



DE KRACHT VAN

BOSBADEN

INLEIDING

Na een aantal boeken te hebben gelezen over bosbaden, werd ik erg enthousiast en ben ik het gaan proberen.

Wat ik miste bij deze eerste sessies van het bosbaden was een gidsje die ik kon gebruiken in het bos waar in stond wat ik allemaal kon doen. Ik had netjes de stap "laat alles thuis wat je kan afleiden." Dus stond ik in het bos zonder dat ik wist wat ik moest doen.

Bij mijn studie bos en natuurbeheer heb ik in mijn specialisatie mens en natuur wel geleerd dat in de natuur zijn goed voorbij is en ben ik toen gaan lopen en kwam zeker een stuk relaxter uit het bos dan dat ik erin ging, maar ik had toch een ander doel. Daarom ook dit boekje.

In dit boekje wil ik opschrijven hoe je moet bosbaden in een klein boekje wat je makkelijk mee kan nemen het bos in. Verder is er wat meer informatie te vinden over verschillende soorten bomen en planten in Nederland en waarom de natuur zo goed is voor het lichaam en de geest. Ik wens jullie veel leesplezier.

INHOUDSOPGAVE

Deel 1:

- Voorbereiding op het bosbaden
- Het bosbaden zelf
- Na afloop van het bosbaden

Deel 2:

- Effecten van groen op het lichaam
- Effecten van groen op de geest



Deel 1

VOORBEREIDING OP HET BOSBADEN

Voorbereiding is het halve werk. Om goed te kunnen starten in het bos is het belangrijk deze voorbereidingen toe te passen.

Het eerste is om van te voren te besluiten naar welk bos je gaat en op wat voor een dag. bosbaden kan bij elke temperatuur en bij wat voor een weer ook, je kan het doen als het regent, als de zon schijnt of als het hard waait.

Als je voor jezelf hebt bepaald wanneer en waar je gaat bosbaden is het nodig om te bedenken welke oefeningen passen goed bij mij en welke zou ik graag willen proberen, in het volgende hoofdstuk staan de verschillende oefeningen uitgeschreven. Probeer ze en kijk welke het beste past bij jou, niet voor iedereen werkt elke oefening even goed.

TIJDENS HET BOSBADEN

Stap 1 is dat je moet zorgen dat je tijdens het bosbaden niks bij je hebt dat je kan afleiden of wat je niet nodig hebt. Denk aan een telefoon, deze heb je niet nodig bij de oefeningen. Dat is de reden waarom ik dit boekje heb geschreven.



OEFENING 1

Oefening 1 is een oefening waarbij wordt gevraagd om langzaam te lopen.

Langzaam lopen is een manier om jezelf te vertragen en je open te stellen voor de natuur om je heen. Wees heel bewust van de stappen die je zet en kijk om je heen in plaats van alleen naar je voeten. Het is bij deze opdracht heel erg belangrijk dat je geen haast hebt. Blijf af en toe eens stilstaan en neem alles wat je dan om je heen ziet goed in je op.



OEFENING 2

Deze oefening heet zet je zintuigen aan het werk. In de huidige maatschappij gebruiken we onze zintuigen niet meer zoals ze bedoeld zijn en sluiten we ons voor de meeste ook af. Je zintuigen zijn op verschillende manieren te prikkelen.

Gehoor: Ga eens stilstaan midden in het bos tijdens een wandeling en doe je ogen dicht. Wat hoor je allemaal? Neem de geluiden in je op en probeer ze te plaatsen. Denk aan zingende vogels, het geluid van de wind door de bomen, ritselen van de bladeren.

Zicht: Kijk eens naar de verschillende kleuren die in de natuur te zien zijn. Er zijn allemaal verschillende soorten groen, takken hebben verschillende kleuren (sommige takken absorberen zonlicht en krijgen dan een rode kleur). Kijk naar het zonlicht dat tussen de bomen door de grond probeert te raken.

Geur: Ga weer net als bij gehoor stil staan met je ogen dicht. Nu ga je echter ruiken.

Snuif de geur van het bos op. Een tip hierbij is dat in een naaldbos misschien sneller wat ruikt dan in een loofbos, dus voor de eerste keren is het misschien leuk dat is te proberen. Ook de geur van aarde is al goed om te ruiken.



Proeven: Proeven lijkt misschien wat moeilijker, maar het is het zeker niet. Proef de frisheid van de lucht door diep in en uit te ademen. Verder kan je ook bosbessen proeven of frambozen. Zorg alleen wel dat je deze goed wast, dus misschien is het beter deze mee naar huis te nemen om daar nog van het bos te kunnen proeven.

