

ZAKBOEK
VOOR HET
BOSBADEN



ZAKBOEK
VOOR HET
BOS
BADEN

Sarah Devos & Katriina Kilpi

FOTOGRAFIE LUCID

INHOUD

INLEIDING: WAT IS BOSBADEN?.....	7
WANDER, WONDER, WETEN	18
VOOR JE OP PAD GAAT	20

HERFST	29
--------------	----

WANDER – oefeningen voor het bosbaden.....	30
---	-----------

Paddenstoelen spotten.....	30
Kleuren kijken	33
Hoor de herfst	33
Eikels kraken	34
Doorns voelen.....	36

WONDER.....	39
--------------------	-----------

Opgeladen of afgepeigerd?.....	41
Je eigen ritme volgen	41

WETEN.....	42
-------------------	-----------

Zwammen over paddenstoelen.....	42
---------------------------------	----

WINTER.....	45
-------------	----

WANDER – oefeningen voor het bosbaden.....	46
---	-----------

Winterlucht	46
Kruinen en wortels	51
Sneeuwvlokvormen	51
Winterrust	52
Proeven van de winter	54
Wintergeluiden.....	55
Het ijs breken	55
Adem in, adem uit	56
keppihymy of stokjesglimlach.....	57

WONDER.....	59
--------------------	-----------

WETEN.....	60
-------------------	-----------

LENTE	63
WANDER – oefeningen voor het bosbaden.....	64
Adem met aandacht.....	64
<i>Fifty shades of green</i>	68
Mentale foto's.....	69
Echte foto's	71
Ode aan de paardenbloem.....	74
Ochtend en avond in het bos	75
Vertel je zorgen aan een boom.....	75
WONDER.....	77
WETEN	80
Plukken zonder prikken	80
ZOMER	83
WANDER – oefeningen voor het bosbaden.....	86
<i>An early morning walk is a blessing for the whole day</i>	86
Kijken naar <i>komorebi</i>	88
Voel de zon.....	90
Een geheugen als een boom.....	91
Aardbeidegustatie	94
Proef de lucht	94
Gradaties van geluid	98
Oorvergroting.....	98
WONDER.....	101
WETEN	103
<hr/>	
NA JE BOSBAD.....	105
Oefening: good deeds hill.....	106
BRENG MEER GROEN IN JE LEVEN.....	111
Binnen.....	112
Oefening: de vonk van het mos	113
Buiten.....	115
ZWEVERIGHEIDSTEST	116



INLEIDING

WAT IS BOSBADEN?

Het begon allemaal in de jaren 1980 met *shinrin yoku*, een Japanse uitvinding die letterlijk ‘bosbaden’ betekent. Nee, daarmee bedoelen we niet dat je een lekker warm bad hoort te nemen in het bos. Wat dan wel? Jezelf onderdompelen in de boslucht. Je zintuigen maximaal inzetten. Tot rust komen in het bos. Tijdens een bosbad is het de bedoeling dat je traag en mindful wandelt en aandacht schenkt aan wat je ziet, hoort, ruikt, voelt en zelfs proeft. Resultaat? Doordat je lichaam ontspant, volgt na een tijdje ook je hoofd, dat vanzelf helderder, leger en frisser wordt.

Natuurlijk waren er al eeuwenlang mensen die zichzelf een bosbad gaven, zonder dat ze die term erop plakten. Enkele decennia geleden besliste de overheid in Japan het officieel te maken. De overheid stelde natuurprogramma's op, opdat haar inwoners de toenemende druk in het dagelijkse leven beter het hoofd zouden kunnen bieden. Sinds de introductie van *shinrin yoku* kent het fenomeen wereldwijd jaar na jaar meer aanhangers en varianten. Ook in de Verenigde Staten kwam bosbaden steeds meer in trek, onder de naam *forest therapy*.

Shinrin yoku heeft zijn roots in de tradities van shinto en boeddhisme. Boeddhistische monniken trokken al eeuwenlang naar de bergen om te mediteren. Een goed idee, want die natuurlijke omgeving maakt het makkelijker om niet te veel na te denken en gewoon te observeren zonder oordeel. Ook

andere geschenken uit het oosten, zoals mindfulness en andere soorten meditatie die geïnspireerd zijn op oosterse tradities, worden wereldwijd alsmaar populairder. Als tegengewicht voor de stress van onze dagelijkse ratrace zoeken steeds meer mensen de rust van de natuur op. Die natuurlijke weldaad, in combinatie met zintuiglijke oefeningen, houdt ons lichaam en hoofd in balans en helpt ons tot rust te komen. Geen wonder dat er overal ter wereld vergelijkbare initiatieven opduiken.

