al je zintuigen in je op.

Hart voor de natuur

Natascha Boudewijn werkte jarenlang als communicatiemanager, maar merkte dat ze hier op den duur geen voldoening meer uit haalde. Hart voor de natuur had zij al wel. In haar vrije tijd kweekte ze groenten en kruiden op haar balkon. Later verhuisde ze naar een huis met een tuin, waar haar hobby steeds meer vorm begon te krijgen. Ze begon haar ervaringen en bevindingen over het moestuinieren te delen op - toen nog - Twitter en startte een blog. Online ontmoette ze gelijkgestemden en al gauw merkte ze dat hier veel interesse in was. Onder de vlag van *Greendelicious* bracht zij kookboeken uit en opende ze een kookstudio waar ze kookworkshops gaf met haar zelfgekweekte groenten en kruiden. Het werd een onverwacht groot succes. Voor ze het wist, waren haar kookworkshops een halfjaar van tevoren volgeboekt en ontstonden er wachtlijsten. ‘Toen kreeg ik ineens een burn-out,’ begint ze. ‘Ik kreeg een burn-out terwijl ik iets deed waar ik blij van werd. Ik begreep eerst dus ook niet waar het vandaan kwam. Later besepte ik dat ik alles te leuk vond en niet meer kon stoppen. Ik stond altijd aan. Het was leuk, maar gaf ook een benauwd gevoel, want ik kon niks meer voor mezelf doen.’ Tijdens haar burn-out kon ze haar armen slecht bewegen. Ze kon nauwelijks iets vastpakken. ‘Ik realiseerde me dat ik eigenlijk altijd alles deed met mijn armen en handen: koken, tuinieren, alles.’

Een stem

‘Tijdens mijn burn-out kon ik niets meer, maar het bos was de enige plek waar ik mezelf naartoe kreeg, dus ik was daar vaak te vinden. Steeds als ik in het bos was, voelde ik me heel ontspannen worden. Mijn armen deden dan zelfs geen pijn meer. Ik kwam eigenlijk helemaal bij mezelf,’ vertelt ze. Op een dag gebeurde er iets bijzonders. Iets waar ze nog steeds haar vinger niet helemaal op kan leggen. ‘Het was een mooie winterdag en de zon scheen. Ik liep door het bos toen ik ineens een stem hoorde die zei: “je mag stoppen”. Ik keek nog om me heen en dacht: “wie zegt dat nou?” Ik hoorde het weer en daarna moest ik het ook vanuit mezelf zeggen. “Ik mag stoppen,” zei ik hardop.’

Het bos is veel meer dan alleen maar een groen decor

Ze omschrijft het als een bizarre ervaring. ‘Ik zag allemaal licht en het voelde alsof ik één was met alles om me heen. Eén met de natuur. Dit was voor mij een heel duidelijk signaal dat ik alles gewoon mocht laten en dat ik mocht stoppen met waar ik mee bezig was. Dit was eerlijk gezegd een totale opluchting.’

Helende kracht

‘Ik kon tijdens mijn burn-out niet snel lopen, dus ik liep automatisch heel langzaam door het bos en mijn zintuigen stonden open. Het bos kwam écht binnen. Ik was dus al die tijd al bezig met shinrin yoku, terwijl ik geen flauw idee had wat het was.’ Zo maakte Natascha Boudewijn voor het eerst kennis met het fenomeen waar ze zich grondig in verdiepte en waar zij nu haar werk van heeft gemaakt en waar zij veel andere mensen mee inspireert.



Natascha Boudewijn

Bij de Shinrin Yoku Academy die zij oprichtte, leer je hoe je je aansluit op de helende kracht van het bos. De Shinrin Yoku Academy biedt behalve een jaaropleiding tot gids, ook workshops, boeken, geleide visualisaties en boselixers. Inmiddels heeft ze al ruim honderd gidsen opgeleid. Het was van begin af aan een succes. Ze wilde de academie rustig opstarten en met één groep beginnen, maar in plaats daarvan meldden zich in no time veel mensen aan in allerlei leeftijdscategorieën en waren er drie groepen vol. Ze denkt dat dit ook te maken heeft met de tijdgeest. ‘Tegenwoordig zijn er zo veel prikkels. Veel mensen leiden een hectisch leven. Mensen willen terug naar de natuur om te ontprikkelen.’

