

SHINRIN-YOKU

De kunst en wetenschap
van het bosbaden

DR. QING LI



INLEIDING

Onze relatie met bossen

We weten allemaal wat voor een goed gevoel het ons kan geven om in de natuur te zijn. Dat weten we al duizenden jaren. De geluiden van het bos, de geur van de bomen, het zonlicht dat door de bladeren speelt, de frisse schone lucht: het zijn dingen die ons een behaaglijk gevoel geven. Ze verlichten onze stress en onze zorgen, helpen ons te ontspannen en helderder na te denken. Door in de natuur te zijn, kan ons humeur verbeteren, kunnen we weer energie en vitaliteit krijgen en worden we verfrist en verjongd.

Heel diep vanbinnen weten we dit. Het is als een intuïtie of een instinct, een gevoel dat soms moeilijk te beschrijven is. In het Japans hebben we een woord voor gevoelens die te diep zijn voor woorden: *yugen*. *Yugen* geeft ons een intense gewaarwording van de schoonheid en het mysterie van het heelal. Het gaat over deze wereld, maar zinspeelt op iets wat het overstijgt. De toneelschrijver Zeami Motokiyo beschrijft het als de ‘subtiële schaduwen van bamboe op bamboe’, het gevoel dat je krijgt als je ‘de zon ziet ondergaan achter een met bloemen overdekte heuvel’ of ‘als je in een groot bos dwaalt zonder aan terugkeren te denken’.





Zo voel ik me als ik in de vrije natuur ben. Dan denk ik aan mijn jeugd in een klein dorp. Ik herinner me de groene populierenbossen in de lente en de zomer, en de gele bladeren in de herfst. Ik herinner me dat ik met mijn vriendjes verstoppertje speelde tussen de bomen en dat we altijd dieren vonden, zoals konijnen en vossen, Chinese dwerghamsters en eekhoorns. In mijn dorp was een prachtig abrikozenbos dat de hele maand april vol roze bloesems was. Ik weet nog hoe de abrikozen smaakten die we in het najaar oogstten.

Maar wat is dat gevoel precies dat zo moeilijk onder woorden te brengen is? Wat ligt erachter? Hoe komt het dat de natuur ons dat gevoel geeft? Ik ben een wetenschapper, geen dichter. En ik bestudeer de wetenschap achter dat gevoel al vele jaren. Ik wil weten waarom we ons zoveel beter voelen als we in de vrije natuur zijn. Wat is die raadselachtige kracht van bomen die ons zoveel gezonder en gelukkiger maakt? Waarom voelen we ons minder gestrest en krijgen we meer energie alleen al door in het bos te lopen? Sommige mensen doen onderzoek naar bossen. Sommige mensen doen onderzoek naar geneeskunde. Ik doe onderzoek naar bosgeneeskunde om alle manieren te ontdekken waarop wandelen in het bos ons welzijn kan verbeteren.





Maar wanneer heb jij voor het laatst in een bos gewandeld of door een bos gelopen dat zo mooi was dat je vol bewondering bleef staan? Wanneer heb je voor het laatst in de lente de bloemen uit hun knoppen zien komen of in de winter de rijppatronen op een blad zorgvuldig bekeken? Ik vraag me af hoeveel uren je vandaag in plaats daarvan naar een scherm hebt gekeken en hoe vaak je op je smartphone hebt gekeken. In je kantoor met airconditioning of verwarming heb je misschien niet eens gemerkt wat voor weer het is. Misschien heb je de verandering van de seizoenen wel helemaal gemist. Heb je gemerkt dat het buiten lente is? Dat de herfst voorbij is?



Ik woon niet meer op het platteland. Ik woon nu in Tokyo, een van de grootste steden ter wereld, en een van de steden met de meeste inwoners. Van een havenstadje in de oude provincie Musashi is Tokyo uitgegroeid tot een van de dichtstbevolkte steden ter wereld, met een bevolking van bijna 13.500.000. Dat is ongeveer 11 procent van de totale bevolking van Japan. En we zitten bij elkaar gepakt op 2191 km² of 0,06 procent van het totale oppervlakte van Japan. Met andere woorden: in Tokyo wonen 6158 mensen per km². In vergelijking: Londen heeft 1510, Parijs 2844 en New York 1800 inwoners per km².

