

De oorsprong van natuurtherapie

Meerdere oude culturen hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van de eerste vormen van natuurtherapie. De Ottomaanse, Griekse en Romeinse keizerrijken bouwden organische badhuizen langs natuurlijke waterwegen of bij warmwaterbronnen. In India worden al tweeduizend jaar lang huizen en stoffen versierd met kleurstof gemaakt van planten, dierlijke extracten en mineralen.

De Khoisan, de eerste bekende bewoners van Zuid-Afrika, waren natuurpioniers die het gedrag van dieren leerden begrijpen en hun lokale ecosystemen daarop inrichtten. Ze maakten medicijnen van planten en kruiden om kwalen te behandelen.

Veel traditionele Japanse gebruiken draaien om de tijd die je doorbrengt in de natuur. Japanse architectuur en design zijn gebaseerd op het concept van het één zijn met de aarde, waarbij natuurlijke materialen worden gebruikt, zoals hout, bamboe, klei, gravel en grotere stenen. Sommige Japanse tuinen worden beschouwd als de mooiste en meest rustgevende openbare ruimtes die er zijn en ze bieden stadsbewoners met drukke levens een toevluchtsoord waar ze even tot rust kunnen komen.



Overal in de geschiedenis kun je bewijzen vinden van onze kosmische connectie met de aarde. Door ons opnieuw te verdiepen in deze oude tradities profiteren we niet alleen van het feit dat de natuur ons goed doet, maar werken we meteen ook aan het behoud van deze belangrijke plekken, door ze te bezoeken en door hun rustgevende kenmerken toe te passen in onze dagelijkse leefomgeving.

Kamerplanten, watergeluiden, geuren van kruiden en visuele elementen zoals foto's van landschappen en natuurlijke verlichting zijn allemaal dingen die je in huis kunt halen om je gezondheid te bevorderen en van je huis een fijne plek te maken om je in terug te trekken.



De kracht van bosbaden

Shinrin-yoku is de Japanse traditie van het nemen van een 'bosbad'. Dat wil zeggen dat je in een bos of tussen bomen alle geuren, geluiden en visuele prikkels in je opneemt en zo emotionele groei stimuleert en natuur-

lijke genezing bevordert. Hoewel de term 'bosbaden' pas in 1980 werd geïntroduceerd, gaan de wortels van deze helende activiteit eeuwen terug. Na uitgebreid onderzoek door de Japanse overheid naar de gezondheidsvoordelen van bosbaden, werd deze praktijk in 1983 opgenomen in het Japanse nationale

gezondheidsprogramma. Bosbaden worden in steeds meer landen voorgeschreven aan patiënten met stress, angst en andere mentale gezondheidsproblemen.

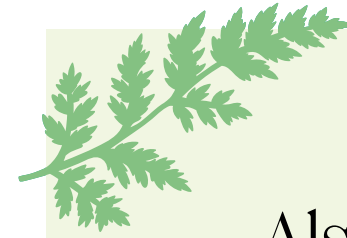
Shinrin-yoku is een ideale activiteit als je met natuurtherapie wilt beginnen; eentje die je in je eigen tempo kunt doen. Het is een

manier om te ontdekken waar jij je prettig bij voelt: heel langzaam leer je al je zintuigen te gebruiken en voorzichtig je grenzen te verleggen. Verbinding voelen is belangrijker dan vaardigheid, en kies een tempo dat bij je past. Geef je geest een pauze door te stoppen met denken terwijl je vol verwondering door de natuur dwaalt.

Als je weinig tijd hebt

Als je het objectief bekijkt, hebben we allemaal evenveel tijd te besteden op een dag. Het is de indeling van die tijd die bepaalt wat we voor elkaar kunnen krijgen. Maar we hebben allemaal weleens van die dagen waarop je nog geen minuut overhoudt. Hier zijn een paar snelle en eenvoudige manieren om buiten naar binnen te halen op dagen dat je weinig tijd hebt.

