

SESSIE BOSBADEN - door Joktan Willem

INTRODUCTIE

Dit document is een handleiding voor een kennismakingssessie bosbaden. Een sessie die zowel nuttig, leerrijk als aangenaam kan zijn. Het is een sessie die afwijkt van vele principes van een klassieke sportsessie. Het sluit meer aan bij zaken zoals yoga en mindfulness. Je zal hopelijk zaken ontdekken die je passend vindt voor jezelf of voor de deelnemers van jouw outdoor trainingen.

Zo kan je mogelijks meehelpen aan de verdere verspreiding van het idee '**reconnect with nature**'!



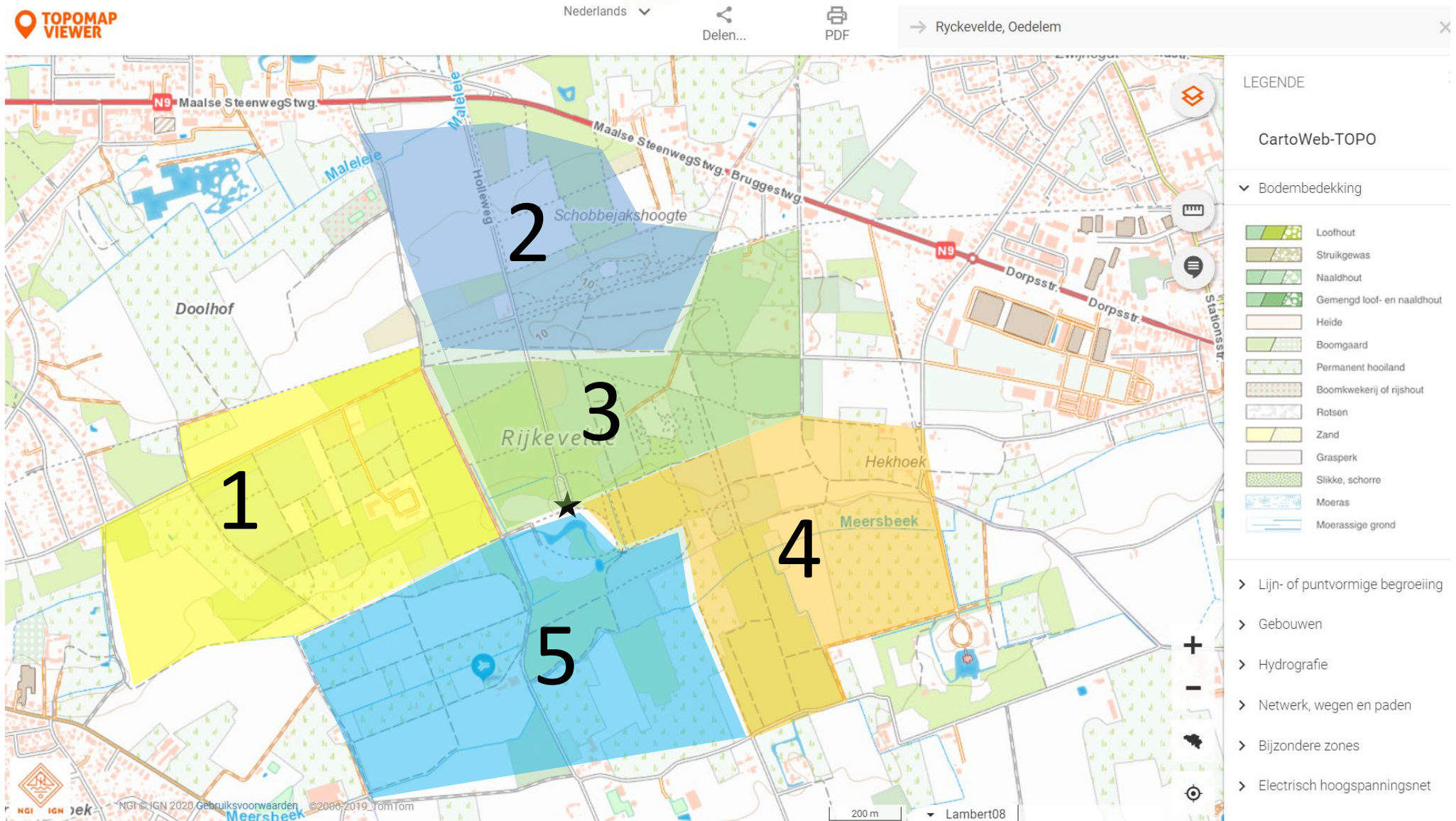
Deze sessie is hoofdzakelijk gebaseerd op het '**zakboek voor het bosbaden**' van Sarah Devos en Katriina Kilpi.

<https://winkel.natuurpunt.be/zakboek-voor-het-bosbaden.html>

EEN PAAR AFSPRAKEN

- Hou je aan de **regels van het bos** (check reglement van het domein) en respecteer de natuur.
- Er is niet 1 juiste manier van bosbaden. **Whatever works for you!** Deze training is een beperkte selectie van oefeningen, die je hopelijk wat inspiratie bezorgen.
- **Zip it!** Het geluid van je eigen stem hoeft niet het dominante geluid van deze activiteit te zijn. Het kan deugd doen, ook al ben je in groep, om soms even niets te zeggen. Laat dit toe!
- **Timing**
 - De tijd vergeten is ideaal tijdens een bosbad. Normaliter trek je zonder horloge het bos in. Aangezien dit een educatieve sessie is, moeten we op bepaalde tijdstippen samenkomen en gebruiken we tijdsloten per oefening. Stel telkens je **alarm op smartphone** in zodat je niet telkens aan de tijd hoeft te denken.
 - Probeer dit ook eens bij zonsopgang of -ondergang, wanneer het bos op haar mooist is.
- **Voorbereiding**
 - Opdelen in verschillende groepjes = verschillende domeinen (check afspraken trainer)
 - Centraal punt: KASTEEL RYCKEVELDE (tel.nr. Joktan: 0495/50.44.68)
 - Doe preventieve insectenspray aan.
 - Neem rugzakje mee met:
 - balpen of potlood + papier
 - flesje water (o.a. om plantjes af te spoelen)
 - dekentje om op te liggen
 - lunch of vieruurtje / drankje
 - smartphone met hoofdtelefoon voor podcast
 - Kledij (aangepast aan het weer)
 - Lange broek en mouwen zijn aangenaam ifv het vermijden van insectenbeten
 - Kousen over broekspijp zijn zeer effectief tegen beestjes zoals teken.

