

De kunst van shinrin-yoku: 'In Japan sturen huisartsen je gewoon het bos in'

27/08/18 om 04:34 - Bijgewerkt op 28/08/18 om 09:34

De wereld is in de ban van shinrin-yoku, de Japanse kunst van het zich onderdompelen in het bos. Is de natuur ons beste medicijn? En als dat zo is, hoe kunnen we de groene omgeving dan weer onderdeel maken van ons grijs stadsbestaan?



© iStock

In april van dit jaar was er nog ophef toen de Vlaamse regering aankondigde dat ze de loopbaancheques gaat inzetten voor een wandeling in de natuur in het gezelschap van een erkende loopbaancoach. Werknemers en zelfstandigen die twijfelen over hun carrière, kunnen loopbaanbegeleiding krijgen in de vrije natuur in de vorm van een wandeling met een natuurcoach. De groene omgeving moet leiden tot nieuwe inzichten. Niet iedereen zag daar echter het nut van in: 'onzin', 'van de pot gerukt', te gek voor woorden',... het waren slechts enkele reacties op deze in Vlaanderen nog onbekende vorm van bostherapie die in het Vlaams parlement een discussie ontlokte.

'Mensen zijn hier nog niet echt klaar voor', zegt wandel- en shinrin-yoku-coach Ingeborg Verplancke. 'Ik begrijp die kritiek enigszins wel. Sommigen stellen zich vragen bij die aanpak. Wandelcoachen is nochtans een mooi alternatief voor de reguliere coaching. Er zijn tal van voordelen. Als je fysiek in beweging bent, kom je mentaal in beweging. Iemand wandelend coachen creëert betrokkenheid en de natuurlijke omgeving stelt mensen op hun gemak. Het is bovendien minder confronterend omdat je naast de persoon loopt en minder oogcontact maakt.'



Een wandeling in het bos beschermt je tegen een hele week in de stad verblijven

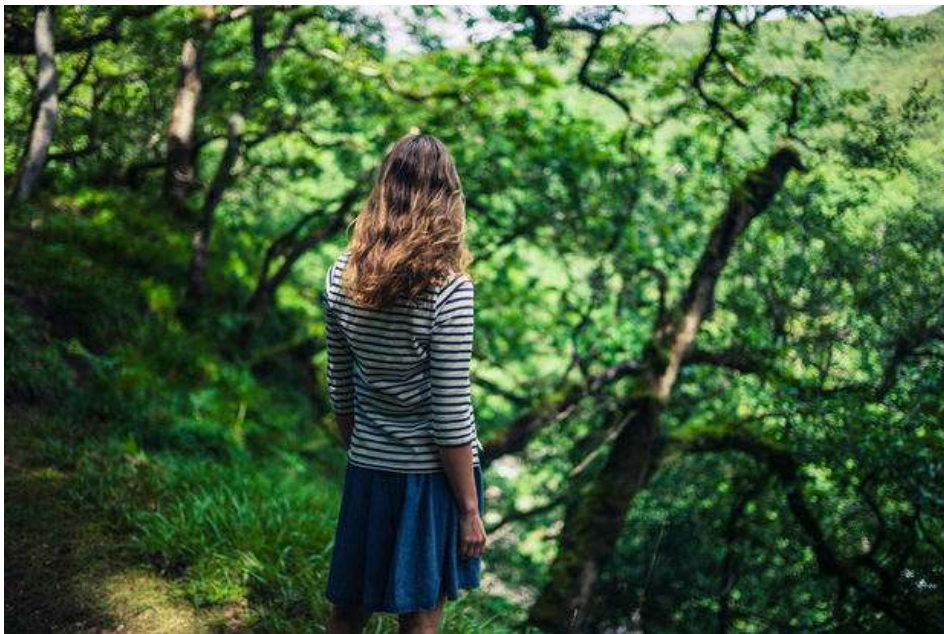
Daarenboven blijkt dat een groene omgeving in het verleden al meermaals de inspiratiebron was voor de grote wereldfilosofieën en -beschouwingen van de mensheid. Siddharta Gautama bereikte de verlichting als Boeddha in de schaduw van een boom, Isaac Newton deed volgens overlevering onder een appelboom een van de belangrijkste ontdekkingen uit de geschiedenis van de wetenschap en de Amerikaanse filosoof Henry David Thoreau ondernam in het bos een experiment dat zijn leven ingrijpend veranderde en beschrijft dat in het boek *Walden*. En wie zelf al eens de natuur intrekt, kan het weldadige effect op lijf en leden moeilijk ontkennen.