Tast: Probeer eens je helemaal open te stellen en je handen tegen een boom te zetten. Als je heel goed voelt dan kun je de sapstromen van de boom voelen. Probeer ook eens je schoenen uit te doen als je een beekje tegen komt en leg je voeten daarin. Of ga op de grond liggen en kijk naar de boomtoppen.

OEFENING 3

Yoga in de openlucht helpt heel veel. Je hoeft geen hele ingewikkelde yoga houdingen te kunnen. Het is belangrijk dat je je focust op het ontspannen van je spieren en je ademhaling. Ben je nou helemaal niet bekend met yoga? Dan heb ik hieronder een aantal oefeningen gezet die niet moeilijk zijn en je dan een keer kan proberen.

Staan als een boom: Ga met beide voeten op de grond staan en kies een punt voor je waar je je op kan focussen. Zet dan een voet tegen je andere been aan, zodat je ene been in een driehoek staat en de andere recht is. Voor je evenwicht mag je je armen gestrekt naast je houden. Heb je een goede balans, probeer dan eens je handen tegen elkaar aan voor je borst te houden. Heel belangrijk adem goed door.

Strekking in je armen: Begin met beide voeten op heupbreedte naast je. Beweeg je armen langzaam horizontaal naar boven. Strek je zo lang mogelijk uit en ga op je tenen staan om je zo lang mogelijk te maken. Laat je armen weer zakken.

Doe vervolgens weer je armen horizontaal omhoog, nu tot ze in 90 graden langs je lichaam staan en duw je handen naar buiten. Als het goed is voel je dan een strekking in je polsen en onderarm. Adem weer rustig in en uit en laat je armen weer zakken als je ze niet meer in deze positie kan houden.

Beweeg je armen dan nog een keer horizontaal omhoog tot ze weer helemaal boven je hoofd staan. Beweeg je armen dan eerst naar links, tot je een strekking voelt aan de rechterkant van je torso.

Houd dit even vast en beweeg vervolgens je armen naar rechts, tot je een strekking aan de linkerkant van je torso voelt. Houd dit ook even vast en laat je armen weer zakken. Voel even na, hoe voelen mijn armen nu? Is er een verschil met voor ik begon?

OEFENING 4

Ook meditatie is een goede oefening tijdens het bosbaden. Ga op een rustige plek zitten in kleermakerszit. Begin met rustig in en uit te ademen en neem alle beelden en geuren in je op. Luister naar de geluiden in het bos. Er zijn ook verschillende meditaties die goed te doen zijn in het bos. Hieronder zal ik er een zetten die ik zelf heel erg fijn vind om te doen voor ik begin met wandelen.

Ademruimte: Ga zitten en sluit je ogen. Laat alles langs komen en gaan, ook je gedachten. Stel jezelf de vraag hoe is het op dit moment? Laat alles wat binnenkomt langs je heen gaan en observeer de vraag. Hoe is het nu en kijk naar wat er binnenkomt voor deze vraag. Vraag vervolgens aan jezelf: wat is er nu nodig? En observeer weer alles wat binnenkomt op deze vraag tot je weet wat er nu nodig is. Eindig deze meditatie met een wens voor jezelf. Wat wens ik mezelf toe op dit moment? Dat kan iets heel kleins zijn als een goede bosbad sessie, een mooie wandeling of iets groters als een goede nachtrust.

OEFFENING 5

Dit is een ademhalingsoefening die je op twee verschillende manieren kan doen.

De zittende ademhalingsoefening: Ga in kleermakerszit in het bos zitten en blijf gewoon doorademen. Probeer na een tijdje iets langer in te ademen en iets langer uit te ademen. Houd dit vol en probeer hiermee je ademhaling te laten dalen en te vertragen. Gaat dat makkelijk? Probeer dan nog iets langer in te ademen en iets langer uit te ademen. Voelt het niet prettig stop dan en houd je aandacht vast bij je ademhaling.

De staande ademhalingsoefening: Ga staan met je voeten op heupbreedte. Bij je inademing strek je je armen verticaal tot boven je hoofd. Op de uitademing laat je jezelf wervel voor wervel zakken zo snel als jouw lichaam aan kan. Strek jezelf weer bij de inademing en herhaal dit een aantal keer. Lukt het niet om helemaal te zakken in een uitademing? Dat geeft niet, adem dan rustig in en weer uit tijdens het zakken. Het gaat erom dat je je ademhaling vertraagd en rustig doorademt.



