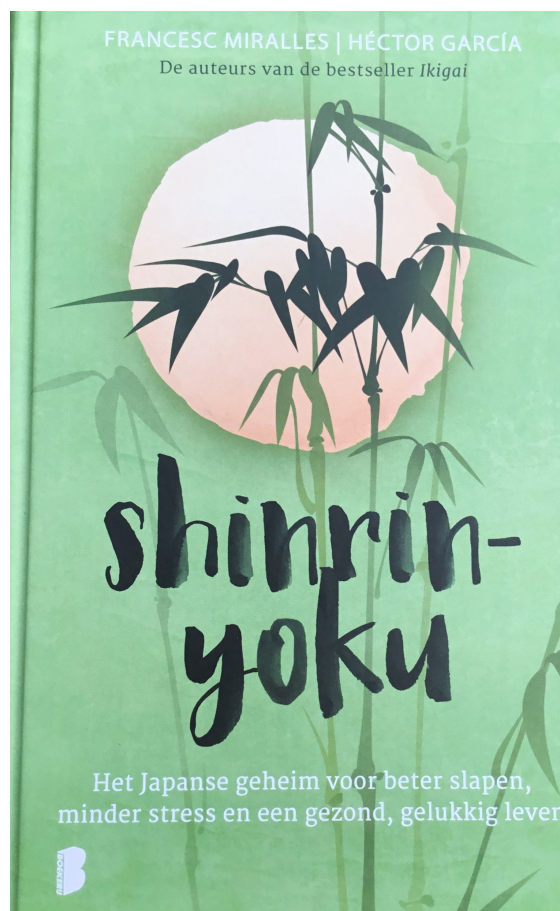


# SHINRIN - YOKU

Baden in het bos



## Inleiding

**Shinrin-yoku** = baden in het bos

De twee onderzoekers en schrijvers van het boek **Ikigai** zijn na hun succes van het boek op onderzoek gegaan in het dorp Ogimi. Het meest dichtbegroeide gebied van Yanbaru in het noorden van Okinawa.

De onderzoeksvraag was

Is de natuur ons beste medicijn?

Zo ja, hoe kunnen we dan terugkeren naar die bron?

Oud Chinees spreekwoord zegt: *"Als je een groene boom in je hart bewaart, zal er een zangvogel op afkomen"*

Het woord Shinrin-Yoku dateert van 1982 toen de directeur van het Japans instituut voor bosbouw stelde dat regelmatig "baden" in bos zeer grote gezondheidsvoordelen had. Hierna zijn vele wetenschappelijke onderzoeken gedaan.

### **Heilzame effecten:**

#### **Hersenen**

Helpt gelukshormoon te produceren

Vermindert agressie en abrupte stemmingswisselingen

Bevordert herstel van beschadigd weefsel

Verkleint de kans op dementie

#### **Ogen**

Ontspant en verbetert het gezichtsvermogen

#### **Hart**

Verlaagt de bloeddruk en hartslag

#### **Spijvertering**

Na het eten een boswandeling verbetert de spijsvertering

#### **Immuunsysteem**

Verbetert op natuurlijke wijze onze afweer

#### **Levensverwachting**

Contact met natuur verhoogt de levensverwachting (Ikigai)

### **Leven in de stad**

Leven in de stad is enorm ongezond. Uit onderzoek is gebleken dat een groep met een VR bril een stadswandeling maakt en een andere groep met VR bril een boswandeling. Uit metingen bleek dat de eerste groep enorm stress had ervaren.

Het gaf een negatief beeld van ons dopaminegehalte.

Voordelen leven in de natuur ten opzichte van in de stad:

- laag risico op psychische stoornissen

- Stilte en geluiden uit de natuur ontspannen o.a. de spieren

- Relaties met weinig mensen, maar met diepgang

- Overvloed aan de kleur groen

- Laag cortisolgehalte en minder andere stressindicatoren

### **Blauwe zones, groene steden in de wereld**

Er zijn op de wereld vijf plekken waar mensen heel oud worden, allen groene zones:

- Noorden van Okinawa

- Provincies Nuoro en Ogliastra op Sardinië

- Loma Linda in Californië

- Schiereiland Nicoya in Costa Rica

- Ikaria Griekenland

Vaak eten mensen in deze gebieden ook de door hun zelf verbouwde producten.

### **Natuur**

In de natuur transformeert alles om plaats te maken voor iets beters. Je moet er uiteraard wel voor open staan

Je kunt in de natuur heel gemakkelijk mediteren. Er komen allerlei gedachten voorbij, echter je laat ze gaan zonder op die gedachten in te gaan. Je bent een met de natuur om je heen.

Onderzoeken tonen aan dat boomknuffelen spanningen verlicht en ons van negatieve gedachten af kan halen (Matthew Silverstone=Blinded by science).

