

Shinrin-yoku

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Annette Lavrijsen

Shinrin-yoku

De helende kracht van bosbaden

Geïllustreerd door
Valesca van Waveren

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 4216 5

© 2018 Annette Lavrijsen

Omslagontwerp en illustraties © Valesca van Waveren

Foto auteur © Ruud Pos

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

*Voor Suske, die net als de Chinese wijsgeer Lao Tse geloofde in
een spontaan en eenvoudig leven dicht bij de natuur*

Inhoud

Voorwoord 9

- 1 Een holistisch principe 13
- 2 Aarde 41
- 3 Water 89
- 4 Vuur 123
- 5 Wind en Leegte 163
- 6 Natuurlijker leven 193

Dankwoord 221

Geraadpleegde literatuur 223

Voorwoord

Toen ik enkele jaren geleden in een Amsterdams café voor het eerst van shinrin-yoku hoorde, verscheen me een beeld voor ogen van een geheim genootschap van sprookjesachtige animefiguren die diep in het bos onder leiding van een oude monnik in adamskostuum sjamanistische rituelen verrichtten.

Dit lag natuurlijk ver van de waarheid, maar het bosbaden fascineerde me en ik besloot naar Japan af te reizen om het mysterie van dit fenomeen te ontraadselen. Daar verkende ik in bossen gehulde bergen en valleien, zag ik tachtigers zonder moeite de berg op wandelen en maakte ik kennis met de animistische levensovertuiging *shinto*, die planten, dieren en bergen een ziel en in sommige gevallen zelfs goddelijke kwaliteiten toedicht.

Anders dan een vastomlijnde therapie is shinrin-yoku, zo ontdekte ik, vooral een poëtische omschrijving voor iets wat in onze sterk verstedelijkte en digitale samenleving steeds meer in de vergetelheid is geraakt: dat er een plek van heling bestaat voor eenieder die zich het slaapzand uit de ogen wrijft om bewuster aanwezig te zijn. Door het bos in te gaan, te vertragen en de natuur met alle zintuigen te beleven, komen lichaam en geest tot rust, en ontstaat er op

een dieper niveau ruimte voor verwondering en inzicht. In mijn boek vertel ik je hoe je dit kunt doen, maar graag deel ik eerst met je hoe de natuur mij heeft geholpen.

Behept met een fijngevoelig systeem en een bovenkamer die kan malen alsof het brood van de wereld ervan afhangt, ben ik mijn hele leven een makkelijk doelwit geweest voor prikkels, positief en negatief. Tijdens mijn jeugd op het platteland zorgde dit nog niet voor problemen maar eenmaal volwassen, met een druk leven in de stad, moest ik in de rivier van dagelijkse indrukken hard trappelen om niet kopje-onder te gaan. Als een slingeraapje vloog ik van gedachte naar gedachte, elke impuls achterna, wat soms verrassend goede ideeën opleverde maar vaker nog eindigde met een plons in het kolkende water. Terwijl mijn gedachten mijn emoties meetrokken in de stroming, bleef mijn lichaam achter op de kade en keek ernaar.

Mijn toevlucht zocht ik in mindfulnesscursussen, waar me werd verteld hoe je in stormachtige tijden het hoofd boven water kunt houden door obstructieve gedachten en emoties geen stem te geven. In de dagelijkse praktijk viel dit evenwel niet mee en het meditatiekussen kreeg al snel een nieuw leven als voetensteun, terwijl ik op de bank de tijd wegscrolde. Ondertussen groeide in mij het verlangen naar een plek waar mijn lichaam en geest tot rust konden komen en waar mijn hart mocht dromen en dansen.

Terugdenkend aan de keren dat ik werkelijk ongedwongen in het moment leefde, kwamen niet de meditatielessen maar juist mijn oude jeugdherinneringen in me naar boven. Als kind al had ik me enorm aangetrokken gevoeld tot de bossen en heidevelden rond onze boerderij. In bomen klimmen, hutten bouwen of gewoon tegen een boom aan een dutje doen; het bos was een plek waar ik me veilig en gelukkig voelde, en waar ik de hoofdrol speelde in mijn ei-

gen avonturenroman. Maar ik dacht ook aan de latere kampeertrips, boswandelingen en middagen dat ik op het gras naar de wolken had liggen kijken... Buiten in de natuur bleek mindfulness me eigenlijk heel vanzelfsprekend af te gaan. Het was een eyeopener die me deed besluiten de natuur vaker op te zoeken en waarmee ik een oude uitlaatklep her-vond.