Jezelf ont-moeten

‘De natuur heeft ervoor gezorgd dat ik vrij ben geworden van alles wat moet,’ zegt ze. ‘In het bos gaat het over ont-moeten. Je ont-moet jezelf. Alles wat je in je dagelijks leven steeds aan je hoofd hebt, laat je achter voordat je het bos in gaat. Je gaat gewoon op pad in het bos en ontdekt en ervaart als een kind. Je moet niks, je wandelt gewoon.’ Haar drijfveer voor het opzetten van de academie is om anderen daarbij te begeleiden. Volgens Natascha Boudewijn is zij zelf niet de therapeut, maar is dat het bos. ‘Ik moet dat als mens alleen maar faciliteren,’ zegt ze. ‘Het bos is veel meer dan alleen maar een groen decor. Je gaat er niet alleen wandelen, maar je gaat echt samenwerken met de bomen en met alles wat daar leeft.’

Samenwerken

Hoe gaat zo’n bosbad dan in zijn werk? ‘Als we met groepen het bos in gaan, doen we in het begin altijd een soort van welkomsterceremonie. We gaan op een fijne plek staan en dan begeleid ik mensen in een korte visualisatie om alles even los te laten, te ontspannen en het lichaam en de emoties te voelen. Daarbij doen we de visualisatie om de deelnemers welkom te laten heten door het bos en ook om bescherming te krijgen van het bos,’ legt Boudewijn uit. Daarmee wordt bedoeld dat de deelnemers beschermd worden tegen alles wat hen afleidt van zichzelf. Daarnaast laat Boudewijn alles zo vrij mogelijk tijdens een bosbad. ‘Ik werk tijdens bosbaden met uitnodigingen. Dat komt uit het zenboeddhisme. Ik nodig mensen uit om dingen te doen in plaats van hen opdrachten te geven. Een uitnodiging klinkt heel anders dan een opdracht of een oefening. Dat klinkt namelijk meteen alsof je iets moet en bij bosbaden gaat het er juist om dat je niets moet.’

Harmonie en balans

Volgens Boudewijn melden mensen zich om uiteenlopende redenen aan voor een bosbad bij de Shinrin Yoku Academy, maar de meesten maken op dat moment heftige dingen mee in hun leven. ‘Er komen mensen die heel ziek zijn, die door het leven geconfronteerd worden met



In het bos gaat het over ont-moeten. Je ont-moet jezelf

zichzelf en mensen waarbij het leven ineens stopt of heel anders is geworden. Of dat nu door een ziekte is, een echtscheiding, doordat ze hun baan zijn verloren of doordat er iets ernstigs aan de hand is met een dierbare. Juist deze mensen worden zich bewust van wat de maatschappij eigenlijk van hen vraagt; altijd aan staan, doorgaan en de beste moeten zijn. Het is een soort wake-upcall. Ik geloof dat het een soort oergevoel is dat we allemaal in ons dragen. Dat we uiteindelijk allemaal op zoek zijn naar harmonie en balans. En als je leven uit harmonie en balans is, ga je zoeken naar iets wat dat weer kan herstellen. De natuur kan dat.’

Boudewijn vindt het allermooiste aan het werken met deze Japanse therapievorm dat ze steeds weer getuige mag zijn van hoe helend het bos is en hoe krachtig dat kan zijn. ‘Mensen kunnen in het bos zo snel uit hun hoofd komen, ontspannen en alle ellende vergeten die zich op dat moment afspeelt in hun leven dat ze zichzelf weer als heel ervaren. Ik vind dat magisch. Dat is écht de helende kracht van de natuur,’ sluit Boudewijn af. ■

Meer informatie: shinrin-yoku-academy.nl.