MAP VAN HET BOS





VERSCHIL BOSWANDELING – BOSBAD

Bij een gewone **boswandeling** stap je meestal aan een stevig tempo door het bos. Je praat met een vriend, je luistert naar muziek in je oortjes of je denkt aan alle dingen die je nog moet doen. Intussen raas je voorbij aan het landschap waar je jezelf in bevindt. Uiteraard kan dit ook een rustgevende en deugddoende activiteit zijn!

Een **bosbad** neem je bij voorkeur alleen. Je gaat bewust vertragen en je neemt de tijd om je omgeving in je op te nemen.

Hoe neem je een bosbad? Hieronder enkele tips van dr. Qing Li (*hij is wereldwijd dé expert op het gebied van natuurgeneeskunde. Hij is als immunoloog verbonden aan de Nippon Medical School in Tokyo*)

- Laat je telefoon en camera thuis
- Zoek een groene plek in jouw buurt die heeft waar jij gelukkig van wordt.
- Zet 4 zintuigen aan het werk:
 - **Luister** naar de wind in de bomen en de vogels die zingen
 - **Kijk** naar de verschillende tinten groen en het zonlicht door de takken
 - **Snuif** de geur op, dit is natuurlijke aromatherapie!
 - **Voel** het bos. Zet je handen op een boomstronk en voel, of laat je tenen even in een beekje hangen. Ga eens op de grond liggen.
- De optimale duur van een bosbad is een uur of vier (deze training = +/- 30 minuten in groep, +/- 3u individueel gedeelte) maar kortere perioden werken ook.
- Rust wanneer je wil, drink iets wanneer je wil en wandel vooral niet te snel, het is geen sport.

Deze sessie volgt deze tips meestal, maar wijkt hier soms van af voor educatieve doeleinden. Zo gaan we toch af en toe de smartphone nodig hebben en moet je af en toe zaken noteren en lezen.

Deze sessie bestaat uit 2 delen:

- Deel 1: IN GROEP
- Deel 2: INDIVIDUEEL

DEEL 1: IN GROEP

Tijdens deze groepswandeling oefenen we enkele basisprincipes, ter voorbereiding op een individuele sessie waarbij je volledig in het bos kan opgaan.

1. Introductie op mooi plekje in het bos
2. We stappen super traag, telkens met nieuwe instructies:
 - a. Je praat met niemand
 - b. Indien je een drang voelt om sneller te gaan, dan is dit zeer normaal. Maar weersta aan die drang.
 - c. We ademen 3 passen in en 4 passen uit.
 - d. In via de neus, uit via de mond
 - e. Probeer buikademhaling
 - f. Wandel als een verwonderd kind door het bos. Zoek ergens een 'waauw' gevoel, een kinderlijke blijheid door het zien van je omgeving. Kijk naar het bos alsof je voor een prachtig schilderij staat.
 - g. Wandelen op blote voeten is gezond. Je neemt de negatieve ionen van de grond op. De positieve ionen die we o.a. via schermen binnenkrijgen worden op deze manier goed gecompenseerd.
 - h. Leg de focus volledig op de voeten. Kijk hoe ze sporen achterlaten, kijk hoe ze afrollen.
 - i. Probeer nu te wandelen als een roofdier die op jacht is (geruisloos, eerst aftasten met voorvoet en dan pas gewicht op de voet plaatsen, ...)
 - j. Haal je blik weg van je voeten en kijk recht naar de 'prooi' (paar bomen in de verte)
3. We stoppen en staan in een cirkel. We staan even stil bij de traagheid van ons wandelen. Dit tempo past bij het tempo van de natuur. We sluiten de ogen en verleggen onze focus naar bepaalde lichaamsdelen. Voel je voeten die stevig op de grond staan, voel je hoofd die mogelijks wat zwaar is en voorover hangt, voel ...
4. We stoppen onder mooie bomen en staan in cirkel. We hebben gelijkenissen met de bomen rondom ons.
 - a. Wij ademen zuurstof (O₂) in die door de bomen geproduceerd wordt op basis van CO₂ die wij uitademen.
 - b. De structuur van de chlorofyl in de blaadjes is gelijkaardig aan onze hemoglobine.
 - c. Ons hart pompt ons bloed cyclisch weg en weer. Bomen hebben ook een ritmisch circulatiesysteem om het water te vervoeren.
5. Nu gaan we ademhalen als een boom
 - a. We staan stevig met de voeten in de grond en onze armen staan als een kruin boven ons hoofd.
 - b. We ademen traag in terwijl we handen naar hart brengen (CO₂ binnenhalen)
 - c. Ter hoogte van het hart starten we met uitademen en brengen we de handen langzaam naar de grond waar we de afvalstoffen in bodem dumpen.
 - d. We ademen in en terwijl brengen we de handen terug naar romp om opgenomen bodemmineralen te verdelen in het lichaam.
 - e. We brengen de handen naar boven terwijl we uitademen en de zuurstof uitstoten in de natuur.
6. Weet je: bomen lossen hun blaadjes in de winter uit ZELFBESCHERMING. Zo voorkomen ze dat ze uitdrogen in de winter. Daarnaast scheiden de bomen ook FYTONCIDES uit, ook ter bescherming.

