



BOSBADEN IN HET BRUGSE OMMELAND

Geblinddoekt stap ik door het bos. Coach Ingeborg Verplancke (53) legt haar hand op mijn schouder en vuurt vragen af. "Wat voel je? Wat ruik je? Merk je spanning in je lichaam? Tijdens een bosbad reacteren we de slapende zintuigen wat zorgt voor een ontspannend effect. Je voelt je als herboren. Een bosbad is immers zoveel meer dan bomen knuffelen."

TEKST **MARIJN FOLLEBOUT** BEELDEN **WESTTOER/MAF**

"Het 'hoe' en 'waarom' kan ik je vertellen, maar het 'wat' moet je zelf ervaren." Ingeborg Verplancke uit Anzegem is nog jong, maar mag gerust de moeder van de West-Vlaamse bosbadcoaches genoemd worden. Ze was al actief als wandelcoach toen ze in 2017 op de Duitse televisie voor de eerste keer over Shinrin-Yoku hoorde vertellen. Het prikkelde haar

en ze dook in het onderwerp. Nu geeft ze haar kennis door aan de volgende generatie bosbadgidsen, in samenwerking met bezoekerscentrum Bulskampveld. Een vijftal van haar cursisten biedt vanaf 2023 bosbaden aan in heel het Brugse Ommeland.

NATUURLIJKE PRIKKELS

"Ik heb een bos nodig dat al wat ouder is, waar ik het gevoel heb dat het één organisme is." Ingeborg is een gevoelsmens. Tijdens onze wandeling in Bulskampveld wijst ze op de beeldtaal van de natuur. Het wandeltempo ligt traag, zéér traag... te traag voor mijn onrustige benen. "Bosbaden is een vorm van mindfulness. Vertraging en verstillig horen erbij. Een bosbad kan gemakkelijk drie tot vier uur duren. Het vraagt wat tijd om in alle rust en



Ingeborg Verplancke: "Een bosbad is meer dan bomen knuffelen."

sereniteit je zintuigen open te zetten en met de natuur te synchroniseren. Bij het bosbaden gaat het erom enkel de natuurprikkels binnen te laten." Een buizerd vliegt met gespreide vleugels door een straal zonlicht. Kreupelhout kraakt onder onze voeten. Horen we daar een kinderlach? De geur van de beginnende herfst dringt binnen in onze neus.

TAAL VAN HET BOS

"Bij elk bosbad laad ik mezelf weer op. Een bosbad spreekt het herstellend vermogen van de mens aan." De oefeningen worden in de bosbadtaal 'uitnodigingen' genoemd. Het gaat er vooral om te voelen en te ervaren. Midden de kathedraal van beuken staan we even stil. "Een perfecte groep bestaat uit drie tot maximum twaalf personen. Ik vind de onderliggende interactie heel belangrijk. Je verbindt met volslagen vreemden op gevoelsmatig niveau. Dat schept een bepaalde band."

RESETKNOP INDRUKKEN

Ik dacht dat we bomen zouden knuffelen, biecht ik niet zonder ironie op. "Een bosbad is zoveel meer",

pareert Ingeborg. "Onlangs had ik iemand met tinnitus in de groep die mij nadien bedankte dat hij er voor even van verlost was. Ook mensen met hoofdpijn, spanningsstress of psychisch lijden zijn enorm gebaat bij een bosbad. De natuur is onze thuis. Als mensheid brachten we 99,9% van onze tijd door in de natuur. We trokken ons pas heel recent terug in huizen of betonnen paleizen. Onze gezondheid lijdt eronder dat we die verbondenheid kwijt zijn, zowel fysiek als psychisch."

Elke sessie wordt afgesloten met een verkwikkende thee waarbij de deelnemers kunnen nakaarten. "De typische seizoenen voor een bosbad zijn het voorjaar en het najaar. Elke gids hanteert een andere aanpak. Bosbaden is geen sportactiviteit en geen biologies. Het is wel een manier om te resetten, met de natuur te aarden en ook gewoon even drie uur pure ontspanning te ervaren."

Met een lichte tred en een herboren gevoel stap ik het bos uit. ■

Samen op pad met Ingeborg, check www.levenswandel.be

"Bij het bosbaden gaat het erom enkel de natuurprikkels binnen te laten"

ALLEEN IN HET BOS

Ingeborg raadt een bosbad vooral aan als een groepsbeleving, liefst met volslagen vreemden. Wie het toch alleen wil proberen, kan de gratis podcasts raadplegen op bosbadenvlaanderen.com of de audiogids op www.west-vlaanderen.be/neem-eens-een-bosbad.

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

Shinrin-Yoku is ontstaan binnen de Japanse medische wereld. Immunoloog Qing Li en onderzoeker Yoshifumi Miyazaki schreven er twee naslagwerken over. Volgens hen zorgt een bosbad voor een immuuniteitsboost, verbetert het de slaap, zorgt het voor een betere bloeddruk en zicht en stimuleert het de creativiteit. De immuuniteitsboost zou vooral te wijten zijn aan olfactieve factoren, met andere woorden de geuren van het bos stimuleren de aanmaak van ontstekingsremmende eiwitten en van serotonine, ons gelukshormoon. De Christelijke Mutualiteiten (CM) stimuleren het bosbaden in ons land. Het wordt hier pas recent door medici beschouwd als iets helends. In juni laatstleden vond in het AZ Groeninge in Kortrijk het symposium 'Natuur op voorschrift' plaats.