OEFENING 6

In deze oefening gaan we ruiken aan verschillende soorten bomen. Het kan zo zijn dat deze soorten helemaal niet voorkomen in het gebied die jij hebt gekozen voor je sessie. Dat geeft niet, je kunt deze oefening dan met de geur van aarde doen of een andere keer proberen als je deze soorten wel een keer tegenkomt.

Grove den: Dit is een hele bekende soort dus de kans is groot dat je deze wel een keer tegen bent gekomen. De Grove den heeft een kruidige en frisse geur. Probeer hem maar eens te ruiken door bij een groepje grove dennen te gaan staan. Het is een droge maar sterke geur. Deze geur kan ons helpen bij lichamelijke vermoeidheid.

Spar: De geur van een spar lijkt heel erg op die van een grove den. Deze geur heeft een aardend effect en kan je helpen jezelf open te stellen.

Douglasspar: De Douglasspar heeft een hele intense citroengeur. Het ruikt wat harsachtig. Deze geur kan je helpen te ontspannen.



Ceder: Ceder is in Japan een hele bekende soort. In Nederland wat minder, maar er zijn wel wat plekken te vinden waar deze soort voorkomt. Als je een stukje bast van de ceder afhaalt dan komt er een hele houtachtige, gronderig of kruidige geur vrij die heel zoet kan zijn. De geur van ceder kan helpen bij het ontspannen van de zenuwen.

Zoals misschien wel is opgevallen zijn alle bomen die hierboven beschreven zijn naaldbomen. Dat klopt, deze hebben over het algemeen meer geur dan loofbomen. Echter hebben loofbomen veel variatie in bladeren en kleuren dus je kan bijvoorbeeld kijken naar de verschillende kleuren bladeren van een eik of de bast van een plataan (zie foto rechts) bekijken. Zeker de laatste is erg interessant.



NA HET BOSBADEN

Bosbaden kan je overal doen, ook in het park. Als je klaar bent met een sessie voel je je waarschijnlijk rustiger dan voor je begon. Dat is in elk geval wel de bedoeling. Je hebt je even helemaal kunnen afsluiten van de harde geluiden die de hele dag om ons heen hangen. Je lichaam vindt het in elk geval heel fijn als je jezelf vertraagd en even rustig aandoet. De maatschappij waar wij in leven is heel erg gehaast en we moeten allemaal zo ontzettend veel dat ons brein constant bezig is alle prikkels die we tegenkomen te verwerken. We hebben een goede nachtrust nodig om bij te komen, maar omdat we de hele dag in onze telefoon zitten of achter een laptop is het bijna niet mogelijk om ons lichaam goed op te laden. Gefeliciteerd, jij hebt dat net wel gedaan. Als het goed is zal je vanavond merken dat je beter kan slapen en dat je in de ochtend minder moe wakker wordt. Let wel op dat bosbaden niet moeilijk is, maar ook dit iets is wat oefening nodig heeft. Wees dus niet gefrustreerd na de eerste keer als het niet helemaal is gegaan zoals je had verwacht. Blijf het proberen en kijk vooral naar wat wel is gelukt. Zie het als een proces waarin je jezelf beter leert kennen en wat liever bent voor je lichaam.

Deel 2

EFFECTEN OP LICHAAM EN GEEST

De gezondheidszorg is de afgelopen eeuw een stuk gegroeid. We hebben allemaal meer hartaanvallen, zijn sneller eenzaam, vaker depressies. De kosten voor zorg zijn enorm toegenomen en de Wereldgezondheidsorganisatie denkt dat stress de epidemie van de 21e eeuw is. Afgelopen decennia zijn er veel onderzoeken gedaan naar wat natuur voor de gezondheid kan doen. Hier staan een aantal onderzoeken vermeld en wat voor gevolgen het weinig in de natuur zijn heeft op de gezondheid:



Agnes van der Berg deed onderzoek naar gezondheid en natuur. Zij heeft in haar onderzoek ontdekt dat kinderen motorisch sterker zijn als ze veel buiten spelen in het bos dan als ze niet in het bos komen. Dat kan betekenen dat kinderen die alleen buitenspelen op stenen in de stad, op latere leeftijd sneller een heup kunnen breken dan iemand die wel veel buiten in het bos heeft gespeeld. Dit heeft te maken met de ongelijkheid op de grond.