Alle verzamelende spanningen en inspanningen lossen op in de oneindige traagheid en rust van de natuur (Thoreau filosoof)

## De wetenschap van Shinrin-Yoku

*Wat ons niet doodt, maakt ons sterker* (Nietzsche) heeft veel gelijkenissen met wetenschap van Shinrin-Yoku.

Aan het begin van de 20e eeuw nam dr. Shoma Morita zijn patiënten mee naar het bos om daar te herstellen. Dit gebeurde intuïtief. Nu is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat het ook is aangetoond dat het een helende werking heeft.

**Fytociden** (natuurlijke gifstoffen door planten afgescheiden om zichzelf te verdedigen) heeft een genezende werking bij lage dosis = hormetisch effect. Het zit in ons dagelijks voedsel, zoals groene groente, ui en knoflook. Je komt het tegen in vele Japanse kruiden.

### **Hormetische effecten:**

- Blootstelling in bossen
- Lichaamsbeweging maakt ons sterker
- Alcohol in beperkte mate
- Gematigd eten verkleint kans op kanker
- Baden ijskoud/zeer warm water heeft gezondheidsvoordelen

### **Onderzoeken:**

- in bos lopen of uitkijken groene omgeving verlaag cortisol (stad 0,35 en bos 0,30 ug/dl)
- Wandelen in bos verlaagt hartslag (stad 67 en bos 63)
- Wandelen in bos verlaagt bloeddruk (stad 118 en bos 116)
- HRV (toegevoegd Johan: zie Heartmath meetmethode) (stad 90 en bos 190!)

Deze uitkomsten tonen aan dat deze biomarkers de stress significant verlaagt.

Uit meting van NK-cellen (Naturalis killercellen) door Nippon Medical `school in Japan is gebleken dat een 3 daags verblijf in een bos de NK cellen had verhoogd. Ter vergelijking, stad waarde 10 en bosverblijf waarde 27. Dit hield een week stand. De controlegroep verbleef 3 dagen in Nagano.

### **Filosofie van Shinrin-Yoko**

Japan is heel ver op technologisch gebied en toch is er altijd plek en ruimte voor tradities. Respect voor tradities en de natuur staan hoog in het vaandel. In het shintoïsme (= de weg van de goden) is de mens onderdeel van de natuur. Deze leer is ouder dan het Boedhisme.

Veel Japanse symbolen heen iets met de natuur, zoal Bonsai boompjes. Het bereiken van de intense innerlijke rust noemen de Japanners Yugen. Dit kun je voelen bij een boswandeling, poëzie, kunst, muziek en meditatie. Het spel van licht en schaduw (komorebi) kan je bij dat innerlijke gevoel brengen.

Een ander bijzonder aspect van de Japanse cultuur is Wabi-sabi = de schoonheid van imperfectie. Niets hoeft perfect te zijn. Er zijn geen twee dezelfde stappen. Afstand doen van de zinloze controledwang en naar bos gaan is een wijs besluit.

## Toepassing van Shinrin-Yoko

Spanje telt 15 nationale parken

Japan telt er 34, met als bekendste park Yakushima. Er zijn concrete plekken speciaal benoemd om Shinrin-Yoku te beoefenen.

### De vijf stappen om optimaal te kunnen genieten van Shinrin-Yoku;

1. Geef Je volledig over aan de ervaring in het hier en nu
2. Houd een route in gedachten, maar laat ruimte vrij voor improviseren
3. Haal rustig en diep adem
4. Laat Je gedachten als wolken voorbij trekken
5. Voel dat je deel uit maakt van het geheel.

Wees bewust aanwezig, maak je geest leeg, vergeet tijd en urgentie, wandel ontspannen en stop als je daar behoefte aan hebt, praat over wat je waarneemt in de natuur, zoek de stilte op, blijf verankerd in het moment en denk niet aan de terugkeer naar huis.

In de kern ben je nu aan het mediteren in het bos. De haptische perceptie is belangrijk (smaak, tast en reuk).

### Thuis

Zorg voor groen in huis, zoals planten of kleuren. Groen is de kleur van de hoop.

Werk met etherische oliën en fytoïden, roos, lavendel en kamille in de avond, mint, gember en sinaasappel in de ochtend. Voor toename NK-cellen cipresolie.

Pijnboomolie verlaagt stress en bloeddruk.

Bosgeluiden hebben een helende werking.

Drink goede Japanse groene thee

### Tot slot. De 10 principes van Shinrin-Yoko in het dagelijks leven

1. dompel je eens per week onder in het groen
2. Leef vanuit mindfulness (toevoeging Johan: Heartmath)
3. Knuffel eens een boom
4. Luister naar het lied van de vogels
5. Wandel zonder doel
6. Blijf even staan om adem te halen
7. Schrijf een kort gedicht (**haiku** = schrijf wat je ziet en voelt)
8. Laat je inspireren door de onvolmaaktheid (**wadi-sabi**)
9. Neem een kop Japanse groene thee
10. Voel de **yugen** (ervaar het plezier van de diepgaande verbinding van een zijn met de natuur)