Toen ik me verder verdiepte in de effecten van natuur op ons welzijn, stuitte ik op de vele wetenschappelijke onderzoeken die de afgelopen jaren argumenten hebben geleverd voor de meerwaarde van shinrin-yoku. We voelden allemaal wel dat de natuur goed voor ons is, maar er zijn nu ook harde bewijzen dat het bos onze fysieke en geestelijke gezondheid positief beïnvloedt, en zo bijdraagt aan een gezonder en gelukkiger leven.

Met dit boek wil ik je uitnodigen om je drukke leven eens wat vaker te onderbreken, je telefoon uit te laten en het bos in te gaan. Op basis van oosterse en westerse natuurfilosofieën, onderzoeken, interviews en mijn persoonlijke ervaringen laat ik je zien hoe een natuurbad doorwerkt op lichaam, geest, hart en ziel. Ik doe dit aan de hand van de vijf Japanse elementen – aarde, water, vuur, wind en leegte – en wil je uitnodigen steeds een niveau dieper te gaan, naar de waarheid die diep in jou besloten ligt. Neem het boek mee naar het bos en haal het tevoorschijn wanneer jij dat wilt. De oefeningen zijn eenvoudig en veelal in willekeurige volgorde te doen. Ze helpen je het bos dieper en intenser te beleven, opdat je zelf zult ervaren hoezeer de natuur een bron van heling, inspiratie en wijsheid kan zijn.

Happy forest bathing,

Annette

Een holistisch principe



*Waiend vanuit het westen,
komen de gevallen bladeren
samen in het oosten*

Yosa Buson (1716-1784)

De wetenschap en technologie van de afgelopen eeuwen hebben onze levens comfortabeler gemaakt, welvaart gebracht en onze levensverwachting doen stijgen. De keerzijde van deze ontwikkelingen is dat het aantal beschavingsziekten hoger is dan ooit, dat het klimaat op aarde in een stresstoestand verkeert en dat we wel lijken te zijn vergeten waar we vandaan komen. Shinrin-yoku helpt ons op eenvoudige wijze onze verbinding met de natuur te herstellen en zo een hernieuwde bron van inspiratie en heling te vinden.

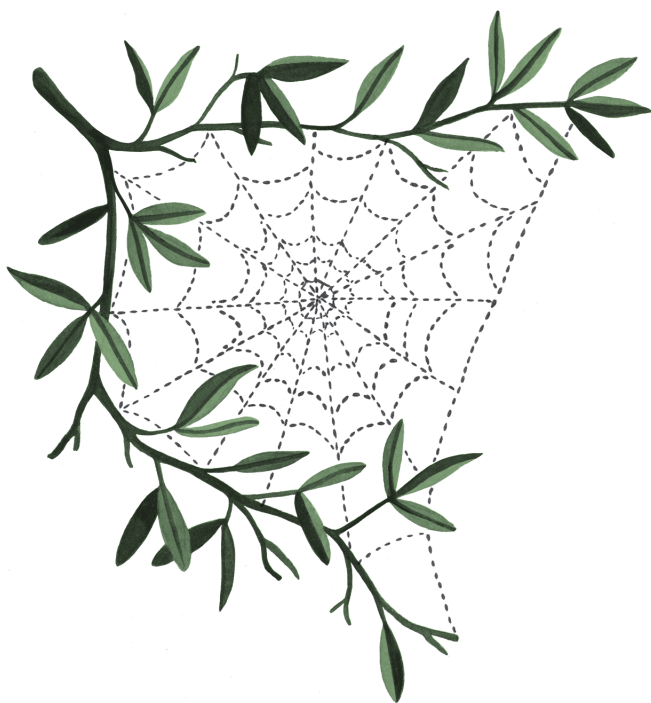
Ik open mijn ogen, adem nog eens diep in en uit en neem de omgeving in me op. Omringd door bomen, onderscheid ik berk, douglasspar en zomereik. Sommige eiken zijn, getuige hun dikke stam, al honderden jaren oud. Bijna als vanzelf reik ik naar de boom voor me en ik laat mijn hand even op haar stam rusten. Een knisperende geur omgeeft me, als de wapperende witte lakens waar ik als kind zo graag tussendoor rende. Lente.