Eén daarvan is het Finse *metsämieli*, wat letterlijk *forest mind* of ‘bosgeest’ betekent. Een andere vorm is *natural mindfulness*, dat zijn oorsprong vindt in het Verenigd Koninkrijk. Omdat steeds meer mensen beginnen te begrijpen hoe belangrijk het bos precies is, is het heel waarschijnlijk dat binnenkort nog veel meer bostherapievormen het daglicht zien.

En dat is exact wat wij ook willen doen met dit boek: onze eigen draai aan bosbaden geven. Want wij zijn tot nader order nog altijd geen Japanners en bij ons groeien heel andere bomen dan in Japan. Daarom ontwikkelden we een specifieke bosbadversie, op maat van Belgische en Nederlandse bosbaders.

Maar we hebben ook oefeningen toegevoegd van collega-bosbadgidsen uit verschillende delen van de wereld, zodat je enkele varianten kunt uitproberen.

WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN: BOSBADEN WERKT ÉCHT

Het opmerkelijke is dat de wetenschappelijke bewijzen tijdens die beginjaren in Japan helemaal nog niet bekend waren. Het was pas een decennium nadat de Japanse overheid begon met het promoten van *shinrin yoku* dat wetenschappers ook effectief bewezen dat regelmatig tijd doorbrengen in de natuur écht goed voor je is. Bosbaders hadden deze positieve effecten ook al intuïtief aangevoeld.

Zo zul jij het misschien ook al ervaren hebben: je voelt jezelf beter nadat je tijd hebt doorgebracht in het bos, maar waarom dat nu precies zo is en wat jou die fijne bosboost geeft... daar heb je het raden naar.

DE STAAT VAN RELAXATIE

Een bosbad is niet zomaar een wandeling in het bos. Bosbaden helpt je ontspannen in de natuur. Niet evident in de verstedelijkte omgeving waarin de meesten van ons tegenwoordig leven, maar zeker ook niet onmogelijk. Om jezelf helemaal over te geven aan een bosbad heb je wel meerdere uren ‘bostijd’ per maand nodig – maar wie heeft er nu nog tijd op overschot? Twee uur of meer bosbaden is ideaal, toch kan ook een kortere micropauze je helpen om stress tegen te gaan. Hoe meer bostijd, hoe beter, maar alle beetje helpen.

Hoe dan ook is een bosbad een geweldig idee: de oefeningen trekken je helemaal in het ‘nu’ en helpen je op weg. Zo bereik je sneller en efficiënter die zalige staat van relaxatie. Nu denk je misschien: ‘Ik ontspan wel gewoon in mijn zetel met een zak chips voor tv, dankjewel.’ Kan ook gezellig zijn, natuurlijk. Alleen is het bos een 100% natuurlijk wellnesscentrum dat je gezondheid zomaar, gratis en voor niks, verbetert. Dat is zelfs wetenschappelijk bewezen!

BOSWANDELING VS. BOSBAD

*Bij een gewone **boswandeling** stap je meestal aan een stevig tempo door het bos. Je praat met een vriend, je luistert naar muziek in je oortjes of je denkt aan alle dingen die je nog moet doen. Intussen raas je voorbij aan het landschap waar je jezelf in bevindt.*

*Een **bosbad** neem je bij voorkeur alleen. Je gaat bewust vertragen en je neemt de tijd om je omgeving in je op te nemen. Zie je het niet zitten om alleen te gaan? Neem dan een vriend of familielid mee, maar las tijdens jullie wandeling minstens 20 minuten in waarin jullie even de tijd nemen om de natuur te observeren of gewoon – stil en zwijgend – op een bankje naast elkaar te zitten.*

BOSBADEN ZIT IN JE NATUUR

Hoewel veel mensen denken dat het menselijke ras een levensvorm is die hoger staat dan alle andere schepsels op aarde, toch blijven we onlosmakelijk deel uitmaken van al het leven in de natuur. Net als zebra's zwart-witte strepen hebben om wespen en andere irritante beestjes op afstand te houden, zo hebben wij, mensen, ook enkele ingebouwde mechanismes waardoor we prima gedijen in een natuurlijke omgeving. We reageren nu eenmaal beter op stressvolle situaties vanuit een natuurlijke omgeving dan in een stad. Dat zit van nature ingebakken in ons systeem.

GETEST EN GOEDGEKEURD

Regelmatig bosbaden heeft een heleboel lichamelijke én mentale voordelen. Maar hoe komt het nu dat een bosbad zo'n deugd doet en dat je weinig tot geen van die positieve effecten ervaart in bijvoorbeeld een fitnesszaal? Over de hele wereld gingen wetenschappers op onderzoek uit — en ze zijn het er stuk voor stuk over eens dat de natuur een kalmerende, stressverlagende factor is.



WAT GEBEURT ER?