DEEL 2: INDIVIDUEEL



OEFENINGENREEKS 1 – EXPERTISE OPDOEN (+/- 25 minuten)

1. LEZEN IN HET BOS

- Wandelen naar een aantrekkelijk deel van het bos.
- Zoek een plekje...
 - waar je tegen boom kan zitten
 - met mooi uitzit
 - waar je alleen bent
- ... en lees dit artikel uit NY Times aandachtig.

‘Nature Deficit Disorder’ is really a thing (*NY Times* – June 23, 2020 - by Meg St-Esprit McKivigan)



Children’s behavior may suffer from lack of access to outdoor space, a problem heightened by the pandemic.

LaToya Jordan and her family have no green space by their Brooklyn apartment. So she, like many other New Yorkers, relies on the city’s playgrounds and parks to give her two children, ages 2 and 8, some exposure to nature.

The outbreak of the coronavirus in New York City took away that access to green space when playgrounds closed across the city, and the city’s parks, like Prospect Park in Brooklyn, became too crowded for her children to properly social distance.

Jordan, 42, has observed a distinct change in her children’s well-being after having little to no access to green space. “Both of them are more moody and cranky,” she said. “My 8-year-old is so jealous of her friends who have backyards right now.”

The change in behavior has been so noticeable that she and her husband are considering renting a house with a yard in Brooklyn for a week.

Jordan found that despite the cancellation of all in-person activities — from Girl Scouts to piano lessons to gymnastics — what her children missed the most was just the freedom of playing outside with friends.

Numerous studies have shown the mental and physical benefits of spending time in nature, but for some people, it took a pandemic and stay-at-home orders for that desire to spend more time outdoors

to feel like a necessity. Experts hope that desire for nature will remain once people physically return to their busy schedules.

“Ironically, the 2020 coronavirus pandemic, as tragic as it is, has dramatically increased public awareness of the deep human need for nature connection, and is adding a greater sense of urgency to the movement to connect children, families and communities to nature,” said Richard Louv, a journalist and the author of “Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder.”

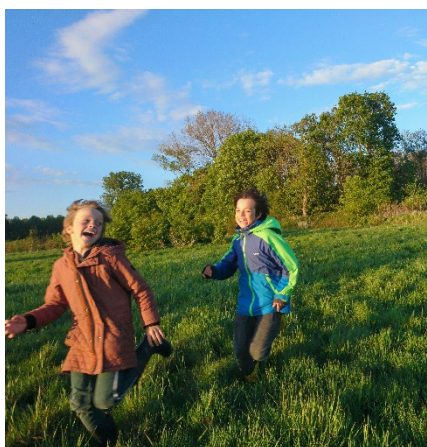
Before the pandemic, more children were spending their lives mostly indoors, and the spread of the coronavirus has likely accelerated that, and, in turn, deeply affected them, Louv said.

He added, “As young people spend less of their lives in natural surroundings, their senses narrow, both physiologically and psychologically.”

Kiona Gardner, 41, suspects her two boys, ages 9 and 12, are showing symptoms of what Louv has coined nature-deficit disorder, a nonmedical condition that suggests that spending less time outdoors can contribute to behavioral changes in children. Their townhouse in Wilmington, Calif., has no yard, and any park within driving distance is too crowded to allow social distancing. The family anticipates a long summer ahead without any travel. Both boys are asthmatic and will be most likely be confined to their home.

“They are stressed and anxious,” Gardner said. “I had to buy them an anxiety chew necklace because they have both been putting everything in their mouth.”

Gardner said that when her family feels safe enough to resume a normal life again, she plans to prioritize unstructured outdoor play for her boys. “I really want to find a balance,” she said. “My oldest needs to get back to playing basketball, but I also would like for them both to have time for free play and not have to worry about getting sick.”



Research has shown access to green space is linked to a child’s well-being. For example, adding greenery to school play yards has been shown to increase prosocial behavior in kids. They help, cooperate, comfort and share more; the loss of access to this greenery has the opposite effect. A 2013 study found that even viewing nature scenes can reduce stress and regulate heart rates.

Louise Chawla, Ph.D., a professor emerita at the University of Colorado Boulder, studies the effects of nature and urban spaces on children. She explained how one of the greatest needs of young children is autonomy, and free play in nature is one way to satisfy that need.

“If you explore a woody area in the park, there is something for every age there,” Dr. Chawla said. “There are rocks of different weights, stumps of different sizes, lighter and heavier sticks. Whatever a child’s current skill level is, they can work toward their next level of challenge. They are learning about their own capabilities.”

Kim Shore of Chicago said she felt comfortable purchasing her condo with zero personal green space because there is a park across the street. “We would have everything we needed for nature access if the world were open,” she said. But access to their park has been curtailed because of the crowds during the coronavirus outbreak.

Early on in the pandemic, she noticed short tempers and anxiety in her 6- and 8-year old children that she attributed to a lack of time outdoors. Shore decided to take her family to a friend’s home with a large yard in a Chicago suburb for several weeks. Once her children had space to move outdoors, she said they seemed calmer, more regulated, and happier. When they returned to their condo, they seemed to regress, she said. They plan to stay with friends who have a yard in a St. Louis suburb for the summer. “I started to worry about the long-term impact on them,” she said. “In the city, they hold their breath when anyone walks by us. In the suburbs, they were able to relax. They were completely different human beings with a yard.”



Ming Kuo, Ph.D., an associate professor at the University of Illinois who studies urban greening, said parents, like Shore, have described how their children are “completely different” when they have access to green space. Dr. Kuo’s research has shown that access to green space decreases aggression and attention deficit hyperactivity disorder symptoms, and boosts the immune system. But she also was quick to point out an unequal access to green spaces across socioeconomic and racial lines.

“Overall, wealthier areas are much greener with more street trees, more lawns and gardens, and more parks. It also varies by race because of segregationist housing policies,” Dr. Kuo said.

Rebecca Hershberg, Ph.D., a psychologist who specializes in early childhood social-emotional development and mental health, hopes parents will hold on to some of the lessons they’ve learned during the pandemic about the need for unstructured time and nature as states begin to lift restrictions.

