

# Groencontact

vakblad over openbaar groen

P109205 | Afgiftekantoor 8200 Brugge Mass Post | 45e jaargang | Tweemaandelijks | september - oktober 2019



2019 ▶ 5

## Bosbaden in Vlaanderen

Klimaatadaptatie

Natuurgebieden in G'Oudenaarde

De kleine boerderij - deel 3





© Emmanuel Ampe

# Bosbaden of Shinrin-yoku

**Helende boswandelingen brengen de mens dichterbij de natuur en bij zichzelf...**

Bosbaden is een wetenschappelijk onderbouwde methode die uit Japan is komen overwaaien en daar sinds 2006 vanuit de overheid aangemoedigd wordt om gezonder, rustiger en gelukkiger door het leven te gaan. Door langzaam door de natuur te wandelen, al je zintuigen open te stellen en ruimte te maken in je hoofd, word je uitgenodigd de verbondenheid met de natuur te herstellen. Als biotoop van onderlinge verbondenheid, blijken bossen hiervoor een ideale omgeving. Ook Vlaanderen blijkt in de ban te komen van deze Japanse kunst en kunde.

**Tekst** Ingeborg Verplancke (Levenswandel) | Bart Decrop (Provincie West-Vlaanderen) | Emmanuel Ampe





## Wetenschappelijk onderzoek resulteert in bosgeneeskunde

Iedereen kent het gevoel van welbehagen tijdens en na een wandeling doorheen een bos. We voelen ons ontspannen, minder gestrest, frisser van geest en energiever. Tijdens een klassieke boswandeling ervaren we dikwijls slechts een beperkt aantal zintuiglijke prikkels terwijl een veel groter register aan waarnemingen wordt opengetrokken tijdens het bosbaden. De Japanse Dr. Qing Li deed uitgebreid onderzoek naar de heilzame effecten en stelde vast dat een bosbad van minimum 2 uren zorgde voor:

- versterking van het parasympathisch zenuwstelsel (regulering van bloeddruk en hartslag)
- stress vermindering
- verbetering van de gezondheid van hart en bloedvaten en de stofwisseling
- daling van de bloedsuikerspiegel
- verbetering van concentratie, het probleemoplossend vermogen en het geheugen
- aanmaak van serotonine: stimuleren van een positieve mindset
- verlaging van de pijngrens
- verbetering van het immuunsysteem door toename van cytokinen (ontstekingsremmende eiwitten) en antikankereiwitten

## Nationaal gezondheidsprogramma voor bosbaden

In 1982 werd in Japan voor het eerst een nationaal gezondheidsprogramma voor bosbaden geïntroduceerd door de toenmalige directeur-generaal Akiyama van het Agentschap voor Landbouw, Bosbeheer en Visserij. Het idee kwam in eerste instantie vanuit de overtuiging dat de Japanse bevolking nood had aan genezing door middel van de natuur. Daarnaast groeide ook het besef dat als mensen zouden geloven dat het bos gezond voor hen is, ze er

“**Shinrin-yoku is als een brug. Door onze zintuigen open te stellen wordt de kloof tussen ons en de natuur overbrugd.** Dr. Qing Li

ook meer respect voor kunnen opbrengen. Deze aanpak bleek heel goed te werken. Wanneer we ons met de natuur verbonden voelen willen we er ook voor zorgen. Misschien ligt de sleutel tot bosbehoud dus wel hierin. Shinrin-yoku heeft intussen binnen de preventieve gezondheidszorg in Japan een vaste plaats ingenomen en artsen schrijven geregeld voor hun patiënten een bosbad voor. Intussen

zijn er in Japan 63 erkende bostherapiecentra die nu jaarlijks 5 miljoen bezoekers aantrekken. Ook buiten Japan worden de laatste jaren steeds meer centra opgericht waar Shinrin-yoku kan beoefend worden.

## Afstemmen op de Shinrin-yoku frequentie

Canadees onderzoek wees uit dat het onze gezondheid ten goede komt als we ons verbonden voelen met de natuur, en het dus onze gezondheid schaadt als we er ons van afgescheiden voelen. De natuur appelleert aan collectieve onbewuste herinneringen van veiligheid, warmte, beschutting en voedsel. De mensheid heeft ten slotte 99,99% van haar bestaan in een natuurlijke omgeving doorgebracht en we zijn er dan ook genetisch best aan aangepast. Het is geen wonder dat een bosbad onze batterijtjes weer kan opladen: reeds in 1954 ontdekte natuurkundig professor Schumann en König dat de basisfrequentie van de aarde van 7,8 Hz ongeveer (Schumann frequentie) gelijkloopt met onze alfa-hersengolven (7-13 Hz), die we produceren in een ontspannen, creatieve toestand. Als we ons laten onderdompelen in de atmosfeer van een bos, ondermeer door heel langzaam te wandelen, te zien, te ruiken, te proeven, aan te raken en te luisteren brengen we ons ritme in de pas met dat van de natuur.