In Japan beoefent men 'de kunst van het bosbaden' of 'shinrin-yoku' ('*shinrin*' is het Japanse woord voor 'bos' en '*yoku*' betekent 'bad'). Wie een bosbad neemt, gaat met alle zintuigen wandelen in de natuur om er nadien sterker en als herboren uit te komen. 'In 1982 werd shinrin-yoku door het Japanse ministerie voor Bosbouw in het leven geroepen vanuit de idee dat als mensen beseffen dat de natuur goed voor hen is, zij ook goed voor de natuur zullen zorgen', aldus Ingeborg, die shinrin-yoku-wandelingen begeleidt. 'Japan promoot shinrin-yoku zelfs vanuit de overheid in de vorm van preventieve gezondheidszorg. Huisartsen sturen hun patiënten daar gewoon het bos in. Het land telt 62 erkende bostherapiecentra waar elk jaar zo'n 5 miljoen bezoekers op afkomen. Japanners hebben zelfs woorden in hun taal die wij niet hebben voor verschillende bosgeluiden, zoals de wind die door de bomen ritselt, het geluid van de regen in het bos, de takken in de wind, de bladeren onder de voeten. We kunnen nog veel van hen leren, want in tegenstelling tot de Japanners zijn wij een stukje van de natuur weg gegroeid. Dat komt enerzijds omdat er in Vlaanderen maar weinig bossen meer zijn, maar ook omdat we er de tijd niet meer voor nemen.'

|| Pas als we beseffen hoe heilzaam het bos voor ons is, zullen we er ook beter voor zorgen

Tekort aan vitamine 'N'

Ook de auteurs van de bestseller 'Ikigai', Francesc Miralles en Héctor García, gaan in hun opvolger 'Shinrin-yoku' dieper in op de gevolgen van een steeds grotere kloof tussen mens en natuur. Veel kwalen waar we mee te maken krijgen, vinden hun oorsprong in het afgesneden zijn van de natuur. Zo krijgen depressie, angststoornissen en andere psychosomatische ziekten steeds meer vat op ons, ook al hebben we een benijdenswaardige levensstandaard. Onze hersenen zijn nu eenmaal niet uitgerust om in zeer dichtbevolkte steden met de veelheid aan prikkels, geluiden en mensenmassa's te wonen. Sinds 2005 bestaat er ook een medische term voor het fenomeen: Nature Deficit Disorder (NDD). Als biologische wezens zijn we fysiologisch aangepast om ons in bepaalde omgevingen te begeven, om te spelen, te rennen, te jagen, kortom, om actief te zijn. Maar in werkelijkheid brengen we de dag voortdurend binnen al zittend door. We zijn zo vergroeid met moderne technologieën dat we minder aandacht hebben voor de wereld buiten ons. We leren meer over de natuur door een documentaire van David Attenborough te bekijken dan door zelf een boswandeling te maken.



© iStock

'We leven in een kennismaatschappij', vult Ingeborg aan. 'Van kleins af worden we gestimuleerd om te denken en te doen in plaats van te voelen en te zijn. We zijn wandelende hoofden. Dat mensen dan vroeg of laat een time-out nodig hebben, verbaast me niet. Een burn-out of depressie zie ik als een uitnodiging om het contact, de verbondenheid met je eigen natuur te herstellen. Een bos is een plek waar verbondenheid heel mooi georganiseerd is. Bomen communiceren met elkaar. Daarom voel je je er heel snel thuis. De mens maakt het zichzelf vaak veel te ingewikkeld, terwijl de natuur pure eenvoud is. Bosbaden gaat ook helemaal niet over kennis, het gaat over iets wat ons begrip te boven gaat. Het spreekt ons zesde zintuig aan, een soort hogere dimensie.'

Moet je dan ook bomen knuffelen?

In zijn boek *Blinded by Science* draagt Matthew Silverstone onderzoeken aan die aantonen dat boomknuffelen spanningen verlicht en helpt ons van negatieve gedachten te bevrijden. Volgens de auteur hebben deze effecten te maken met de nauwelijks waarneembare vibraties die afkomstig zijn van de stam van een boom. We nemen dit niet bewust waar, maar ons organisme doet dat wel en kan zo zijn evenwicht herstellen. 'Ik krijg vaak de vraag of het tijdens shinrin-yoku de bedoeling is dat we bomen knuffelen', lacht Ingeborg Verplancke. 'Mijn antwoord is altijd: als iemand dat wil doen, doe gerust. Ik houd je niet tegen. Maar zelf doe ik het niet echt.'