- Gebruik zo veel mogelijk natuurlijk licht, vooral op zonnige dagen.
- Zet op verschillende plekken planten neer: geniet van een groepje vetplanten op het aanrecht, luchtplanten boven je bed of een boeket geurige eucalyptus tijdens een warme douche.
- Als het regent: zet alle andere geluiden in huis uit, zet een raam open en luister naar de vallende druppels.
- Brand kaarsen/wierook met de geur van hout, bloemen en de zee.
- Hang foto's/schilderijen op van landschappen en gebruik afbeeldingen van de natuur als screensaver of achtergrond.
- Style je huis met organische elementen zoals schelpen, hout, kiezels, bloemen, dennenappels en cactussen.
- Zet schalen van klei, hout of steen neer met fruit en groenten erin.



Als je in de stad woont

Wonen in de stad heeft veel voordelen, maar zorgt er vaak voor dat er een afstand ontstaat tot de natuur, wat een negatieve uitwerking kan hebben op je gemoedstoestand. Toch zijn er genoeg plekken in stedelijke gebieden waar je weer in contact kunt komen met Moeder Aarde.

Ideeën:

- Zoek een stukje gras of een park en ga picknicken.
- Stap op de fiets en zoek naar parken, fontein en rustige plekjes waar je kunt genieten van mooie uitzichten.
- Zoek veldjes om te sporten.
- Neem je koffie mee en ga met vrienden wandelen in plaats van binnen zitten.
- Ga bij mooi weer barbecueën.
- Zoek langs routes die je vaak neemt naar wilde bloemen en kijk altijd uit naar vogels.