“We now know, not just intellectually but based on recent lived experience, that not all activities are created equal when it comes to enhancing our children’s mood and behavior. Prioritizing time in nature, exercise, and even some unstructured downtime is analogous to prioritizing our children’s mental health, which is more important now than ever.”

In the meantime, Louv, the journalist and author who conceived of the concept nature-deficit disorder, created a list of ways that families could connect with the natural world, including some that don’t require having green space, like setting up a “world-watching window.”

In an interview, he recalled the excitement that many people experienced when they saw nature through windows in cities with shelter-in-place orders. “As we sequestered at home, many of us were



fascinated by the apparent return of wild animals to our cities and neighborhoods. Some wildlife did come deeper into cities. But many of these animals were already there, hiding in plain sight.”

For families without their own green space, Dr. Chawla suggested taking some books or art supplies to any little patch of green outside.

“Children are moving all the time, but they also show sustained fascination,” Dr. Chawla said. “Even a tiny bit of green space can be a place to slow down, watch an insect, move some dirt around.”

In reconnecting with nature, Dr. Kuo said activities could take “a variety of forms — a hike in a forest preserve, or fishing or gardening, obviously, but also smaller doses we might not think of: walking in a tree-lined neighborhood, a glimpse of a green view through the window, the scent of roses. Every bit helps.”

WAT BLIJFT JE BIJ NA HET LEZEN VAN DEZE TEKST? NOTEER DIT HIER:

Heel veel kinderen hebben toch nood aan de buitenlucht/natuur. Kinderen die in een huis wonen zonder tuin, gaan zich vaak 'opgesloten' voelen in hun eigen huis. Een tuin geeft vrijheid en daarin kan een kind echt tot leven komen. Daarom gaan gezinnen die geen tuin hebben toch vaker parken opzoeken zodat ze toch dat stukje buitenlucht hebben.

2. LUISTER IN HET BOS - PODCAST

- Luisteren naar deze podcast van 11 minuten, terwijl je ALLEEN een luswandelingetje door het bos doet (wijk gerust van de padjes af indien dit toegelaten is).



Scan deze QR code in of surf naar de website <https://www.natuurenbos.be/een-bosbad-zo-doe-je-dat>

3. STARTSITUATIE

- Vul deze checklist in voor je start met het volgende deel.

CHECKLIST VOOR AAN HET BEGIN VAN JE BOSBAD

Sluit je ogen. Adem je longen een paar keer vol lucht en adem traag weer uit.

Stel jezelf deze vragen:

Zo voel ik mezelf nu:

- ☐ Rustig
- ☐ Opgejaagd
- ☒ Erg gestrest
- ☐ Blij
- ☐ Moe
- ☐ Fit
- ☐ Droevig
- ☐ Boos
- ☐ Verward
- ☐ Gelukkig
- ☐ Dankbaar
- ☐ Liefdevol
- ☐ Helder
- ☐ Kalm
- ☐ Enthousiast
- ☐ Verloren
- ☐ Terneergeslagen
- ☐ Teleurgesteld
- ☐ Gefrustreerd
- ☐ Hopeloos
- ☒ Tevreden
- ☐ Jaloers
- ☐ Rusteloos
- ☐ Weemoedig

Iets anders:

.....

.....

.....

Wat heb ik op dit moment nodig?

- ☐ Traag wandelen
- ☐ Stevig stappen
- ☒ Stilzitten

Iets anders: Stilstaan

Wat hoor ik? Wat ruik ik?

De wind in de bomen en een frisse lucht.

Hoe voelt het bos vandaag aan?

kalm, rustig en meeslepend

.....

Dit trekt momenteel mijn aandacht:

Geluiden:

Vogels, bij die zoemt.

Geuren:

De aardige geur van de grond en de bomen.

Dingen die ik zie:

Bomen, heel veel kleine, kruipende beestjes op de boom waar ik tegen zit en blaadjes die rondvliegen.

Iets anders:

.....

Je kunt deze checklist downloaden op www.lannoo.be/nl/zakboek-voor-het-bosbaden



LEZEN - Tussentijds weetje omtrent ZINTUIGEN

*“Een moderne mens zou per dag evenveel prikkels te verwerken krijgen als een oermens z’n hele leven.”
(Kilpi & Devos)*



Je werd hoogstwaarschijnlijk geboren met 5 zintuigen. Dit zijn 5 kompassen die je veilig en aangenaam door het leven leiden.

- Liefde op het eerste gezicht! Jouw **zicht** is zeer dominant in onze beeldcultuur. Maar het kan soms bedriegen 😊
- Toch eerst even **voelen** vooraleer je een appel kiest? De huid - jouw grootste orgaan - geeft je veel extra info door de ontelbare receptoren.
- **Ruik** je plots lekker voedsel waardoor je spontaan speeksel in mond begint te krijgen? Merk je een vervelende stank op waardoor je probeert te vluchten deze plaats? Een geur wordt vaak gekoppeld aan emotie.
- Jouw **smaak** is verbonden met je reuk. Sommige geuren nodigen je uit om er ook eens van te proeven.
- Jouw **gehoor** wordt continu geprikkeld. We zijn zo gewoon aan ‘geluid’ en de permanente ruis dat echte stilte onwennig kan aanvoelen. Trouwens, wist je dat:
 - Geluid 343 meter per seconde aflegt
 - Geluid sneller reist in water. Daarom klinken auto’s luider als het geregend heeft.
 - Geluid lijkt ’s nachts feller te klinken. Dat komt omdat je in de donkere uren minder goed ziet en meer gericht bent op je gehoor.

Net zoals staren naar de horizon je ogen ontspant, zo heeft het geluid van moeder natuur een rustgevend effect.

Onderschat de kracht van je zintuigen niet.