Maar ik heb geluk. Ik werk pal naast een park met een beroemde tempel, waar heel veel bomen staan. Vanuit het raam van mijn kantoor heb ik een mooi uitzicht en ik loop bijna elke dag rond lunchtijd de tempel binnen.

井上佐久子

商売繁昌

新妻薫

繁昌

久保三郎

久保和子

小幡光子

倉山育子

家川安金

西田安子

天野清子



Er staan enorme ginkgo's, kersenvomen en er is een driehonderd jaar oude tuin met azalea's in duizenden verschillende variëteiten, sommige met kleine bloemen, zoals de Fuji-tsutsuji (*Rhododendron Tschonoskii*), en sommige met bloemen zo groot als wielen, zoals de Hanaguruma (*Rhododendron macrosepalum*). Ze bloeien in april en mei met schakeringen van donkerrood, roze en wit. Ik vind het heerlijk om de kersenvomen te zien bloeien, en naarmate de zomer vordert, geniet ik van de vele verschillende tinten groen. In de herfst veranderen de bladeren van de ginkgo in een spectaculair geel.

Er waaide een heerlijk kalmerend briesje toen ik vandaag rond lunchtijd mijn wandelingetje ging maken en ik merkte dat de ginkgo inderdaad zijn prachtige herfstkleur begint te krijgen. In het weekend bezoek ik de groene parken in Tokyo en breng ik daar meerdere uren door. En elke maandagmiddag ga ik met mijn studenten een wandeling maken.

Eigenlijk is dit meer dan zomaar een wandeling. We beoefenen wat we in Japan 'bosbaden' noemen, of *shinrin-yoku*. *Shinrin* is Japans voor 'bos' en *yoku* betekent 'bad'. *Shinrin-yoku* betekent dus baden in de bosatmosfeer, of het opnemen van het bos via onze zintuigen. Dat is geen lichaamsbeweging, wandelen of joggen. Het is gewoon in de vrije natuur zijn, er verbinding mee maken via ons gezichtsvermogen, ons gehoor, ons smaakvermogen, ons reukvermogen en onze tastzin. Binnen gebruiken we meestal maar twee zintuigen: onze ogen en onze oren. Buiten kunnen we de bloemen ruiken, de frisse lucht proeven, naar de veranderende kleuren van de bomen kijken, de vogels horen zingen en de bries op onze huid voelen. En als we onze zintuigen openstellen, beginnen we verbinding te maken met de natuur.

De bladeren van de ginkgo krijgen in het najaar een opvallende, felgele kleur





De biofiliehypothese

Het idee dat mensen een aangeboren behoefte hebben om zich met de natuur te verbinden wordt 'biofilie' genoemd. Het woord komt uit het Grieks en betekent: 'liefde voor het leven en de levende wereld'. Het concept werd in 1984 populair gemaakt door de Amerikaanse bioloog E.O.Wilson. Hij was ervan overtuigd dat we, omdat we in de vrije natuur zijn ontstaan, een biologische behoefte hebben om ermee verbonden te zijn. We houden van de natuur omdat we hebben geleerd van de dingen te houden die ons hebben geholpen te overleven. We voelen ons prettig in de natuur omdat dat de plek is waar we het grootste gedeelte van ons bestaan op aarde hebben gewoond. We zijn genetisch bepaald om van de natuur te houden. Dat zit in ons DNA.

En deze affiniteit met de natuur is fundamenteel voor onze gezondheid. Contact met de natuur is net zo essentieel voor ons welzijn als regelmatige lichaamsbeweging en een gezond eetpatroon. 'Ons bestaan hangt af van deze neiging, onze ziel is ermee verweven en hoop verheft zich op de stroming ervan,' schreef Wilson. We zijn 'geprogrammeerd' om een band aan te gaan met de natuur, en net zoals onze gezondheid verbetert als we ons erin bevinden, zo lijdt onze gezondheid eronder als we ervan gescheiden worden.