© Bart Decrop

Om een diepgaande beleving van welzijn en verbondenheid te ervaren is vertragen een absolute basisvoorwaarde. Meestal stappen we te snel om bepaalde sensitieve waarnemingen van de natuur in ons te kunnen opnemen. Een wandelsnelheid van 1km/uur of 'slenteren' brengt ons dicht bij de frequentie van de natuur. Bewust ademen en aarden brengt ons, net zoals bij verschillende meditatie- en ontspanningstechnieken, dicht bij onze eigen bewustwording en zorgen voor rust, evenwicht, stabiliteit en zelfvertrouwen. Het bewust openstellen van onze zintuigen ten slotte, helpt ons de brug te slaan tussen de natuur en onze eigen innerlijke belevingswereld, wat na een tijdje een zalig gevoel van well-being teweegbrengt.

## Bosbaden in Vlaanderen

Bosbad, een trend om te volgen? Een bosbad tegen burn-out... Minder stress, een gezonder lichaam én beter slapen... Allemaal titels uit tijdschriften en websites die aangeven dat bosbaden in Vlaanderen aan een opmars bezig is. Het Agentschap voor Natuur en Bos zet sterk in op bosbaden en heeft daar ook de nodige ruimte voor opgenomen op haar website, onder andere met een aantrekkelijke podcast. In Vlaanderen zijn al meerdere natuurgebieden door ANB ingericht als bosbad-oases. Verschillende provincies richten regelmatig bosbad-wandelingen en workshops in op hun domeinen. BOS+ organiseert weekends rond het thema. Steden en gemeenten kunnen in hun activiteitenkalender of milieueducatieprogramma's bosbaden opnemen en zo hun burgers nauwer betrekken bij bos en natuur. Indien het Japans onderzoek klopt dat mensen die overtuigd zijn van de helende werking van

een bos zich ook veel meer betrokken voelen bij het behoud ervan dan hebben we mogelijks een nieuwe invalspoort gevonden om burgers opnieuw respect bij te brengen voor hun groene leefomgeving!

## Aan de slag met bosbaden

Bosbaden is een 'techniek' die je je best eigen maakt onder begeleiding van een deskundig bosbadbegeleider. Tijdens een (groeps-) wandeling van drie uur maak je kennis met de principes en worden er via tal van werkvormen bovenvermelde basisvoorwaarden bijgebracht die je achteraf zelf verder kan oefenen en verfijnen.

Iedereen is verschillend en niet alle werkvormen zijn voor iedereen even werkzaam. Het gaat erom te leren wat voor jou werkt, wat jouw meest favoriete zintuigen, gevoelservaringen of verbindingsoefeningen zijn. De wel-doende, voelbare effecten treden meestal op na een klein half uur en de rest van de tijd is het puur genieten van je aanwezigheid in de natuur en de verwondering van de sensaties die die natuur je te bieden heeft. Na een of meerdere sessies kan je hetzij op je eentje of met een kleine groep gaan bosbaden in een natuurlijke, bij voorkeur boomrijke, omgeving. Hoewel Dr Li, auteur van het boek 'Shinrin-Yoku' een duurtijd van minimum 2 uren vooropstelt om langdurig effect te kunnen voelen, kunnen geoefende bosbaders zichzelf vaak heel snel intunen op de frequentie van de natuur. Ze nemen daardoor soms genoeg met een veel kortere tijd, tijdens bijvoorbeeld een lunchpauze, voor een klein bosbad. Een overdosis is nog niet gekend!

## Persoonlijke ervaring van VVOG-medewerker

Louter uit nieuwsgierigheid ben ik ingestapt in de cursus bosbadbegeleider georganiseerd door de provincie West-Vlaanderen i.s.m. Ingeborg Verplancke van Levenswandel.

Als natuurliefhebber keek of luisterde ik meestal naar een bepaald facet van de natuur zoals vogels, diergedrag of bomen. Ik ben tot het besef gekomen dat dit rationeel, doelgericht wandelen weliswaar veel voldoening geeft maar dat je met bosbaden nog meer gericht bent op andere zintuiglijke en innerlijke waarnemingen. Je zet je verstand bijna op nul, parkeert sommige gedachten als je begint, en laat je leiden door je intuïtie. Daardoor wordt je belevingservaring en verwondering veel groter. Je ziet intensere kleuren, het geurenpalet wordt uitgebreider, een zonnestraal op je huid wordt precies veel warmer en geluiden krijgen ook een nieuwe dimensie.

Waar je met gewoon wandelen meestal een gevoel hebt dat je door een bos of park wandelt krijg je bij het bosbaden het gevoel dat je deel uitmaakt van het geheel, je wandelt niet *door* het bos maar *in* het bos zoals bosbadgids Katriina Kilpi het mooi verwoordt. Je voelt een intense verbondenheid met alles wat je omringt.

Een open geest, ontspannen gevoel, bredere kijk op de wereld zijn ervaringen die snel binnenkomen. Een echte aanrader!

**Emmanuel Ampe**

### Meer info

#### Websites

- [www.levenswandel.be](http://www.levenswandel.be)
- [www.natuurenbos.be/natuuroases](http://www.natuurenbos.be/natuuroases)
- [www.natuurenbos.be/een-bosbad-zo-doe-je-dat](http://www.natuurenbos.be/een-bosbad-zo-doe-je-dat)

#### Boeken

- Shinrin-yoku, De kunst en wetenschap van het bosbaden, Dr. Qing Li, [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl)
- Shinrin-yoku, De Japanse kunst van het bosbaden, Yoshifuma Miyazaki, [www.unieboekenspectrum.nl](http://www.unieboekenspectrum.nl)