



Shinrin Yoku

Baden in bos brengt rust en ontspanning

In Japan is het al jaren een begrip: Shinrin Yoku. Oftewel bosbaden. Een nieuwe trend om te ontstressen door meditatieve wandelingen in de natuur.

ERIKA VAN GILS

Elk takje, elk eikelkje, elk blaadje dat ik plet met mijn voeten heeft een eigen geluid. Het knisper, het knak, het ritstelt. De lucht is gevuld met de aroma's van natte aarde en rottend blad. Samen met schrijfster en meditatieleraar Beitske Bouwman (44) uit Dodewaard ga ik in 'vertraagde' tred door het bos. Ik heb de opdracht al mijn zintuigen op scherp te zetten. „Japanners zeggen je loopt met de aarde in plaats van op de aarde.”

Sinds september geeft Bouwman in Nationaal Park De Hoge Veluwe workshops Shinrin Yoku. Letterlijk vertaald: de kunst van het bosbaden. Een trend die over is komen waaien uit Japan, waar deze meditatieve manier van wandelen al jaren een begrip is. Japanse multinationals laten hun personeel regelmatig onderdompelen in de natuur. „Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat in het bos zijn een positief effect heeft op onze gezondheid. Het immuunsysteem versterkt, ons stresshormoon verlaagt en het brengt geestelijke balans.”

De wandeling start met een korte bodyscan. Nog wat onwennig sluit ik mijn ogen en geef me over aan de zachte stem van Bouwman. „Voel hoe je lijf voelt en hoe je voeten de aarde raken.”

Haar stem leidt mij in gedachte van mijn voeten tot mijn kruin. Bij mijn schouder voel ik een pijnlijke spanning. Nog wat onvast beweeg ik heen en weer op de losse aarde. Nadat ik me inbeeld dat ik net als bomen wortels heb, versterkt mijn grip op de grond. Als ik mijn ogen open, komt het bos heel intens in geur en kleur binnen.

Het klinkt allemaal best vaag, contact maken met de aarde. Maar zweverig is het niet vindt Bouwman. „Het is juist concreet. Je gebruikt bij het bosbaden alle vijf je zintuigen; horen, zien, ruiken, proeven en voelen. Je kijkt naar het bos met de blik van een kunstenaar, met al je zintuigen.”

Shinrin Yoku gebruikt dezelfde technieken als bij meditatie. Met dat verschil dat je tijdens het bosbaden de verbinding maakt met de natuur om je heen. Door, zoals de Japanners het noemen, je zesde zintuig te gebruiken, het 'zijn'.

Lukt het iedere cursist om het zesde zintuig te ervaren? „Soms zie ik het gebeuren. Je ziet dan een bepaalde twinkeling en verwondering in hun ogen.”

Bouwman stopt op een open plek waar we een korte meditatie doen en focussen op de ademhaling. „Je adem is er altijd. Een anker waarop je terug kunt vallen. Het verbindt je met buiten en binnen.” Ik voel hoe de koude luchtstroom mijn neus binnenkomt en langzaam afdaalt. De handen op



◀ Beitske Bouwman: „Ons lijf schreeuwt om aandacht.”
FOTOGRAFIE, ORENT

mijn buik voelen het rijzen en dalen. De omgeving vervaagt. „Geef de spanning die je in je lijf tegenkomt mee met je adem en laat het via je handen verdwijnen.”

Bouwman maakt tijdens haar workshops veel gebruik van bomen. „Die geven trillingen af die door ons heen gaan.” Ik kies een groot en stevig exemplaar. De boom torent als een krachtige steunpilaar boven me uit. Ik aai zijn schors die verrassend zacht aanvoelt. Maar hoe hard ik ook mijn best doe, de ontspanning die ik voelde tijdens de meditatieve oefeningen blijft uit. Ik sta voor een boom, veel meer kan ik er niet van maken. „Dit is voor veel cursisten lastig”, zegt Bouwman. Toch valt bosbaden voor iedereen te leren. Het is heel simpel, jas aan en naar buiten. Een bos, een park en tuin, alles is goed.

Moderne ziektes zoals burn-out en andere stressgerelateerde klachten komen volgens haar doordat we zijn vergeten hoe dierlijk en natuurlijk we zijn. „Ons lijf schreeuwt om aandacht. Tijdens een bosbad neem je de tijd om dat te horen en er met je aandacht bij te zijn. Als je lichaam samenvalt met de natuur ervaar je pas hoe alles met elkaar verbonden is.”

Als ik na een kopje kruidentheeloom en ontspannen terugloop naar mijn auto, merk ik op dat de pijn in mijn schouder weg is. Achtergelaten in de natuur.



Kunst voor Kinderen

Lees, kijk en bouw de mooiste meesterwerken in 3D

De reeks **Kunst voor Kinderen** bestaat uit 4 boeken over vier beroemde kunstenaars: Vincent van Gogh, Piet Mondriaan, Pieter Bruegel en Rembrandt van Rijn. De boeken zijn speciaal ontwikkeld voor kinderen, zowel in tekst als beeld.



Bestel nu via [dg.nl/kunstvoorkinderen](https://www.dg.nl/kunstvoorkinderen)