We maken deel uit van de natuur. Ons ritme is hetzelfde als dat van de natuur. Als we langzaam door het bos wandelen en zien, luisteren, ruiken, proeven en aanraken, brengen we ons ritme in de pas met de natuur. Shinrin-yoku is als een brug. Door onze zintuigen open te stellen wordt de kloof tussen ons en de natuur overbrugd. En als we in harmonie zijn met de natuur kunnen we helen. Ons zenuwstelsel kan zich resetten, ons lichaam en onze geest kunnen terugkeren naar hoe ze zouden moeten zijn. Nu we niet meer uit de pas lopen met de natuur maar er weer mee in harmonie zijn, voelen we ons verfrist en hersteld. Misschien leggen we geen grote afstand af op onze boswandeling, maar door ons met de natuur te verbinden neemt shinrin-yoku ons helemaal mee naar huis, naar onze ware zelf.

Shinrin-yoku is als een brug. Door onze zintuigen open te stellen wordt de kloof tussen ons en de natuur overbrugd.



Waarom in Japan?

Het is niet verwonderlijk dat shinrin-yoku zich in Japan heeft ontwikkeld. Japanners zijn een bosbeschaving. Hun cultuur, filosofie en godsdienst zijn gevormd uit de bossen die het land bedekken, om nog maar te zwijgen van allerlei alledaagse dingen, van huizen en tempels tot wandelstokken en lepels.

Twee derde van het land wordt bedekt door bos. Het is dan misschien een van de dichtstbevolkte landen ter wereld, maar het is ook een van de groenste, met een enorme diversiteit aan bomen. Als je boven Japan vliegt, zul je verbaasd zijn hoe groen het is: 2.500 kilometer bos, van subarctisch Hokkaido in het noorden tot subtropisch Okinawa in het zuiden, met de Japanse Alpen in het midden, een beboste bergrug die bekendstaat als het Dak van het Eiland. Japan wordt soms wel de groene archipel genoemd. De enige andere landen met vergelijkbare hoeveelheden bos zijn Finland en Zweden, en die zijn veel minder dichtbevolkt.



Misschien is de beroemdste Japanse boom wel de sugi, of Japanse ceder, die lijkt op de kustsequoia en reuzensequoia van Californië. Deze bomen kunnen meer dan duizend jaar oud en tot wel vijftig meter hoog worden, met een omtrek van tot wel tien meter. Ze groeien kaarsrecht omhoog, en men denkt dat de naam sugi afkomstig is van het woord *mallugu-ki* of 'perfect rechte boom'.



Een van 's werelds oudste bomen is een sugi, de Jomon-sugi op het eiland Yakushima, een klein eiland ten zuiden van Kyushu, waar zich een aantal van de best bewaarde, gematigde regenwouden van Japan bevinden. Men denkt dat de Jomon-sugi tussen de 2000 en 5000 jaar oud is. Sommige experts denken dat hij zelfs wel 7000 jaar oud zou kunnen zijn.

De Jomon-sugi staat op het eiland Yakushima

Volgens de twee godsdiensten van Japan – shintoïsme en boeddhisme – is het bos het terrein van het goddelijke. Voor zenboeddhisten staat de Heilige Schrift geschreven in het landschap. De natuur zelf is het hele boek van God. Bij het shintoïsme staan de geesten niet los van de natuur, maar maken ze er onderdeel van uit. Ze zitten in de bomen, in de stenen, in de wind, de beek en de waterval. Deze geesten worden kami genoemd. Er zijn miljoenen en nog eens miljoenen kami. Ze kunnen overal zijn in de natuur. En de plekken waar de goden leven, kunnen gewijde plekken worden. Het is in Japan niet ongebruikelijk om mensen in het bos te zien bidden.

Voor zen-
boeddhisten
staat de Hei-
lige Schrift
geschreven
in het land-
schap. De
natuur zelf is
het hele boek
van God.

