

Bomenbad

Shinrin-yoku of bosbaden is een van oorsprong Japans gebruik en wordt ook wel vertaald als 'forest-therapy', vanwege de helende eigenschappen van het bos. Je neemt niet letterlijk een bad, maar dompelt je onder in de natuur waardoor je je zintuigen bewust kunt activeren. Het is algemeen bekend dat de natuur een rustgevende werking heeft op je lichaam en stress aanzienlijk vermindert.

Uit: Het kleine Shinrin-yoku boek door Natascha Boudewijn

Verminder stress.

Versterk je immuunsysteem.

Ervaar de natuur op een nieuwe manier.



Bomen geven lucht, wandelen ontspant en elk seizoen betovert. Gevoelsmatig weten we dat natuurlijk wel, maar ook wetenschappelijk is aangetoond dat de natuur helend werkt.

Het Scandinavische gezegde: “slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel”, dus laat een beetje regen of wind je niet weghouden uit de natuur. Doe je telefoon uit en doe hernieuwde inspiratie en energie op.

'Mensen in de natuur ervaren minder stress en kunnen ontspannen. Ze voelen zich verfrist en krijgen nieuwe energie. Op die manier wordt ziekte voorkomen en een gezonde levenswijze bevorderd.' ; Yoshifumi Miyazaki, auteur en expert Shinrin-yoku.

Wandelend door het bos adem je diep in en diep uit en voel je lichaam ontspannen. Voel de rust die de natuur brengt. Kom “uit je hoofd”. Hoor het zachte ruisen van de wind, het roffelen van een specht. Voel het verende mos of bladeren onder je voeten, de zon en regen. Ruik de vochtige grond en de zoetige geur van de dennen. Voel de vier seizoenen in al je cellen.

Mindfulness zal je paspoort zijn op de reis door de wereld van de natuur. En daar hoef je niet ver voor te reizen. Het groen is vlakbij, overal om ons heen. Vertraag en schud je zintuigen en hart wakker. Dan ben je een en al aandacht voor de natuur en kun je je er moeiteloos mee verbinden.

Wat voor mens je ook bent, ga gewoon naar buiten ! Ga zitten in het gras, maak een boswandeling of zoek op het strand een fijn plekje waar je gewoon voor je uit kunt staren over zee.

Gebruik mindfulness om in het moment te blijven, contact te houden met je ademhaling terwijl je alles in je opneemt. De natuur zelf is onze leraar; ze kan ons leren stil te zijn, sterk te zijn, met de stroom mee te bewegen, gewoon te zijn en te accepteren wat het leven ons aanreikt.

Met mindfulness gebruik je al je zintuigen om het hier en nu te ervaren zonder door allerlei dingen (in je hoofd) afgeleid te worden, zonder te proberen iets te bereiken of alles verstandelijk te begrijpen. Natuur is overal en hoe meer oog je ervoor hebt, hoe meer je ziet en hoe meer je je kunt verwonderen over de wereld om je heen. Er is zoveel kleur en zoveel leven en we staan er vaak te weinig bij stil. Geniet ervan !

Uit: Het creatieve mindfulness werkboek met 60 oefeningen voor buiten
Auteur: The Mindfulness Project