OEFENINGENREEKS 2 - ZINTUIGEN - ZIEN & HOREN (+/- 5 minuten)



1. ANDERE PRIKKELS MINIMALISEREN

- INDIVIDUEEL → geen drang om te praten met andere deelnemers
- DIGITAL DETOX → dit lukt niet volledig tijdens deze sessie, maar maak een afspraak met jezelf om de smartphone enkel functioneel te gebruiken (eventueel voor timer en voor specifieke opdrachten in deze bundel).

2. LUISTEREN – gradaties van geluid (+/- 10 minuten)

Hoe meer je op dat irritante geraas van de ringweg of de drukte van stadsgeluiden gaat letten, hoe storender die aanwezigheid voor jou zal worden. Dit heeft niet enkel te maken met het aantal decibel. Je kijkt allicht anders aan tegen het (rustgevend) geruis van een kabbelend beekje dan tegen het (enerverende) geruis van de autostrade. Burnout patiënten blijken extra gevoelig voor geluid. Natuurlijke klanken kunnen helpen!

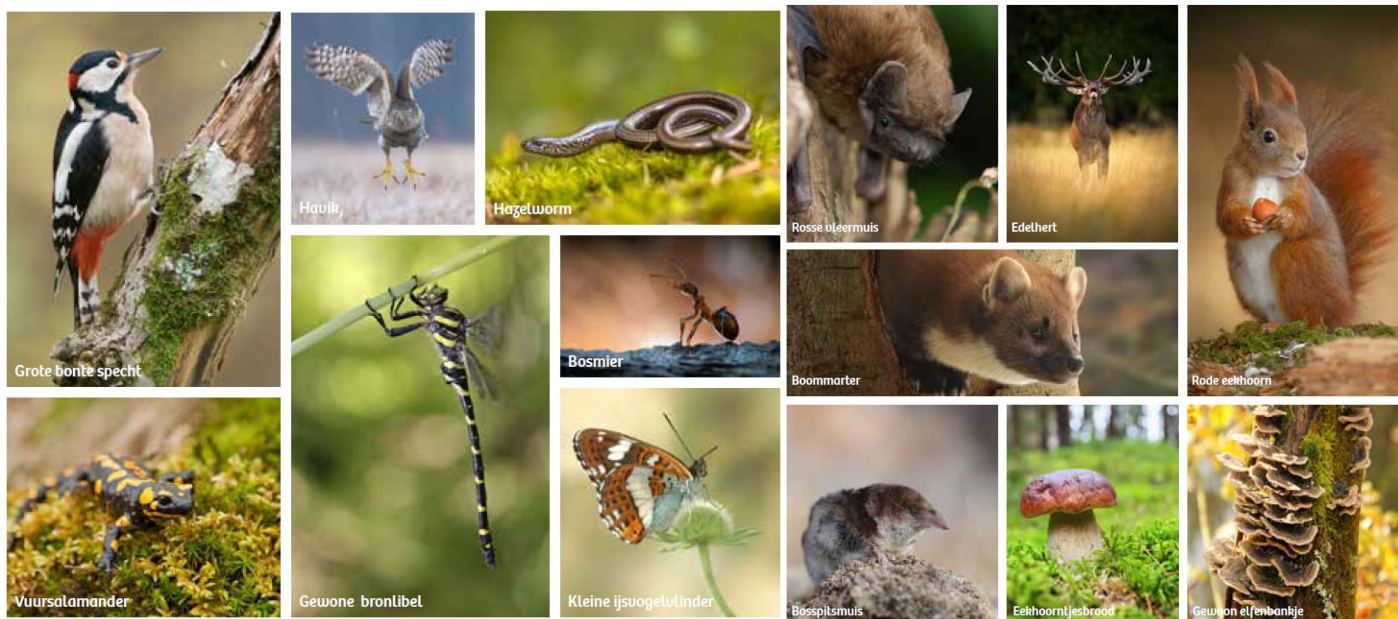
- Stap alleen en op 't gemak door het bos, zonder veel lawaai te maken.
- Luister naar het verste geluid dat je kunt horen. Misschien een vliegtuig? Of een auto? Hoor je de vogels in de lucht? Een specht of raaf in de buurt? De wind in de bomen?
- Ga nu naar de geluiden iets dichterbij jou. Luister stapsgewijs naar geluiden die zich dichterbij jou bevinden, zoals het geritsel in de struikjes. Hoor je de bijen of vliegen? En het zand dat dieper de grond ingaat als jij er over stapt?
- Wat hoor je binnenin jezelf? Let op je hartslag en het ritme van jouw ademhaling.

3. LUISTEREN – oorvergroting (+/- 5 minuten)

Je hoort waarschijnlijk wel of een of ander geluid van links en rechts komt, maar verder dan dat geraken we meestal niet.

Bossen wemelen van leven. Insecten en wormen brengen voedsel in de bodem. Bijen en vogels verspreiden stuifmeel en zaden. En roofdieren zoals vossen en marters houden hongerige planteneters in toom. Hier zijn dieren en planten de baas. Wie weet kan je er een aantal horen? (bron: bosgids Natuurpunt)

- Zet je ergens muisstil op de grond of op boomstronk, ver van het wandelpad.
- Plaats je handen als kommetjes rond je oren. Zo vangen je oren meer geluid op, net als de oren van sommige dieren.
- Hoor je nu andere dingen? Wat valt je op?
- Kan je bepaald geluid lokaliseren? Zie je bijvoorbeeld het eekhoortje dat je hoort rondlopen? Of de tikkende specht?



4. **LUISTEREN** – vogels herkennen (+/- 10 minuten)

Het bos is een perfecte speelplaats voor de vogels. Maar als je een vogel hoort fluiten, is dit meestal niet om te spelen. Zeer vaak is dit eigenlijk een lokroep. Vaak komt het hierop neer: als je een vogel hoort roepen, dan zoekt hij een vrouwtje omdat hij zin heeft om te paren.