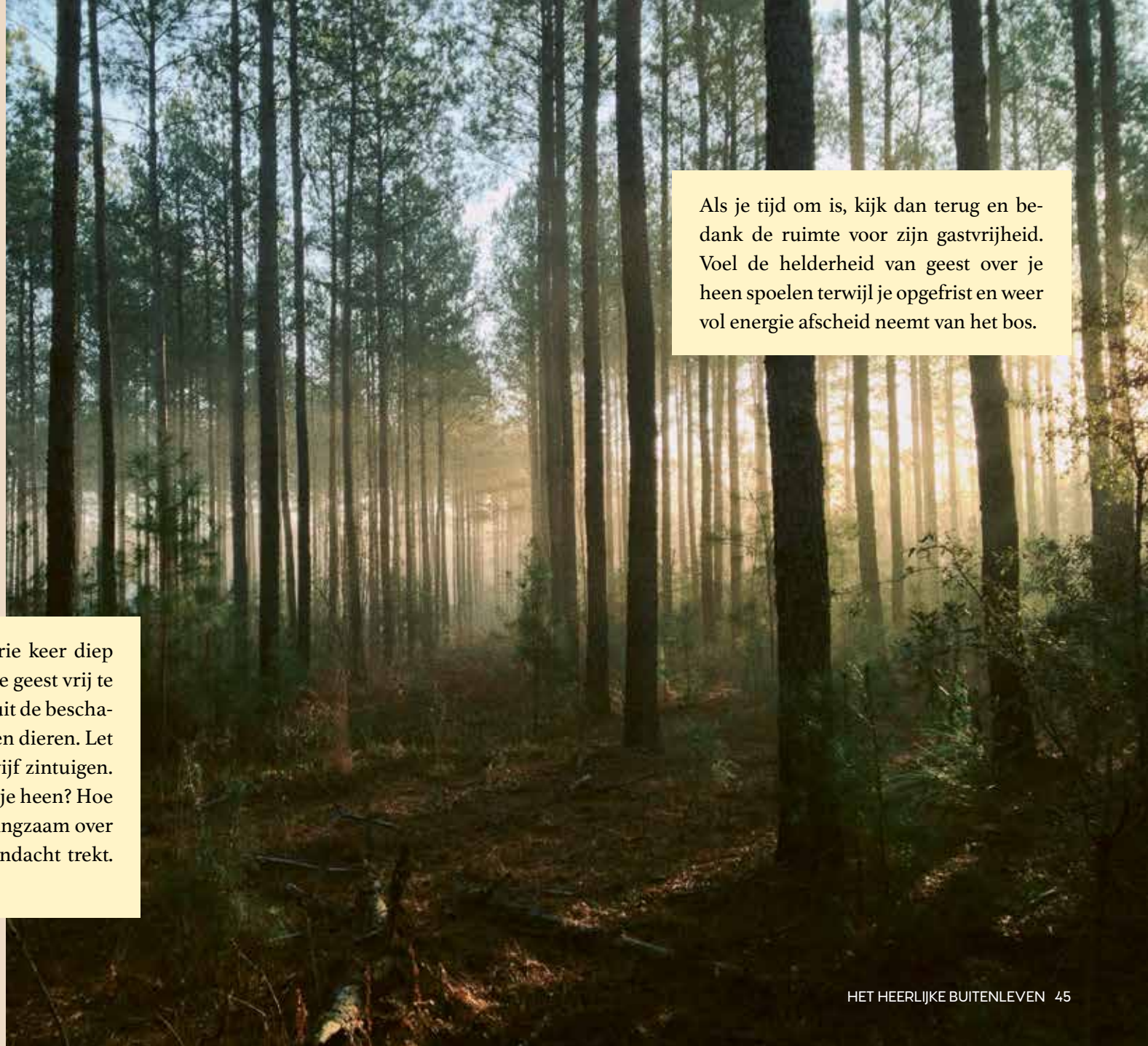
Een bosbad nemen – shinrin-yoku

Nu je de oorsprong en de voordelen van bosbaden kent (zie blz. 22), is het tijd om deze inzichten toe te passen. Als je in de buurt woont van bebost gebied, een nationaal park of andere groene ruimte met genoeg bomen om er volledig door omringd te zijn, heb je alles voorhanden om eens een bosbad te proberen.

Een groene ruimte met veel bomen is de ideale omgeving voor een bosbad. Draag comfortabele kleding die geschikt is voor het weer (geen paraplu) en schoenen die vies mogen worden. Als je er ongeveer een uur voor kunt uittrekken, kan het zijn dat je een staat van ontspanning bereikt die je nog niet eerder hebt ervaren.

Voordat je het bos of park van je keuze ingaat, haal je drie keer diep adem. Adem in door je neus en uit door je mond. Probeer je geest vrij te maken van eventuele zorgen of stress. Beeld je in dat je vanuit de beschaving in een natuurlijke wereld stapt die rijk is aan planten en dieren. Let op wat er om je heen gebeurt en richt je daarbij op al je vijf zintuigen. Wat ruik je? Welke dieren hoor je? Welke kleuren zie je om je heen? Hoe smaakt de lucht? Ga op een rustige plek zitten of wandel langzaam over een door jou gekozen pad. Stop als iets interessants je aandacht trekt. Stel je helemaal open.

Als je tijd om is, kijk dan terug en bedank de ruimte voor zijn gastvrijheid. Voel de helderheid van geest over je heen spoelen terwijl je opgefrist en weer vol energie afscheid neemt van het bos.



