

Originele uitgave: First published in Great Britain
in 2026 by Michael O'Mara Books Limited

Vertaling: Hennie Volkers

Opmaak omslag en binnenwerk: Pinta Grafische Producties

Illustratie voorplat: Jade Wheaton

Illustraties binnenwerk en achterplat: Leanne Goodall

ISBN 978 90 00 40695 1

ISBN 978 90 00 40756 9 (e-book)

NUR 770

© Michael O'Mara Books Limited 2026

© 2026 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

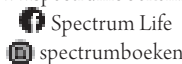
Eerste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.



SEIJAKU

De Japanse wijze om rust te vinden in een drukke wereld

DR. MIKI FUJITO

Spectrum

proloog

In de afgelopen jaren zijn er enorm veel boeken verschenen die Japanse begrippen als *ikigai*, *wabi-sabi* en *shinrin-yoku* populair hebben gemaakt. Een groot deel van die boeken is prachtig verwoord, met de beste bedoelingen, en behandelt manieren om met een groter doel of meer duidelijkheid te leven. Maar op een bepaald moment begon ik een stille moeheid te voelen.

Als Japanse en als arts die in Europa heeft gestudeerd en gepraktiseerd, heb ik gemerkt dat die ideeën op manieren zijn geïnterpreteerd die vaak heel ver verwijderd lijken te zijn van de manier waarop ze in Japan worden nageleefd. Zo wordt *ikigai* bijvoorbeeld vaak in een schema veranderd om je carrière te optimaliseren. *Wabi-sabi* wordt een minimalistische design-trend, en *mindfulness* – dat oorspronkelijk een oefening in diep bewustzijn was – kan aan gaan voelen als weer een taak op een steeds groeiend lijstje. Dit boek is voor de mensen die dat allemaal zat zijn.



Tijdens de coronapandemie voelde ik me overweldigd – niet alleen door het lawaai van de wereld, maar vooral door de druk om mindful, productief en fatsoenlijk met alles om te gaan. En zelfs al ging alles om mij heen langzamer, toch bleef mijn innerlijke wereld luid. Die tegenstelling bleef bij me.

Op zulke momenten dacht ik weer aan een rustiger deel van de Japanse cultuur – iets wat buiten Japan minder bekend is, maar heel vertrouwd voor velen van ons die daar zijn opgegroeid: *seijaku* (静寂).

In tegenstelling tot veel wellnessstrends vraagt *seijaku* niet van je om iets te optimaliseren of tot stand te brengen. Het gaat er niet om dat je een beter mens wordt of de perfecte balans bereikt, maar er wordt je iets eenvoudigs en heel menselijks geboden: de kans om je vanbinnen en vanbuiten rustig te voelen.

In dit boek maak je kennis met een praktische, rustige manier om stilte te benaderen – niet door heel erg je best te doen, maar door kleine verschuivingen. Je hoeft geen uren te mediteren of je hele leven om te gooien. In dit boek vind je toegankelijke, natuurlijke manieren om rustig te worden – een soort stilte die altijd al heeft bestaan en die, als je je die manieren eenmaal herinnert, zelfs je luidruchtigste dagen kan verzachten.

Als je je neerslachtig voelt door de complexiteit van wellness, of afgezonderd van de rust waar je naar verlangt, is dit een boek voor jou. Een lichtere, eerlijkere manier om de weg terug te vinden naar iets wat we allemaal al in ons dragen.

stilte vermindert fysiologische stress

Zelfs een paar minuten stilte kan al helpen om je lichaam te ontspannen en opnieuw op te laden. Uit onderzoek blijkt dat stilte de bloeddruk kan verlagen, de hartslag kan vertragen en het cortisolniveau – het hormoon dat je lichaam produceert wanneer je gestrest bent – kan verlagen. De mensen die meededen aan dit onderzoek vertoonden duidelijke tekenen van rust nadat ze tijd in stilte hadden doorgebracht, waardoor werd bewezen dat rustige momenten echt helpen om je lichaam in de ‘rust en herstel’-modus te brengen.

Dat effect is nog sterker wanneer stilte wordt gecombineerd met de natuur. Een gebruik genaamd shinrin-yoku, bosbaden, gaat hier nog verder in. Uit onderzoek van de Chiba-universiteit in Japan is gebleken dat al vijftien minuten rustig in een bos zitten het cortisolniveau en de bloeddruk verlaagt en de natuurlijke ontspanreactie van het lichaam met meer dan 50 procent verhoogt. Door de combinatie van rust en natuur wordt een vredig gevoel gecreëerd dat je lichaam fysiek kan voelen, zodat je sneller dan je zou verwachten herstelt van stress.

Uit deze bevindingen blijkt dat stilte niet alleen maar leeg of saai is – het is een actieve manier om je lichaam te helpen helen, weer in balans te komen en weerstand op te bouwen. Zelfs korte, bewuste pauzes gedurende je dag kunnen al echt verschil maken.



STAP 2: bescherm yutori – een beetje ruimte in je dag

Als je eenmaal weet wat je aankunt, ga je *yutori* creëren – de ademruimte die je lichaam nodig heeft om zacht te blijven.

Mogelijkheden daarvoor:

Een pauze tussen twee karweitjes

•

Een ochtend langzamer aan doen

•

Een verplichting minder

•

Een uurtje eerder ophouden met werken

•

‘Nee’ zeggen tegen iets kleins



Yutori is geen luiheid. Het is een vorm van fysieke bescherming – een buffer tussen inspanning en rust.

Zonder yutori voelen zelfs kleine klusjes zwaar.

Met yutori voelen zelfs drukke dagen handelbaar.

Waar kun je morgen een kleine pauze inlassen zodat je lichaam niet voortdurend vast komt te zitten?

STAP 4:

als een poosje in bad
liggen niet mogelijk is, kies
dan een andere vorm van
fysieke stilte

Een bad is heerlijk – maar een fysieke seijaku kan
zelfs in kleine, normale bewegingen groeien.

Kies een eenvoudige handeling en geef die meer ruimte:

thee inschenken

•

je gezicht wassen

•

andere kleren aantrekken



Beweeg een beetje langzamer en wat zachter, alsof je net uit
een onsen bent gestapt. Daardoor veranderen dagelijkse
momenten in kleine momentjes van fysieke stilte –
piepkleine herinneringen dat je lichaam kan ontspannen,
ook onder omstandigheden die niet perfect zijn.

**Kun je een dagelijkse beweging noemen die je
morgen in maar een paar seconden kunt verzachten?**
