



*'I took  
a walk in  
the woods and  
came out  
taller than  
the trees'*



Henry David Thoreau (1817-1862)

– Amerikaans essayist, natuuronderzoeker en dichter

# HOE DE NATUUR JE LEVEN VERANDERT

---

Een paar jaar geleden stond mijn leven op losse schroeven. Ik dacht dat ik alles zou verliezen wat ik met veel liefde en geduld had opgebouwd. Tot het bos mij op een ijskoude winterdag aan de hand nam. Zomaar. Uit het niets. Ze leidde me met engelengeduld door de natuur. En veranderde mijn leven voorgoed. Ik had een burn-out en kon mijn armen en handen door een zware overbelasting van de spieren niet gebruiken. Ik was jarenlang ver over mijn grenzen gegaan. Zowel fysiek als geestelijk. Het enige waar ik enigszins kracht voor had, was om het bos in te gaan. Ik maakte me zorgen. Over mijn toekomst, over hoe het verder moest. Ik sliep slecht, was vermoeid en somber. Maar in het bos leek het of ik mijn rugzak vol zorgen even thuis kon laten. Of ik letterlijk afstand kon nemen. Op sommige dagen leek het zelfs of ik mijn energie terugkreeg. Het bos activeerde mijn zintuigen, herstelde het contact met mijn vermoeide lichaam en ontspande mijn geest. Zonder enige moeite. De natuur kuste me wakker. Zo wakker als ik mijn hele volwassen leven niet was geweest.

Zeker, ik hield altijd al van de natuur. Ik was er van kinds af aan graag en vaak. Wandelend in het bos, over het strand, wroetend in de moestuin, relaxend in de bergen. Dan ademde ik diep in en voelde mijn lichaam ontspannen. In drukke tijden verdween de stress. En ik voelde de rust die de natuur mij dan

bracht. Maar de natuur had nooit de hoofdrol als ik er was. Het was eerder een fijne entourage voor goede gesprekken, om even uit te waaien, om mijn eigen groenten en kruiden te kweken en te genieten van een schitterend uitzicht hoog in de bergen. Anders gezegd: ik bleef er meestal 'in mijn hoofd'.

Nadat het winterse bos mij aan de hand nam, veranderde dat voorgoed. Ik begon het bos bewust op te zoeken om er te helen. Dag in, dag uit. Ik hoorde het zachte ruisen van de wind, het roffelen van een specht. Voelde het verende mos onder mijn voeten, de zon en regen op mijn gezicht. Rook de vochtige grond en de zoetige geur van de dennen. Zag de wolken tegen de blauwe hemel, de intensiteit van de kleuren in het herfstbos... Ik voelde vier seizoenen lang tot in al mijn cellen hoe de natuur mij weer tot leven wekte.

Maar dat was niet het enige. Er ontstond ook ruimte om te zijn wie ik werkelijk ben. Het bos werd mijn magische krachtplaats. Ze bracht me terug bij mijn innerlijke stilte. En via mijn innerlijke stilte ontdekte ik de universele bron.

Waar wij allemaal – mens, plant, dier en alles wat op onze prachtige planeet leeft – deel van uitmaken. Dat besef bracht innerlijk nogal wat teweeg. Ik ervoer hoe ik zachter en milder werd, meer vanuit compassie ging leven, zowel ten aanzien van mijzelf als ten aanzien van mijn omgeving.

Intussen was ik op internet op zoek gegaan naar vergelijkbare ervaringen van anderen. Daar ontdekte ik dat er een term bestond voor wat ik intuïtief had ontdekt: *shinrin-yoku*. In de vele internationale wetenschappelijke onderzoeken las ik over de spectaculaire effecten van *forest bathing* of *forest therapy* op onze gezondheid en zag mijn eigen ervaringen bevestigd.

Eenmaal hersteld van de burn-out wilde ik niets liever dan mijn ervaringen

in de natuur gaan delen met anderen. En zo leidde het bos mij als vanzelf ook naar ander werk. Werk dat mij past als een jas. Werk dat een diepe voldoening geeft. Ik ontwikkelde mijn eigen methode om workshops te kunnen gaan geven. Al snel bleek de belangstelling voor shinrin-yoku zo groot dat ik de Shinrin Yoku Academy© heb opgericht. Het is het eerste instituut in de Lage Landen waar je een professionele jaaropleiding kunt volgen tot Gids Shinrin Yoku. En waar je ook nog steeds terechtkunt voor inspirerende workshops waarin elementen uit shinrin-yoku centraal staan.