Ook Kees Both (Both, 2014) heeft naar aanleiding van een onderzoek gezegd dat groen net zo belangrijk moet zijn voor onze ontwikkeling als taal en rekenen. Dat omdat natuur een meerwaarde heeft voor de ontwikkeling van het lichaam en het zorgt voor meer verbeeldingskracht. Volgens Both heeft de mens de natuur nodig.



Richard Louv is in Amerika erg bekend geworden door zijn boek het laatste kind in het bos. In dat boek schrijft hij over het natuur-tekort-syndroom. Met dat syndroom wil hij zeggen dat mensen tegenwoordig te weinig in de natuur zijn en daar last van hebben in hun dagelijks leven. Te weinig in de natuur zijn betekend onder andere dat we minder concentratieproblemen hebben, vatbaarder zijn voor ziekten en sneller last hebben van depressie (Louv, 2005).

Een andere onderzoeker die onderzoek heeft gedaan naar groen en gezondheid is Roger Ulrich (Ulrich, 1984). Hij heeft onderzocht of mensen sneller beter werden in een ziekenhuis waar ze uitzicht hadden op groen in plaats van in een ziekenhuis waar mensen uitzicht hadden op een muur. Wat bleek nou, mensen werden gemiddeld 2x zo snel beter als ze uitzicht hadden op groen dan als ze alleen maar uitzicht hadden op een muur. Dit scheelt veel in de ziektekosten en het geeft mensen meer rust tijdens het herstellen van hun ziekte als ze uitzicht hebben op groen.

Het is goed te weten dat een kleine hoeveelheid tijd in de natuur al veel kan doen voor de gezondheid. Als je ongeveer twee uur aan het bosbaden bent zullen de effecten al heel groot zijn. Je krijgt dan de mogelijkheid om jezelf te vertragen en al je zintuigen open te zetten. Het zal je losmaken van de technologie die altijd om ons heen is, waar we ook naartoe gaan. Er zijn heel veel lichamelijke en geestelijke voordelen aan bosbaden. Hieronder staat in twee hoofdstukken vermeld wat die voordelen precies zijn.

EFFECTEN OP HET LICHAAM

Het zenuwstelsel bestaat uit twee verschillende systemen. Je hebt een vluchten/vechten systeem en een rusten-en-herstellen-systeem. Als je op straat loopt en wordt aangevallen dan wordt het eerste systeem geactiveerd van vechten of vluchten. Het hart zal snellergaan kloppen, de bloeddruk zal stijgen en de spijsvertering zal trager gaan lopen. Bij ontspanning zal het rustsysteem worden geactiveerd. Als dit gebeurt dan gebeurt er in je lichaam ook het tegenovergestelde dan als je vecht/vluchtsysteem wordt geactiveerd. De bloeddruk zal dalen, hartslag vertragen en je spijsvertering zal versnellen. Stress activeert het vechten of vluchten en zorgt ervoor dat het rustsysteem wordt onderdrukt. Het is niet goed om lang het rustsysteem te onderdrukken, want dat zorgt ervoor dat de twee delen niet in evenwicht zijn.



Een andere manier om een stressvolle situatie vast te stellen is door het cortisolgehalte te meten. Cortisol is een stresshormoon dat het lichaam aanmaakt als er iets angstigs gebeurt of er stress is. In een normale situatie zullen de hormonen na een stressvolle situatie weer terugkeren naar een normale situatie en je kan weer ontspannen. Het nadeel van de huidige maatschappij is dat de stressvolle situaties zich opstapelen en het lichaam eigenlijk nog maar weinig kans krijgt om tot rust te komen. Als ons lichaam constant cortisol blijft aanmaken kan dit zorgen voor een heleboel gezondheidsproblemen. Dokter Qing Li heeft in onderzoeken aangetoond dat bosbaden ervoor kan zorgen dat de gehalten van cortisol en adrenaline dalen, de bloeddruk verlaagt en het rustsysteem wordt versterkt (Li, 2018).



Een heel bekend bijeffect van stress is slapeloosheid. Voor onze gezondheid is het noodzakelijk om een goede nacht te maken van minimaal 8 uur slaap. Slaapgebrek kan zorgt voor een verhoogd risico op hartfalen, nierfalen, hoge bloeddruk, diabetes of beroertes. Dokter Qing Li heeft in zijn onderzoek onderzocht of bosbaden ervoor kon zorgen dat je een betere nachtrust krijgt. Hij heeft bij mensen onderzocht die de hele dag op kantoor werken. Li heeft zijn proefpersonen meegenomen naar een bos voor een bosbad sessie. De proefpersonen hebben 2,5 kilometer per uur gelopen, dat is ongeveer de afstand die personen die op kantoor werken op een gemiddelde dag ook lopen. De dokter heeft gemeten hoelang ze sliepen voor, tijdens en na de sessie. Er is een significante toename in de slaaptijd te zien na het bosbaden, de deelnemers sliepen gemiddeld bijna een uur langer dan voor het bosbaden. Verder waren de deelnemers ook significant minder angstig na het wandelen dan ervoor. Het belangrijkste is dat de slaapkwaliteit een stuk beter was na het bosbaden dan ervoor.