Shinrin-yoku heeft zich in een ijtempo verspreid over de westerse wereld. Waar we enige tijd geleden nog de Scandinavische fenomenen 'hygge' en 'lagom' omarmden om stress en burn-out tegen te gaan, hopen we nu de Japanse geneeskrachtige werking van het bosbad te ervaren. Het valt ook Ingeborg op dat het Japanse bosbad steeds meer ingang vindt in Vlaanderen: 'Er wordt ook meer ruchtbaarheid aan gegeven in de media en er is een zekere behoefte ontstaan in onze maatschappij. Gemoedsrust is een basisvoorwaarde voor elke vorm van herstel. Die bewustwording groeit. Onderzoek wijst al langer uit dat de natuur een rustgevend effect heeft. Onder andere ziekenhuizen, woonzorgcentra en penitentiaire instellingen houden hier gelukkig steeds vaker rekening mee.'

Wat zegt de wetenschap?

Verskillende beschavingen wisten al eeuwen intuïtief dat de natuur ons sterker maakt, denk maar aan de Keltische bomencultus, maar ondertussen bestaat er ook een wetenschappelijke basis voor. De Japanse professor Qing Li, die zich specialiseerde in bosgeneeskunde, vond onder meer een verklaring in fytociden. Dat zijn natuurlijke gifstoffen die door planten worden afgescheiden om zichzelf te beschermen. Ze voorkomen dat planten verrotten als ze worden aangevallen door schimmels en bacteriën, of dat ze worden opgepeuzeld door insecten of andere dieren. Die fytociden blijken ook een boost te geven aan onze killercellen, die bekendstaan om hun vermogen kankercellen te vernietigen. Dat blijkt uit onderzoek met proefpersonen op het platteland en in de stad, maar ook uit laboratoriumonderzoeken. Het gunstige effect op de immuuncellen blijft tot minimaal zeven dagen na het bosbad aanhouden. Met andere woorden, een zondagse wandeling van twee, drie uur in een bosrijk park kan ons beschermen tegen een hele week in de stad verblijven. Uiteraard betekent dit niet dat een bosbad een behandeling voor kanker is. In Japan wordt shinrin-yoku geclassificeerd als een preventieve therapie, bedoeld om niet ziek te worden en als aanvullende therapie voor mensen die herstellen van een ziekte of operatie.

Het 'gif' van de bomen bevordert ook andere lichamelijke veranderingen die ten goede komen aan de gezondheid zoals de daling van het aantal stresshormonen, de hartslag en de bloeddruk en een verbetering van de alertheid en de hartritmevariabiliteit, een van de belangrijkste indicatoren om ons stressniveau te meten.

Heilzame effecten van shinrin-yoku

Hersenen

Helpt meer gelukshormonen te produceren

Vermindert agressie en abrupte stemmingswisselingen

Bevordert het herstel van beschadigd weefsel

Verkleint de kans op dementie

Ogen

Ontspant en herstelt het gezichtsvermogen dat veel te lijden heeft onder het voortdurende gebruik van beeldschermen

Hart

Verlaagt de bloeddruk

Verlaagt de hartslag

Spijvertering

Een wandeling na het eten verbetert de spijsvertering aantoonbaar, ook bij mensen die veel last hebben van constipatie of diarree.

Immuunsysteem

Verbetert op natuurlijke wijze het afweersysteem, dat ons beschermt tegen ziekten

Levensverwachting

Contact met de natuur verhoogt de levensverwachting

Meer dan een doordeweekse boswandeling

Een wekelijkse wandeling in het groen is dus een minimum om de positieve effecten van shinrin-yoku op je gezondheid te ervaren. Maar wat moeten we ons concreet bij zo'n wandeling voorstellen? Het is volgens Francesc Miralles en Héctor García essentieel dat je je volledig overgeeft aan de ervaring. Gebruik shinrin-yoku dus niet om je problemen te overdenken. Het is ook niet bedoeld als

intensieve lichaamsbeweging of om bij te kletsen met vriendinnen, laat staan dat een therapeut je ondertussen professioneel advies geeft over een mogelijke carrièrewending. Laat de dagelijkse beslommeringen en toekomstige afspraken en verplichtingen en zeker je telefoon achter aan de rand van het bos en geef je over aan het hier en nu van het bos zodat je volledig aanwezig en verankerd bent in de natuur. De dagen na het bosbad zal je kunnen teren op een waardevolle reserve aan rust waarnaar je kan terugkeren wanneer stress je overvalt.



