

5-DAAGSE CHALLENGE NATUURBEWUSTZIJN

Warm welkom bij deze 5-daagse challenge!

Een vijf-daagse periode waarin je je onderdompelt in natuur met elementen van **森林浴 (Shinrin-yoku)**, oftewel bosbaden. Bosbaden wordt gelukkig steeds bekender in Nederland, mede doordat de gezonde werking ervan ook uitvoerig met internationaal onderzoek wordt onderbouwd.

Bosbaden verwijst naar *het tijd doorbrengen in een natuur(bos)rijke omgeving om geestelijke en lichamelijke gezondheid te bevorderen*. Het is een vorm van natuurtherapie waarbij je bewust de natuur inademt, observeert en ervaart.

In deze vijf dagen nemen we je mee op reis en door het integreren van de elementen uit het bosbaden, elke dag één, krijg je de kans om jezelf langzaam mee te laten voeren in dit wonderlijke fenomeen. De zintuiglijkheid daarbij wordt veelvuldig aangesproken.

Ervaar het zelf, veel plezier en ontspanning gewenst.



DAG 1: 風 (KAZE)

We starten met Kaze. Dit woord betekent "**wind**" en verwijst naar het zachte briesje dat door de bomen waait. De wind in het bos draagt bij aan de zintuiglijke ervaring van bosbaden.

Wind is er vaak, het ervaren doen we minder vaak. Het heeft een subtiele uitwerking op je lichaam. En als je de wind kan voelen op je huid, dan betekent het dat je heel dicht bij jezelf bent. De wind kan je licht aaien en op je gemak laten voelen. De wind kan daarentegen ook pijn doen en je irriteren. Wat het ook is, het ervaren van de wind is een subtiel spel tussen jouw lichaam en de lucht om je heen.

Vandaag gaan we de wind ervaren.

Waar je ook bent, heb je enig idee van de wind? Loop naar buiten, laat de boel de boel met wat je doet en zoek de wind op. Voel de wind, ervaar de wind. Als je er bent, haal je diep adem, doe je ogen dicht en voel de wind. Waait het zachtjes? Waait het stevig? Kijk eens om je heen of kun je zien of de wind iets aanraakt, of iets bewogen wordt door de wind? Is de wind koud, of voelt deze warm? Is het vochtig? Of juist een droge wind?

Zet nu je alarmklokje op nog 2 momenten later vandaag. Doe op deze 2 momenten dezelfde oefening. Ga, als je kunt , naar buiten en laat hetgeen je aan het doen was voor wat het is, en zoek de wind op. Voel de wind, kijk naar de wind. Als je er bent, haal je diep adem, doe je ogen dicht en voel de wind. Merk de verschillen op als je je lichaam een slag draait.



DAG 2: 香り (KAORI)

Kaori, dit betekent "geur" en verwijst naar de natuurlijke aroma's van het bos, zoals de geur van dennennaalden, aarde en bloemen. Geur speelt een belangrijke rol in het ontspannende effect van bosbaden.

Onze geur betekent veel; eten proeven, een waarschuwing voor vuur of gas, maar geur kan ons ook onmiddellijk terugbrengen in het verleden. Het prikkelt ons geheugen. Zelfs als je nu niet in het bos bent, kun je je de geur van dennennaalden vast herinneren.

Vandaag gaan we geur ervaren

Ook vandaag gaan we naar buiten, ergens waar je groen treft (bijv groenstrook, een park of weiland dichtbij). Blijf even staan. Kijk om je heen en laat je blik vallen op wat je allemaal ziet. Doe dit een tiental seconden. Dan kies je drie dingen uit waarvan je benieuwd bent naar de geur. Pak elk voorwerp op (of ga er met je neus heen). Neem rustig de tijd om de geur in je op te nemen. Wat ervaar je bij deze geur? Gebeurt er iets in je lichaam? Verbaasd je dit?

Neem vandaag nogmaals tien minuutjes voor jezelf. Loop een groen stuk in. Loop dan naar de eerste boom, bloem of plant toe die je ziet. Kijk eerst of je je de geur kan inbeelden. Neem daarna de geur op. Is het anders dan je dacht? Verandert de geur als je eraan ruikt? Ruik je echt alleen die bloem of plant, of ruik je ook andere dingen tussendoor. Neem de tijd... Als je klaar bent met deze plant, bloem of boom, stap dan naar rechts en doe het nog een keer. Probeer vooral de opdracht niet snel te doen. Gun jezelf dit moment om in contact te komen met de geur die je is aangeboden.

