

Baden in het bos: de kunst van shinrin-yoku

Wandelen in het bos is gezond

Gepubliceerd
6 mei 2019



Getty Images

In Japan weten ze het allang: wandelen in het bos houdt je gezond en maakt je gelukkiger. Dit 'bosbaden', oftewel shinrin-yoku, heeft dan ook veel gezondheidsvoordelen. Wat is het precies? En waar is het allemaal goed voor?

In Japan beoefent men 'de kunst van het bosbaden', ofwel shinrin-yoku. Dat is meer dan zomaar wat kuieren door het bos; je gebruikt al je zintuigen. Je ziet en ruikt de bomen en planten, voelt de grond onder je voeten, hoort de bladeren ritselen in de wind. De Japanse overheid stimuleert het bosbaden en het land heeft tientallen bostherapiecentra.

Contactherstel

Volgens Francesc Miralles en Héctor García, schrijvers van Shinrin-yoku, 'het Japanse geheim voor beter slapen, minder stress en een gezond, gelukkig leven' krijgen wij aandoeningen als depressie en angststoornissen doordat wij in het Westen zijn afgesneden van de natuur. We zitten achter onze computer, verplaatsen ons per auto en hangen voor de tv. We zouden niet alleen meer moeten bewegen, maar ook de natuur in moeten trekken. Door te 'baden in het bos' maak je weer contact met de natuur.

Goed voor het geheugen

We weten al dat de natuur stressverlagend werkt. Volgens een onderzoek van dr. Qing Li versterkt het zelfs je immuunsysteem. Weer een ander onderzoek liet zien dat bosbaden bij ouderen een verhoogde bloeddruk kan verlagen. Ook je geheugen krijgt een boost van bosbaden.

Studenten van de Universiteit van Michigan kregen een geheugentest en werden vervolgens in twee groepen verdeeld. De ene groep maakte een wandeling door een park, de andere in een stadswijk. Na terugkeer maakten ze de test opnieuw. De parkwandelaars presteerden nu 20 procent beter. De stadswandelaars maakten de test niet beter dan de eerste keer.

Gelukkig en ontspannen

Britse onderzoekers vroegen mensen via een app waar ze waren, met wie ze waren en hoe gelukkig ze zich voelden. Uit de antwoorden bleek dat mensen zich het fijnst voelen in de natuur, zelfs op een regenachtige dag.

Om al die gezondheidseffecten te ervaren, is het volgens García en Miralles essentieel dat je je volledig overgeeft aan de ervaring. Gebruik shinrin-yoku dus niet om je problemen te overdenken of voor een goed gesprek met je partner. Je geeft je helemaal over aan het hier en nu van het bos; een soort **mindfulness** in de natuur. Eigenlijk is shinrin-yoku de ultieme ontspanningstherapie. Met als bijkomend effect een oppepper voor je afweer.

Auteur [Sylvia Aue](#)
Bron Plus Gezond