Mijn methode van shinrin-yoku is een mix van enerzijds de manier die de natuur mij zelf als leermeester bijbracht en anderzijds de Japanse methode, die zich inmiddels over de wereld heeft verspreid. Met de natuur als leermeester kan het niet anders dan dat de seizoenen een grote rol spelen. De invloed van de jaargetijden is voor elk mens net zo belangrijk als het wisselen van dag en nacht. Daarvan zijn we ons alleen niet altijd meer zo bewust.

De lente helpt je om jezelf te reinigen zodat je weer kunt groeien, de zomer om je te openen voor het licht en om te rijpen, de herfst om los te laten wat je niet meer nodig hebt en de winter om rust te nemen en je op te laden. De cyclus van de natuur geeft ons houvast in het drukke bestaan van alledag.

En omdat je in je dagelijks leven steeds weer gemakkelijk wilt kunnen aansluiten op de kracht van de natuur, is ook de praktische toepasbaarheid van shinrin-yoku in mijn methode een belangrijke pijler. Of je nu veel tijd hebt of juist niet. Of je nu in het bos bent, in het park om de hoek of in je eigen achtertuin.

Inmiddels zijn er al veel mensen mee het bos in gegaan en iedereen is even

enthousiast over de wonderlijke effecten die een paar uur bosbaden al teweegbrengt. Zelfs in ons verstedelijkte leefgebied waar het nooit helemaal stil is. Zodra je in het bos bent en je opent voor wat daar is, gebeurt er iets. Je wordt verwelkomd en geholpen om het wat rustiger aan te doen. Zodat je je kunt aanpassen aan het vertrouwde ritme van de natuur. Je ontspant door gewoon 'te zijn'. Je komt er als vanzelf weer in contact met je intuïtie. En het enige wat jij daarvoor hoeft te doen, is het bos in te gaan.



Voor shinrin-yoku heb je verder niets nodig. Alleen jezelf en het bos. De bos-spa is altijd open. Het is niet moeilijk; iedereen kan het. En je hoeft niet eerst eeuwig te oefenen om iets te bereiken. Elke keer als jij je oprecht opent voor het bos, zul je iets moois meemaken. Ook als je er als beginner mee aan de slag gaat. Ook als je denkt dat je niet spiritueel bent, nog nooit hebt gemediteerd of als mediteren überhaupt jouw ding niet is.

Shinrin-yoku is wereldwijd een serieuze trend aan het worden. Toch zijn er nog maar weinig boeken over dit onderwerp, laat staan laagdrempelige, Europese gidsen om er zelf mee aan de slag te gaan zonder de beschikking te hebben over uitgestrekte bossen vol geurende Japanse ceders! Dat is de reden dat ik dit handboekje heb geschreven. Ik hoop je zo op een praktische manier te inspireren om vaker het bos in te gaan. In elk seizoen, bij elk weertype. Het Scandinavische gezegde 'slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel', is zeker van toepassing op de shinrin-yokupraktijk. Laat een beetje regen of wind je niet weghouden uit het bos. De natuur is altijd mooi en heilzaam.

In het eerste gedeelte van dit boek lees je wat shinrin-yoku eigenlijk is, hoe je het doet en welke effecten het heeft. Deel twee neemt je mee naar de uitnodigingen die het bos voor je in petto heeft. Dit is de basis van het bosbaden: je maakt kennis met het bos, leert hoe je je weer kunt openen voor de magie van de natuur en je innerlijke stilte. Het derde deel inspireert je met het ritme van de seizoenen, met bijbehorende symboliek en metaforen. Bij elk seizoen hoort een wellnesssthee van wilde kruiden, bloemen en vruchten uit het bos. Om je bosbad mee af te sluiten zodat je het bos letterlijk in je opneemt en je deze ervaring ook in je dagelijks leven verder met je mee kunt dragen.

*Ik wens je veel ontspannende en helende baden in het bos!*

Natascha Boudewijn  
Voorschoten, mei 2018  
[www.shinrin-yoku.nl](http://www.shinrin-yoku.nl)