Nog eentje voor in de avond. Deze dag stond in het teken van geur. Zoek op weg naar huis 3 dingen die je mee kunt nemen uit natuur. Zoek een rustig plekje op in je huis. Neem de spulletjes mee die je eerder hebt verzameld. Sluit je ogen, en neem de geur waar. Wordt de geur sterker of zwakker? Voel je je ontspannen door de geur? Waar in je lichaam voel je dat? Herinnert de geur je ergens aan?



DAG 3: 雫 (SHIZUKU)

Dit woord betekent "druppel" en beschrijft de dauw of regendruppels die op bladeren liggen of aan naalden van bomen hangen. Het kan een symbolisch element zijn van de frisheid en zuiverheid van de natuur.

Water is natuurlijk waar de druppel vandaan komt. Maar het is niet voor niks dat we helemaal inzoomen op dit mini-deel van water. Vaak zien we het totaal wel, we zien een plas water, of we voelen de regen op ons hoofd. Maar zelden zijn we ingezoomd op de kleine eenheid, de druppel. En die kan zo mooi zijn. Een ware schoonheid. Een kunstwerkje.

Vandaag zoomen we in op de druppel!

Een druppel kunnen we waarnemen met onze ogen. Ga naar buiten. Op zoek naar druppels. Heeft het geregend, of regent het nu, super, dan kun je waarschijnlijk snel iets moois vinden. Kun je dauw vinden, ook helemaal geweldig.

Hoe staat het met de druppels in jouw omgeving? Zijn ze overal aanwezig, of moet je echt op speurtocht? Heb je een druppel gevonden, sta er dan even stil bij. Neem de druppel aandachtig in je op. Wat valt je op? Is de druppel alleen, of met meerdere druppels? Beweegt de druppel en ben je hem snel kwijt? Welk spel speelt de druppel met de kleur van de ondergrond? Zo minuscuul, maar er valt zoveel te ontdekken.

Neem de druppel die je hebt gevonden en bekijk deze vanuit drie verschillende invalshoeken.
Als je klaar bent, probeer de druppel dan te vangen op de rug van een hand of een vinger. Wat gebeurt er dan met je druppel... speel ermee.



DAG 4: 草 (KUSA)

Dit betekent "gras" en verwijst naar de vegetatie op de bosgrond. Het zachte gevoel van gras onder de voeten is een aangename zintuiglijke ervaring tijdens het bosbaden.

De bodem begroeiing is divers, zelfs in hetzelfde bos verandert de ondergrond per stap die je neemt. Is het je al eens opgevallen, hoeveel verschillende soorten ondergrond je betreedt tijdens een boswandeling?

Het gevoel van vegetatie onder je voeten kan vreemd aanvoelen. Zeker in een wereld waarin we grotendeels op schoeisel lopen. Niet voor niks is barefoot walking in opkomst. Schoenen waarop je de ondergrond voelt waarop je loopt, de steentjes, de takjes, alles voel je weer.

Vandaag gaan de schoenen uit!

Doe deze challenge bij voorkeur in een bos, maar weiland of groen strook kan ook uitstekend. Lukt dat niet, denk dan aan een tuin of park.
Neem een doek mee om ze schoon/droog te maken.

Je raadt het al, de schoenen gaan uit. Mocht je weerstand voelen, vraag je dan af wat dat is? Is het het vies worden? Het koud en/of nat? Wat is precies wat je er niet fijn aan vindt? Het gaat er juist om, dat er iets nieuws te ervaren valt vandaag. Vind je het gek en ben je benieuwd wat anderen in ervan denken? Ook dit is een interessant gegeven en inzicht.

Om te beginnen sta je even stil. Op een stukje (bos)grond en sluit je ogen. Hoe voelen je voeten in je schoenen? Blijf even een moment staan totdat je goed hebt gevoeld hoe je voeten erbij staan.



DAG 4: 草 (KUSA)-VERVOLG

Begin dan nu met je linkervoet. Doe je schoenen/slipper (sokken) uit en plant je voet heel bewust op de grond. Sluit je ogen voor een poosje en voel wat je onder je voet voelt. Is het nattigheid, is het kou, zijn er prikkels, is het zacht? En wat voor verschil ervaar je tussen je linker- en je rechtervoet (die nog in je schoen zit)?