- Zet je in alle stilte op een rustig plaatsje in het bos.
- Luister aandachtig naar de vogels.
- Probeer vogelgeluiden te herkennen mbv deze website:
<https://www.natuurpunt.be/nieuws/vogelgeluiden-herkennen-20170217>



5. **KIJKEN** - Fifty Shade of Green (+/- 5 minuten)

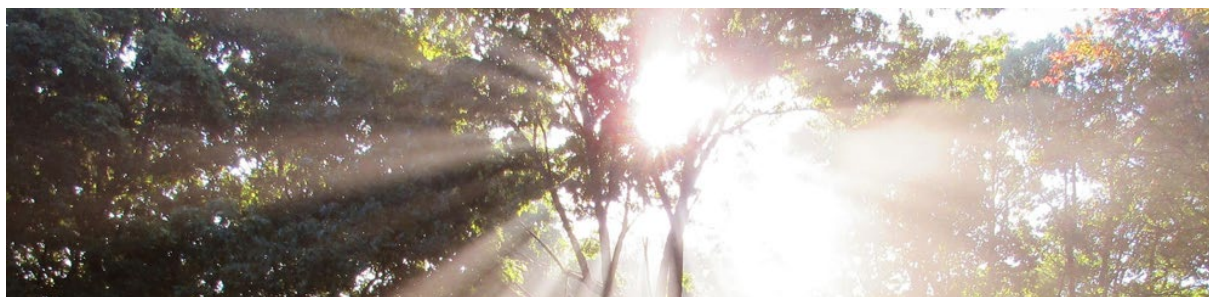
Doe deze oefening uiteraard in de periode waarin GROEN volop aanwezig is, nl. in de lente en de zomer.

- Stap rustig rond in het bos en schenk aandacht aan alle tinten groen die je waarneemt, onder je voeten en boven je hoofd.
- Laat je overspoelen door deze groene golf. Née, dit is echt niet het moment om de kleuren in je hoofd te gaan sorteren. Of analyseren. Geniet gewoon van dit gigantisch groen deken dat nu overal om jou heen te zien is.

6. **KIJKEN** – KOMOREBI (+/- 15 minuten)

Komorebi is Japans voor 'zonlicht gefilterd door boomkruinen'

Deze oefening kan je ook doen wanneer het bewolkt is.



'Hier & nu principe': niet piekeren over wat je nog allemaal moet doen en niet teveel denken aan wat je gedaan hebt. Probeer gewoon te genieten van het moment.

- Zoek een droog plekje, neem een dekentje en ga er minimaal 10 minuten op liggen in het bos. Of leg jezelf neer op de bosgrond en richt je blik naar boven.
- Kijk naar de wolken die voorbijrijden, het licht dat door de boomkruinen valt, ...
- Probeer enkel te observeren. Merk je de verschillende snelheden, ritmes en manieren van beweging in het bos en in de lucht op?
- Voel hoe je gedachten, die mogelijks als een balletje in een flipperkast heen en weer stuiterden, langzaam wegvloeien en je hoofd leger en rustiger wordt.

7. **KIJKEN** – soorten bomen (+/- 10 minuten)

Oude inheemse bossen geven een thuis aan duizenden insecten, vogels en zoogdieren. Wilde bossen zijn geen voorbeeld van symmetrie. Verschillende soorten bomen staan er kris kras door elkaar. En dat is net goed, want zo vinden heel veel dieren en planten een eigen plekje.

- Ga nu op zoek naar de namen van de bomen waarvan je zonet genoten hebt.
- Gebruik hiervoor de **kijkwijzer achteraan** deze bundel.
- Probeer meerdere soorten te vinden in het echt. Wanneer je een boom vindt, vink deze dan af op de kijkwijzer.



8. **KIJKEN** - Mentale foto's (+/- 10 minuten)

In deze digitale tijden is het heel moeilijk, voor sommigen zelfs bijna ondenkbaar, om je telefoon thuis te laten. Ook al neem je hem mee naar het bos met de intentie om 'alleen maar foto's' te maken, hoe snel heb je niet nog even een mailtje bekeken of een Whatsapp berichtje gestuurd? Foto's maken is een manier om heel mindfull in het bos te zijn, maar tegelijk blijft de verleiding van de andere functies op je smartphone rondspoken...

Daarom deze voor velen uitdagende, maar daarom juist erg boeiende oefening:

- Zie je iets waarvoor je normaal gesproken meteen in je jaszak zou graaien, op zoek naar je telefoon? Probeer dat niet te doen! Neem een mentale foto in de plaats.
- Bestudeer grondig wat precies jouw aandacht trok. Bekijk alle details, de kleuren en vormen.
- Gebruik de duimen en wijsvingers van je beide handen om een rechthoek te vormen. Zoek nu een bevredigende hoek van waaruit je je mentale foto ook echt kunt maken. Zoom zo diep in als je wilt en ... KLIK! Nu zit jouw mentale foto verankerd in je hoofd en hart.



9. KIJKEN - echte foto's (+/- 15 minuten)



Kun je toch geen afstand doen van je camera? Dat kan natuurlijk ook. Dan maak je wel het best foto's die jou rust geven of waar je van verstilt.

- Geef jezelf – al wandelend - enkele minuten de tijd om een foto in je hoofd te verbeelden. Zoek naar een vredig beeld dat jou rust geeft.
- Zoek naar een live beeld dat het best overeenkomt met het beeld dat je in je hoofd hebt gemaakt. Je kunt ook op zoek gaan naar een foto die dezelfde emoties weerspiegelt als het beeld in je hoofd.
- Neem zoveel foto's je wenst, maar begin nu niet te selecteren in jouw fotoalbum.
- **HOUD JE GSM OP VLIEGTUIGSTAND!** Noteer hieronder ook of je dit kan of indien de lokroep van het digitale netwerk te groot is.

REFLECTIE OEFENINGENREEKS 2:

Ik heb vooral genoten van mijn zintuigen 'kijken' en 'ruiken'. Deze twee aspecten zorgen ervoor dat mijn stress gevoel ging liggen en ik eerder een rustige aroma over mij kreeg. Ik heb een dikke 10 minuten de bomen bekeken en wou eigenlijk niet stoppen. Ook het ruiken van de natuur geeft mij een 'vrij' gevoel die heel positief aanvoelt.