De dauw op de bladeren is inmiddels verdampt en hier en daar weet de zon door het bladerdek heen te dringen – het gefilterde licht voorziet de met mossen bedekte bodem van een mysterieuze gloed. Als iemand me nu zou vertellen dat op deze plek elfjes wonen, zou ik het zonder meer geloven.

Naast me licht een groot spinnenweb op in het ochtendlicht. De vrouw des huizes is net bezig de vangst van vandaag te inspecteren – een kleine vlieg zit hopeloos verstrikt in haar sterke weefsel. Langzaam loop ik verder, voetje voor voetje. Dat is nog best lastig voor iemand die normaal het liefst met stevige pas loopt, zo niet rent. Maar ‘het draait niet om de fysieke inspanning’, herinner ik me de woorden van mijn Japanse leermeester. ‘*Simply be with the*

trees. Ruik hoe aards de bodem is, luister naar de vogelzang, strijk met je handen over de ruwe schors van een boom – en adem vanuit je buik. Vóél het seizoen.'

Na een onrustige nacht, en met een agenda vol deadlines, ben ik vanochtend vroeg opgestaan en naar het bos gereden – niet ondanks, maar vanwege mijn drukke werk-schema. Het is de tijdsinvestering waard, want ik voel hoe ik met elke stap meer ontspan en hoe de donkere wolken in mijn hoofd steeds lichter, steeds transparanter worden. Het natuurschoon prikkelt mijn zintuigen en herinnert me eraan hoe mooi het leven is. Aan het einde van het pad zit ik vol energie om de werkdag te beginnen.



Baden in de atmosfeer van het bos

Letterlijk betekent de Japanse term shinrin-yoku 'baden in de atmosfeer van een bos', wat in het Westen ook wel wordt vertaald als forest bathing of bosbaden. Het Forest Agency of Japan riep het concept begin jaren tachtig in het leven om tegenwicht te bieden aan de sterk verstedelijkte samenleving en inwoners van megasteden als Tokyo, Osaka en Kyoto uit te nodigen vaker de natuur op te zoeken. Bijna twee derde van Japan is bedekt met uitgestrekte bossen, dus er was voldoende gelegenheid om de stad te ontvluchten. De bedenkers van shinrin-yoku beriepen zich op het eeuwenoude geloof in de helende kracht van het bos, goed voor lijf en geest, zonder zich druk te maken over een wetenschappelijke onderbouwing. Dat kwam later pas.

Natuur als medicijn

Begin jaren tachtig verscheen in *Science* een eerste studie (Ulrich, 1984) die wees op de gunstige uitwerking van de natuur op onze gezondheid. Patiënten die een galblaasoperatie hadden ondergaan bleken sneller te herstellen, waren positiever en hadden minder pijnstillers nodig als hun raam uitzicht bood op een stukje groen dan wanneer ze uitkeken op een blinde muur. Het Amerikaanse onderzoek suggereerde dat het bos doorwerkt op de processen in ons lichaam, iets wat later in tal van studies werd bevestigd.

Een eerste studie die specifiek was gericht op de effecten van shinrin-yoku vond in 1990 plaats op Yakushima. Op dit eiland bevinden zich de sprookjesachtigste en oudste bossen van Japan, met ceders van wel duizend jaar oud.

Professor dr. Yoshifumi Miyazaki van de Chiba Universiteit werd gevolgd door een filmploeg tijdens een experiment waarbij vijf proefpersonen veertig minuten lang liet wandelen in een cederbos. De effecten vergeleek hij met die van een wandeling op de loopband binnen. Het humeur en energieniveau bleken sterk verbeterd en de concentratie cortisol (een hormoon dat vrijkomt bij stress) in het bloed was lager dan na de binnenwandeling.

Ook professor dr. Qing Li van de Nippon Medical School in Tokyo specialiseerde zich in onderzoek naar de effecten van bosbaden. Lange tijd bleef het therapeutische effect van shinrin-yoku beperkt tot de persoonlijke ervaringen van deze en gene, zegt hij. In 2004 besloot het Japanse ministerie van Landbouw, Bosbouw en Visserij daarom een tweejarig onderzoek naar de effecten van shinrin-yoku op onze gezondheid op te tuigen. Hierbij werd eindelijk bewezen wat velen al langer aanvoelden: een natuurbad kan onze geestelijke en fysieke gezondheid op velerlei wijze positief beïnvloeden.