Stel je voor: na een hectische dag op het werk stap je buiten. Aah, frisse buitenlucht! Even bekomen van de dag... Je staart naar het gras in de tuin, een bloeiende wei of een vijver. Al na enkele minuten is dit het resultaat:

- je spierspanning daalt;
- je hartslag daalt;
- je bloeddruk zakt.

Nog enkele minuten later:

- je humeur verbetert;
- je concentratie verhoogt;
- je gedachten komen tot rust.

Maar hoe komt het dat je in de stad helemaal opgefokt raakt en dat de natuur net het tegenovergestelde effect op je heeft? De stad zit vol scherpe hoeken, bruuske geluiden, biepjes en bliepjes, geuren en lichten die allemaal om je aandacht schreeuwen. Dat doet de natuur allemaal net niet. Ze vraagt helemaal geen aandacht, maar nodigt je ongedwongen uit om aandacht te hebben voor haar.







Een moderne mens
zou per dag evenveel
prikkel te verwerken
krijgen als een oermens...
in heel zijn leven.

EEN BOSBAD: WONDERMIDDEL TEGEN BURN-OUT?

Soms wordt bosbaden gelanceerd als hét wondermiddel voor mensen die te lijden hebben onder een burn-out en steeds meer artsen schrijven een dosis groen voor aan patiënten. En het werkt, ongeacht of je nu een burn- of bore-out hebt, of (nog) niet. Onlangs besloot de Vlaamse overheid wandelcoaches op te leiden om mensen een burn-out of bore-out te helpen voorkomen door loopbaanbegeleiding te geven in het bos.

Maar – en nu komt het – eigenlijk maak je van bosbaden juist beter een gewoonte vóór je met een burn-out te maken krijgt. Zo verklein je de kans dat er later een totale crisis van komt. Tijd doorbrengen in de natuur geeft immers niet alleen je immuunsysteem een stevige boost, bijvoorbeeld door in contact te komen met de goede bacteriën in de bosgrond, ook je hart, bloedvaten en luchtwegen varen er wel bij. Bovendien is het de geknipte manier om even tot rust te komen in deze hectische tijden van smartphones, lawaai en massaal veel andere prikkels. Neem dus een paar keer per week een bosbad in je planning op. Zo houd je niet alleen je lijf, maar – minstens even belangrijk – ook je hoofd in topconditie.

Bosbaden is dus zeker een helpende factor voor mensen in het genezingsproces van een burn-out, maar toch is het niet de heilige graal of de gouden sleutel tot succes. Maar als het gaat om je gezondheid verbeteren, is het wel een van de meest veelbelovende tactieken!

WAT ZIJN DE REGELS VOOR EEN BOSBAD?

Dat is simpel: er zijn geen regels voor. Of beter gezegd: **de regel is dat je doet wat voor jou goed voelt**, vanzelfsprekend met het grootst mogelijke respect voor het bos, anderen en je omgeving. Het is de bedoeling dat je in het bos tot rust komt en dat je daarbij je zintuigen gebruikt. De rest kies je helemaal zelf. Dus... word je blij van liggen in een bloemenveld? Doen! Liever doelloos en traag rondstappen? Prima. Wil je een helling opzoeken? Perfect. Is mijmerend tegen een boomstam zitten eerder jouw ding? Of heb je zin om een boom eens goed vast te pakken? Ga ervoor!

Een echt, deugddoend bosbad duurt **bij voorkeur minstens twee uur**, maar zelfs een kortere pauze kan helpen om stress tegen te gaan. Het helpt ook als je het voor het grootste deel **alleen** of in elk geval **in stilte** kunt doen. Zo is het makkelijker om je aandacht bij het bos te houden en bij de gevoelens die je daarbij krijgt.

SHARING IS CARING

Ben jij graag in het gezelschap van anderen? Is alleen het bos intrekken niets voor jou? Het delen van je gevoelens en ervaringen kan goed aanvoelen. Daar kan een opgeleide bosbadgids je bij helpen. Of, in dit geval, het boekje dat je nu in handen hebt. Vraag een vriend(in) mee naar het bos en laat je leiden door de bosbadgids (een levend exemplaar of dit boek). Gebruik die gids als rempedaal om jou heel bewust te laten vertragen in de ratrace van elke dag. Tijdens of na de wandeling kun je je gevoelens delen met je bospartner, bijvoorbeeld wanneer je even pauze neemt met een lekkere kop thee uit je thermos.

COLOFON

Ga zeker ook eens naar

www.zondagbosdag.be

www.natureminded.be

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst

Sarah Devos en Katriina Kilpi

Fotografie

Lucid - www.lucidlucid.com, istock,
p. 102: Rik De Jaegher

Grafische vormgeving

Tom Suykens, www.tomsuykens.be

Als u opmerkingen of vragen heeft,
dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019
D/2019/45/538 – NUR 410
ISBN: 978 94 014 6337 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.