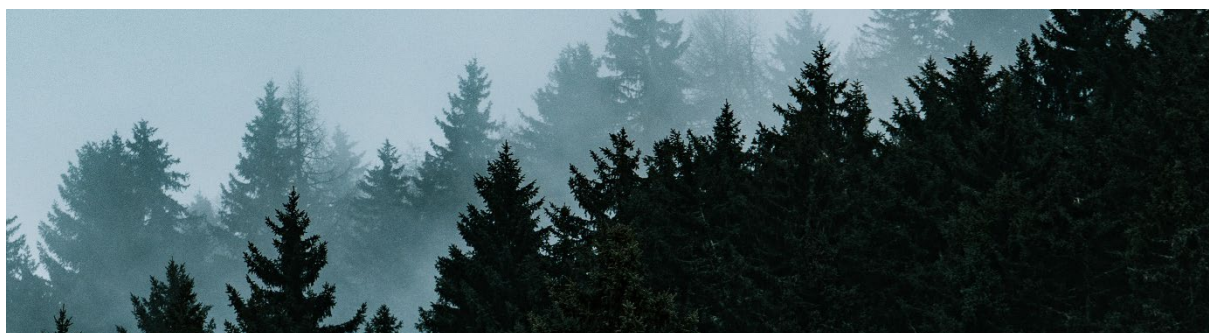


LEZEN - Tussentijds weetje omtrent FYTONCIDES

Fytoncides zijn **essentiële oliën die bomen uitstoten via hun bladeren**. Wat je ruikt in het bos, is een combinatie van verschillende fytoncides. Zo bestaat dennengeur bijvoorbeeld niet uit 1 maar uit meerdere fytoncides.

Bomen en planten gebruiken ze om zich te wapenen tegen ziektes en tegen concurrentie van andere soorten uit de natuur. Ze doden andere plantaardige organismen zoals schimmels en parasieten (fyton = plantaardig; cide = doden). Er bestaan honderden soorten fytoncides in de natuur en ze hebben allemaal namen zoals isopreen, alphapineen, camfeen, eucalyptol, ... Zelfs look en ajuin scheiden fytoncides af. De mens ruikt de fytoncides van de coniferen (naalbomen) relatief goed.

Wetenschappers ontdekten dat deze vluchtige, organische verbindingen meerdere positieve effecten hebben op ons lichaam en ons welbevinden. Het meest veelbelovende aspect is echt dat fytoncides de natuurlijke 'killerzellen' van de mens activeren. Dit effect is aanwezig tot zeker 7 dagen na de uitstap in het bos (*bron: Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. dr Q. Li et al., 2009*). Deze cellen zouden tumoren bestrijden en cellen die geïnfecteerd zijn met een virus genezen. Voor je gaat juichen dat de remedie tegen kanker gevonden is: zo ver zijn we nog niet. Maar fytoncides zouden je wel kunnen helpen om de ziekte te voorkomen, omdat ze je lichaam sterker en je cellen actiever maken. Een reden temeer om het bos in te trekken.



Vele Aziatische onderzoekers hebben naar de reacties op de menselijke gezondheid gekeken. Sommige van deze fytoncides zijn nu ook op mensen getest en tot nu toe zijn er al verschillende effecten bekend:

- **Cardiovasculair:** cederol (uit cederbomen) inademen laat je hartslag en bloeddruk dalen
- **Mentale ontspanning:** de geur van Taiwanese cipres zou helpen om je een taak beter te laten uitvoeren omdat je meer relaxed bent.
- **Depressie en angsten:** de geur van hiba-olie is hierbij een beduidend verzachtende factor.

Zou het dan niet simpelweg voldoende zijn om deze geuren in alle binnenruimtes te verspreiden en zo iedereen fitter en gezonder te maken? Het is het proberen waard, zeker bij mensen die geen vlotte toegang hebben tot het bos, zoals ouderen, gevangenen of fabriekswerkers. Toch is het erg waarschijnlijk dat het vooral gaat om het totaalpakket dat je meekrijgt als je tijd doorbrengt in het bos. Het bos heeft om nog heel veel andere factoren een relaxerend effect. Bovendien is het mogelijk dat fytoncides beter werken als we ons al in een ontspannen toestand bevinden.

Oefeningenreeks 3 - ZINTUIGEN VOELEN - RUIKEN - SMAKEN



10. **RUIKEN** - Adem met aandacht (+/- 15 minuten)

- o Denk jij nog na wat je inademt? Stap op je eigen tempo rond in het bos, tot je plant / boom vindt die je aandacht trekt. Wandel ernaartoe en adem diep in. Snuif en snuffel aan jouw zelfgekozen 'ding' en geniet van hoe het ruikt. Neem gerust een stukje en wrijf dit open tussen je vingers. Wat ruik je allemaal? Klopt dit met jouw intuïtie of ruikt het volledig anders?
- o Ga eens op zoek naar de naam van deze plant met behulp van deze app: Pl@ntNet - <https://plantnet.org/> (of Obsidentify)
- o Doe dit bij minimaal 3 planten en noteer bevindingen:



Plant 1: ... Dagkoekoeksbloem:

Een fleurige plant die veel kleur biedt aan het bos. het is een opvallende bloem die meteen mijn aandacht trok door de kleur.

Plant 2: ... Varens:

Dit is een plant die in grote groepen bij elkaar staat, waardoor ze ook opvallend zijn als je aan het rondwandelen bent.

Plant 3: ... Salomonszegel:

Dit is vooral een mooie plant, door de witten bloemetjes die uitbloeien. Bij mij waren ze wel nog gesloten waardoor ik enkel groen zag, maar door verduidelijking van een foto vind ik deze zeer leuk.