Bosbaden versterkt het algehele immuunsysteem. Iedereen weet dat het immuunsysteem een belangrijke rol speelt bij het opbouwen van onze weerstand tegen bacteriën, virussen en tumoren. Het is ook bekend dat stress de werking van het immuunsysteem hindert. Daarom is het ook dat mensen die vaak of altijd gestrest zijn vaker ziek zijn dan mensen die rustiger zijn. De manier waarop de gezondheid van het immuunsysteem wordt getest is door de zogenaamde natuurlijke killercellen te meten. Natuurlijke killercellen zijn een type witte bloedcellen die killercellen heten, omdat ze ongewenste cellen kunnen aanvallen in ons lichaam. Er is bewezen dat bosbaden het aantal van deze cellen laat stijgen met iets meer dan 50%. Het aanhouden van deze cellen kan tot 2 maanden nadat je in het bos bent geweest, dus om bosbaden regelmatig te doen kan ervoor zorgen dat je gezonder bent dan als je dat niet doet.

EFFECTEN OP DE GEEST

Het is bekend dat onze 5 zintuigen een belangrijke rol spelen in ons leven. In de huidige maatschappij sluiten we echter veel van deze zintuigen af, omdat we te veel prikkels binnen krijgen en we deze niet kunnen verwerken. Daarom zegt ons lichaam, stop ik kan het niet aan. Over het algemeen gebruiken we alleen de twee zintuigen zicht en gehoor. De andere 3 staan voor een heel groot deel uit. Alleen als we bijvoorbeeld iets ruiken wat heel extreem is valt dit op. De natuur heeft veel minder prikkels dan de stad, dus zodra we in het bos zijn kan ons lichaam het aantal prikkels weer aan.

Langzaamaan stelt ons lichaam zich weer open voor alles wat binnen komt en het lichaam gaat weer werken zoals het bedoeld is. Het bos heeft veel te bieden op het gebied van de 5 zintuigen. Heb je wel eens van een spar een naald afgehaald en deze tussen je vingers gekneusd? Als je dat doet dan weet je dat je een hele frisse citroenachtige geur ruikt. Bij een wandeling door een sparrenbos ruik je deze geur soms tussen de bomen. Verder leven er in het bos veel vogels die delen van de dag zingen. Sta eens stil, sluit je ogen en luister naar deze geluiden.

Andere belangrijke effecten die bosbaden heeft zijn het verbeteren van concentratie en geheugen. Zoals aan het begin van deel 3 beschreven staat zijn er door verschillende onderzoekers onderzoeken gedaan bij kinderen die buiten spelen in het groen en wat voor effecten dat heeft. Concentratie is daar een belangrijke van. Als mensen meer concentratie hebben kunnen ze meer werk verrichten dan als ze weinig tot geen concentratie hebben. Voor veel werkgevers zou het dus interessant kunnen zijn om te kijken of werknemers meer naar buiten kunnen in hun pauze en daarbij in aanraking kunnen komen met groen, zodat ze zichzelf weer even helemaal kunnen opladen.

Wat ook niet onbelangrijk is, is dat bosbaden positieve emoties stimuleert en negatieve emoties vermindert. Zo zorgt de zachtheid van de natuur er bijvoorbeeld voor dat boosheid vermindert en dat kan soms een hele opluchting zijn. Negatieve emoties kunnen er ook voor zorgen dat je sombere dagen hebt of depressieve gevoelens hebt.

BRONNENLIJST

Both, K. (2014). Stichting Groene
Pedagogiek. Opgehaald van
[https://stichtinggroenepedagogiek.nl/cat
egory/publicaties/](https://stichtinggroenepedagogiek.nl/category/publicaties/)

Li, D. Q. (2018). Shinrin Yoku. Amsterdam:
A.W. Bruna Uitgevers .

Louv, R. (2005). Het laatste kind in het
bos. Jan van Arkel.

Ulrich, R. S. (1984). View Through A
Window May Influence Recovery From
Surgery.