© iStock

Ook Ingeborg benadrukt het belang van aarding voor je aan een bosbad begint. 'Gemiddeld duurt het twintig tot dertig minuten voor mensen bij zichzelf aankomen en de overdaad aan prikkels in hun hoofd hebben weggewerkt. Daarna is het belangrijk om de tijd te nemen om alle zintuigelijke indrukken en de gevoelens die dat oproept in je op te nemen. Als we de communicatie met de natuur willen herstellen, moeten we eerst vertragen. We moeten letterlijk ons tempo aanpassen aan dat van de natuur dat veel lager ligt dan de rush van ons jachtig bestaan. Ga eens zitten op een boomstam of sta stil om je wortels te voelen. Zo ga je uit je hoofd in je lichaam. Eigenlijk is shinrin-yoku pure relaxatietherapie met een bijkomend immuniteitsverhogend effect.'

Shinrin-yoku in huis

In een gebetonnerde samenleving als die in heel wat westerse steden, is bosbaden natuurlijk verre van evident. Dat geven ook de auteurs van 'Shinrin-yoku' toe. De kunst is dan ook om baden in het groen onderdeel te maken van je dagelijkse leven door bijvoorbeeld veel groen in huis te halen. Planten verbeteren niet alleen de luchtkwaliteit in huis doordat ze giftige stoffen in de lucht afbreken, maar ze vangen ook stofdeeltjes op (waarvan er veel schadelijk voor ons zijn, zoals benzeenmoleculen). Volgens onderzoek van de NASA is de Sansevieria trifasciata, ook wel Vrouwentongen, de beste keuze om schadelijke deeltjes uit de lucht op te nemen. Een ander opmerkelijk voordeel van kamerplanten is dat ze geluid absorberen, daarom is het een goed idee om planten in de buurt van het raam te zetten als je in de stad woont. Nog een extra argument om kamerplanten in huis te halen is dat groentinten ontspannend blijken te zijn en het fysieke en psychologische herstel van de mens bevorderen. Zelfs een foto van de natuur aan de muur heeft een rustgevend effect. Om dezelfde reden is het bekijken van documentaires en films die opgenomen zijn in het bos en in de jungle balsem voor de ziel, vooral na een stressvolle dag.



Daarnaast zijn etherische oliën een goede manier om het bos in je living te laten binnenkomen, weet Ingeborg. 'Niet alleen de bomen zelf, maar ook de geuren van het bos, meer bepaald de geur van naaldbomen, hebben een immuunverhogend effect op het lichaam, blijkt uit het onderzoek van professor Li. Die geur is er niet zomaar. Bomen gebruiken geurtaal om met elkaar te communiceren en om insecten af te weren. De bosgeur geeft ons ook een veilig gevoel omdat het een oergeur is. Ons geurcentrum bevindt zich namelijk in de primitieve hersenen en daar zitten duizenden jaren herinneringen aan geuren opgeslagen. Die stellen ons gerust. Ruik maar eens aan een hoopje aarde, dat kan zo'n deugd doen.'

Maar zelfs als woon je in de stad en is er niet onmiddellijk een bos in de nabijheid, raadt Ingeborg niettemin aan om naar buiten te gaan. 'Hier in Vlaanderen hebben we geen oerbossen meer en moet je misschien minimum een halfuur met de auto rijden om een bos te bereiken, toch is het de moeite waard. Zelfs een paar bomen kunnen al het verschil maken.'

Meer info over wandelcoaching en shinrin-yoku door Ingeborg Verplancke: <https://levenswandel.be/> (<https://levenswandel.be/>).

Shinrin-yoku, Het Japanse geheim voor beter slapen, minder stress en een gezond, gelukkig leven' door Héctor García en Francisc Miralles. ISBN: 9789022584798, 15 euro.

Lees ook:

[We wandelen weer: waarom millennials massaal de benen strekken \(https://weekend.knack.be/lifestyle/maatschappij/we-wandelen-weer-waarom-millennials-massaal-de-benen-strekken/article-longread-1188557.html\)](https://weekend.knack.be/lifestyle/maatschappij/we-wandelen-weer-waarom-millennials-massaal-de-benen-strekken/article-longread-1188557.html)