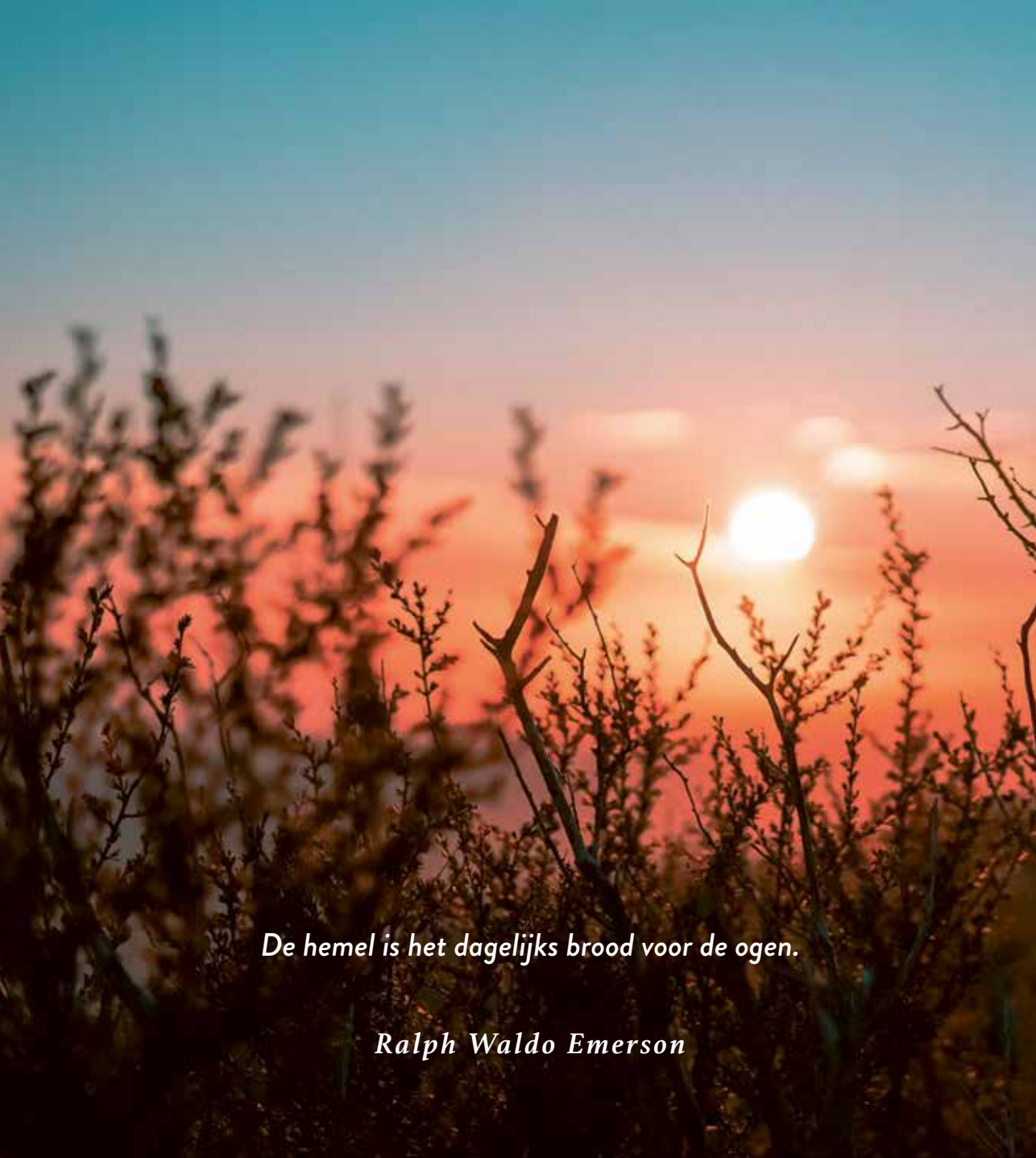


Een zonsopgang of -ondergang beleven

We vergeten vaak dat we gratis en voor niets twee keer per dag kunnen genieten van de magie van het opkomen en ondergaan van de zon. Natuurlijk bepaalt het weer of we dit prachtige schouwspel te zien krijgen, maar er komt altijd een volgende keer en de beloning is grandioos als je uiteindelijk een zonsopkomst of -ondergang te zien krijgt.

Zoek op hoe laat de zon bij jou in de buurt opkomt en ondergaat. Als je het tijdschema weet, check dan het weer en zoek een moment waarop de kijkomstandigheden ideaal zijn. Zet minstens een uur van tevoren een wekker, zodat je genoeg tijd hebt om het strand, een heuvel, een park of zelfs een dak in de stad te bereiken en je te installeren voordat de zon opkomt of ondergaat. Neem de tijd om de veranderingen in de atmosfeer in je op te nemen als de zon van en naar de horizon beweegt.

Kijk hoe de wolken verschillende kleuren aannemen en zich uitstrekken langs de mooie hemel. Wat zie je in de vormen van de wolken? Welke bijvoeglijke naamwoorden komen in je op? De dag tot leven zien komen of juist eindigen behoort tot de dingen die bijna niet in woorden uit te drukken zijn, zelfs niet door dichters en schrijvers. Maar als je het persoonlijk meemaakt, verdwijnen alledaagse spanningen even naar de achtergrond.



De hemel is het dagelijks brood voor de ogen.

Ralph Waldo Emerson