Doe nu ook je rechterschoen en sok uit en plaats je rechtervoet bewust op de grond. Sluit je ogen. En voel wat je nu voelt. Voelt het hetzelfde onder beide voeten? Of is de ene voet anders dan de andere?
Blijf even staan en voel.

Zet dan een paar passen. Bewust. 10 passen. Voel je voeten neerkomen, voel ze omhoog gaan. Voel ze weer contact krijgen met de aarde. En geniet van de sensaties die je krijgt. Niet alleen lichamelijk maar ook de overtuigingen en ideeën die je hierbij hebt.

Als je klaar bent, zorg dan dat je niet “als een dolle" je schoenen weer aantrekt. Nee, wees bewust. Veeg je voeten af, schuif je sok bewust om je voeten. Hoe voelt dat? Dan trek je je je schoen aan, hoe voelt die weer om je voet heen? Nu heb je weer een voet in de schoen en de andere niet. Hoe voelt dat? Pak dan nu ook voorzichtig je andere voet weer in en ga nog even staan. Met gesloten ogen. Wat ervaar je nu je je voeten weer in je schoenen hebt? Is er verschil met het begin van de oefening toen je met je schoenen nog aan ook stil stond?



DAG 5: 根 (NE)

Dit betekent "wortel" en symboliseert de diepe verbinding van bomen met de aarde, evenals de stabiliteit en kracht die men kan voelen door zich te verbinden met de natuur tijdens bosbaden.

We kennen het allemaal wel. Dagen waarbij je je helemaal een voelt met de wereld, en dagen waarbij je hier totaal aan voorbij gaat en weinig tot geen contact voelt met de aarde. Je voelt je dan wat ontaard.

Wij hebben de mogelijkheid te bewegen en ons te verplaatsen. En dat doen we dan ook volop. Bomen en planten kunnen dat niet. Zij staan daar waar ze geboren worden en -zonder interventie- sterven ze ook op die plek. Bomen en planten zijn geworteld. Dat is wat we vandaag gaan ervaren. Het belang van gegrond zijn is essentieel voor groei en welzijn.

Vandaag strekken we onze wortels uit!

Zoek een rustige plek in het bos, bij voorkeur met zachte grond of gras waar je comfortabel kunt staan of zitten. Sta stil en adem diep in door je neus. Laat de geur van de aarde, het mos en de bomen je vullen. Stel je voor dat je deze geur opneemt als voeding, net zoals een boom voedingsstoffen uit de grond opneemt.

Plaats je voeten stevig op de grond, bij voorkeur zonder schoenen, zodat je direct contact hebt met de aarde. Visualiseer dat je wortels hebt die vanuit je voetzolen diep de aarde in groeien. Stel je voor hoe deze wortels zich steeds verder uitbreiden en dieper gaan, tot aan de kern van de aarde.

Sluit je ogen en luister naar de geluiden om je heen. Hoor het geritsel van bladeren, het zingen van vogels of het ruisen van de wind. Stel je voor dat deze geluiden langs je "wortels" naar je toe stromen en je kalmeren.



DAG 5: 根 (NE) - VERVOLG

Spreid je armen naast je lichaam alsof het de takken zijn aan de boom. Beweeg met je armen mee alsof er een kleine bries staat. En wiebel met je vingers een beetje zoals de blaadjes of naalden zouden doen bij een zuchtje wind. Laat ze weer rustig zakken.

Sluit de oefening af door jezelf te bedanken en de natuur om je heen te waarderen. Laat je "wortels" in gedachten langzaam terugtrekken naar je voeten, terwijl je het gevoel van gegrondheid in je lichaam bewaart.

Deze oefening versterkt het bewustzijn van je zintuigen en bevordert een diepe verbondenheid met de natuur, net zoals een boom door zijn wortels verbonden is met de aarde.

Dit is het einde van deze 5 daagse challenge natuurbewustzijn.
Wil je laten weten hoe je dit hebt ervaren?
Super leuk als je me dit in een berichtje of mail stuurt,
dan antwoord ik vanuit een groen hart💚

Birgit Snelleman
06-25433348