Er staat een verhaal in de *Kronieken van Japan*, het op een na oudste boek in de geschiedenis van Japan, dat verklaart waarom het land zo vol bomen staat. Op een dag trok de stormgod Susanoo-no-Mikoto een haar uit zijn baard en veranderde die in een sugi. Daarna trok hij een haar uit zijn borst en veranderde die in een cipres. Hij trok er een uit zijn bil en veranderde die in een zwarte den, en een uit zijn wenkbrauw, waarvan hij een laurier maakte. Daarna droeg hij zijn kinderen Itakeru-no-Mikito, Ohyatsu-hime en Tsumatsu-hime op om de bomen door het hele land te verspreiden. En zo werd Japan zo groen.





Veel Japanse volksverhalen gaan over *kodama*, een soort natuurgodheid die in een boom woont, een beetje zoals de dryaden van de oude Grieken. Sommige mensen geloofden dat *kodama* door het bos trekken, zich van boom naar boom verplaatsend. Anderen geloofden dat ze in een specifieke boom woonden. Kennis van de bomen waarin *kodama* wonen, wordt van generatie op generatie doorgegeven, en die bomen worden beschermd. Als je een boom velt waar een *kodama* in woont, word je vervloekt. De beroemdste *kodama* zijn de witte wezentjes met grote hoofden en ronde zwarte ogen en monden in de anime-film *Prinses Mononoke*, die gaat over een epische strijd tussen de mensheid en de natuur. Terwijl het bos afsterft, vallen de *kodama* uit de bomen en lossen op. En als uiteindelijk het bos wordt hersteld, komt er één *kodama* uit het struikgewas gezweefd, schuddend met zijn hoofd.

Veel Japanse volksverhalen gaan over *kodama*, een soort natuurgodheid die in een boom woont, een beetje zoals de dryaden van de oude Grieken.

In de Japanse cultuur staat de natuur niet los van de mensheid. Ze maakt onderdeel van ons uit. En de behoefte om de twee in harmonie te houden is in elk aspect van het leven te zien, van het ontwerp van tuinen die geïntegreerd zijn in het natuurlijke landschap tot het ontwerp van huizen die binnen- en buitenkant in elkaar laten overlopen door middel van doorschijnende papieren schermen. In traditionele Japanse huizen kun je de deur dichtdoen zonder het geluid van de zingende vogels of het ritselen van de wind buiten te sluiten.

Shizen, dat wordt vertaald met ‘natuur’ of ‘natuurlijkheid’, is een van de zeven principes van de zen-esthetiek. Het idee achter *shizen* is dat we allemaal emotioneel, spiritueel en lichamenlijk zijn verbonden met de natuur; en dat hoe dichterbij iets in verbinding staat met de natuur, hoe aangenamer het is, of het nu een lepel of een meubelstuk is, of de manier waarop een huis is aangekleed. De patronen op een kimono zijn vaak ontleend aan de natuur, zodat je je kunt hullen in pioenen of blauwe regen, kersenbloesem of chrysanten en zelfs hele landschappen van rivieren, bomen en bergen.





Ikebana

De Japanse kunst van het bloemschikken

De Japanse kunst van het bloemschikken wordt ikebana genoemd. Het staat ook bekend als Kadō of de weg van de bloemen. Het wordt gerekend tot een van de drie verfijnde Japanse kunsten, samen met Kōdō (de weg van de wierook) en Chaddō (de weg van de thee). Ikebana is meer dan gewoon bloemen in een vaas zetten. Het is een gedisciplineerde kunstvorm die de natuur en de mensheid bij elkaar haalt en binnen met buiten laat versmelten. Het spirituele aspect van de weg van de bloemen is ook heel belangrijk. Ikebana is een meditatief gebruik dat ons ruimte en stilte biedt waarin we het verstrijken van de seizoenen kunnen beschouwen en die dingen in de natuur kunnen waarderen die we in ons dagelijks leven vaak niet opmerken omdat we het te druk hebben. Om een zo natuurlijk mogelijke indruk over te dragen, bevat een ikebana-arrangement niet alleen bloemen, maar ook bladeren en takken. Een lage, open vaas zorgt ervoor dat het oppervlak van het water zichtbaar blijft en creëert het effect van een plant in zijn natuurlijke omgeving. Het plaatsen van zelfs maar één bloem moet rekening houden met het ritme van de seizoenen en de voortdurende veranderingen in de natuurlijke omgeving.