Een verblijf of wandeling in de natuur vermindert het vrijkomen van stresshormonen, verhoogt het energieniveau en de concentratie, kan de bloeddruk verlagen en gaat depressie en nervositeit tegen. Dr. Li en zijn team ontdekten bovendien dat shinrin-yoku de activiteit vergroot van *natural killer cells* (NK-cellen), die een belangrijke rol spelen in onze natuurlijke verdediging tegen virussen en ziekten. Hij verwacht dan ook dat het bosbaden in de toekomst vaker ingezet zal worden ter ondersteuning van de behandeling van coronaire hartziekten, obesitas en mogelijk zelfs tumoren.

Bij een later onderzoek aan de Chiba Universiteit (2009) werden 280 proefpersonen opgedeeld in groepen van twaalf en verdeeld over 24 bosgebieden in Japan. Op de eer-

ste dag verbleef de ene helft van elke groep in het bos en de andere helft in de stad. Op de tweede dag werden ze omgewisseld. De onderzoekers keken naar de concentratie cortisol in het bloed, de bloeddruk, de hartslag en het hartritme om de verschillen tussen stad en bos te bepalen. De deelnemers gingen in de ochtend een eindje wandelen, in de middag observeerden ze de omgeving vanaf een stoel. De metingen toonden aan dat de bosomgeving zorgde voor een lagere concentratie cortisol en een lagere hartslag en bloeddruk, uitingen van parasympathische zenuwactiviteit, die zorgt voor rust en herstel. In de stedelijke omgeving was er juist meer activiteit van het sympathische zenuwstelsel.

Ook in onze omgeving is het nodige onderzoek verricht naar de helende werking van de natuur. Zo bevestigt een studie uit 2006 door het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) onder meer dan 250.000 Nederlanders dat de hoeveelheid groene ruimte in iemands directe leefomgeving positief verband houdt met de ervaren gezondheid. De studie was onderdeel van het Vitamine G-onderzoek, dat tussen 2005 en 2009 plaatsvond en waarbij de G staat voor Groen. Hierbij werd op basis van huisartsbezoek gekeken of mensen met meer groen in de leefomgeving ook daadwerkelijk gezonder waren. Ze bleken opvallend minder vaak bij de huisarts te komen in verband met diabetes, coronaire hartziekten, hoge bloeddruk, angststoornissen en depressie. Ook zouden ze sneller herstellen van stress en vermoeidheid, meer aan lichaamsbeweging doen, gezonder eten en profiteren van een betere luchtkwaliteit. Dit verklaart mogelijk waarom mensen op het platteland vaak een hoger welzijn ervaren dan mensen in de stad. Woon je in de stad, dan zou het belang van een nabijgelegen groene ruimte bovendien toenemen.

Volgens onderzoeksleider dr. Jolanda Maas, verbonden aan de VU Amsterdam, speelt ook de kwaliteit van het groen een rol: meer biodiversiteit en afwisseling in het landschap vergroten het positieve effect. ‘We willen geen eenheidsworst aan heesters en aangeplante bomen maar een afwisselend bos of park met veel verschillende soorten planten en bloeiende bloemen omgeven door vlinders, bijen en vogeltjes, waarin we de seizoenen kunnen zien en waar voldoende open plekken zijn.

Zoals je in de volgende hoofdstukken zult lezen onderschrijven deze onderzoeken allemaal de boodschap die shinrin-yoku uitdraagt: een groene omgeving is in veel opzichten gezond en zou structureel onderdeel moeten zijn van ieders leven. Een natuurbad kan de bloeddruk verlagen, de weerstand en het immuunsysteem versterken, en onze concentratie en ons probleemoplossend vermogen verbeteren. Bovendien blijkt het een beproefd middel bij mentale klachten zoals futloosheid, chronische stress, depressie, nervositeit en een overprikkeld systeem.

Nature deficit disorder

Chronische stress, futloosheid, depressie... het zijn veelgehoorde plaaggeesten in een tijd waarin we het drukker hebben dan ooit, en meer dromen hebben dan ooit. Dankzij het internet, de sociale media en technologische vernuftigheden ligt de wereld binnen handbereik en is het mogelijk om te facetimen met een vriend in Barcelona, ondertussen wat werkmails uit New York te beantwoorden en in je browser naar je favoriete boetiek in Parijs te surfen om een nieuwe zomerjas aan te schaffen. Wat twintig jaar geleden ongekend veel tijd en geld zou hebben gekost, en daardoor