- o Het is je vast al opgevallen hoe de bosgrond na een frisse regenbui extra aards ruikt. Die typische vluchtige OERGEUR (vnl. door de schimmels en bacteriën die o.a. blaadjes tot humus omzetten) heeft zelfs een naam: **PETRICHOR**. Regendruppels vallen op droge grond, mengen zich met de moleculen van de aarde en samen verdampen ze weer in de lucht. Concreet betekent dat dat de lucht meteen na een regenbui propvol goede bacteriën uit de bosgrond zit. Tot een uur na de regenbui is het EXTRA deugddoend om het bos in te trekken.
Graaf wat vochtige bosgrond uit in schaduwrijk stukje, ver van de wandelpaadjes. Wrijf dit open in je handen, ruik er goed aan en krijg een extra serotonine shot.

11. **PROEVEN** – paardenbloem, spar en netel (+/- 15 minuten)

Wildplukken vergt enige kennis. Niet alles is eetbaar. Erger nog, van sommige zaken kan je sterven door degustatie (denk aan sommige zwammensoorten). Indien je weet wat je moet zoeken, is het een ideale manier om een trage wandeling te maken en maximale focus op de natuur te houden.

- o Proef de bittere, gele blaadjes van de **paardenbloem**. Je kunt zelfs de hele bloem opeten. Spoel het eerst eventjes af en neem niet van een plaats waar vaak hondjes komen)
- o Wist je dat je ook de jonge topjes (frisse scheuten) van een **spar** kunt opeten (naalden die alleen staan)? Probeer het eens en proef een lichtgroen babyknopje van de spar en neem zo wat extra vitamine C op.



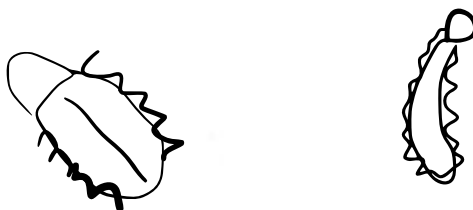
- **Brandnetel** is een bloedzuiverende plant.
 - Zoek brandnetel die niet in bloei zijn (want minder lekker).
 - Pluk enkel de jongste blaadjes.
 - Beide brandnetels hebben brandharen aan de stengel en aan de bovenzijde en rand van het blad. Pluk ze langs onderkant.

12. **VOELEN** – kriebelbeestjes (+/- 5 minuten)

Ook al trek je alleen het bos in ... er zal altijd een massa leven rondom je zijn. We zullen even kennis maken met elkaar

- Ga op zoek naar vochtig of schaduwrijke plaats in het bos.
- Hef stenen, stammetjes of andere grotere voorwerpen op en onderzoek het leven dat zich hieronder bevindt.
- Indien gewenst ... leg ze op je handpalm (zonder ze te schaden) en teken ze hieronder.

TEKENING BOSDIERTJES:



13. VOELEN – mossen (+/- 5 minuten)

Mossen komen bijna overal voor en zijn het hele jaar door te vinden. In de herfst en lente staan de mossen er optimaal bij omdat de luchtvochtigheid dan vaak hoger is en hun concurrenten, vooral de zaadplanten, nog in rust zijn. Mossen zijn zeer kleine planten, ze zijn eenvoudig gebouwd en hebben een stengel met blaadjes. Toch loont het de moeite een mos eens wat beter te bekijken want het zijn bijzondere plantjes.

- Ga op zoek naar mos in het bos. Tip: zoek vochtige en schaduwrijke plaats. Als het moet, ga er dan voor op je handen en knieën zitten.
- Bekijk jouw mossen heel bewust en grondig.
- Raak de plant of het voorwerp dat je bestudeert niet aan. Neem zo veel tijd als nodig is, tot je jezelf kunt inbeelden hoe het aanvoelt, tot je het bijna lijkt te voelen in je vingertoppen.
- Pas dan, als je dat gevoel te pakken hebt, kun je het aanraken. Klopt jouw intuïtie met hoe het echt aanvoelt?
- Zoek verschillende soorten mos om deze oefening op toe te passen.

14. VOELEN – blotevoetenpad (+/- 5 minuten)

Zou de bosondergrond enkel uit mossen bestaan zou iedereen wel op blote voeten willen lopen. Maar dit is niet het geval. Je hebt stukken met doornstruikjes, scherpe steentjes, modder, ...

- Oefen de vossenpas
 - Blote voeten
 - Kijk recht naar je doel, niet naar de grond
 - Probeer geruiseloos te stappen. Eerst contact met tenen, dan bal van de voet en dan voorzichtig afrollen. Als er je denkt dat er bijvoorbeeld takje zal kraken hef je jouw voet terug op en plaatst ze ergens anders.
- Wandel op 't gemak door het bos terwijl je deze vossenpas oefent
- EVENTUEEL: Bedek je ogen en doe dit geblinddoekt. Het is goed als de begeleider op voorhand een touw spant over diverse ondergronden (mossen, grassen, blaadjes, modder, boomstammen, ...)





Checklist voor na het bosbad

CHECKLIST VOOR AAN HET EIND VAN JE BOSBAD

Sluit je ogen. Adem je longen een paar keer vol lucht en adem traag weer uit.

Stel jezelf deze vragen:

Zo voel ik mezelf nu:

- ☐ Rustig
- ☐ Opgejaagd
- ☐ Erg gestrest
- ☐ Blij
- ☐ Moe
- ☐ Fit
- ☐ Droevig
- ☐ Boos
- ☐ Verward
- ☐ Gelukkig
- ☐ Dankbaar
- ☐ Liefdevol
- ☐ Helder
- ☒ Kalm
- ☐ Enthousiast
- ☐ Verloren
- ☐ Terneergeslagen
- ☐ Teleurgesteld
- ☐ Gefrustreerd
- ☐ Hopeloos
- ☒ Tevreden
- ☐ Jaloers
- ☐ Rusteloos
- ☐ Weemoedig

Iets anders:

.....

.....

.....

Dit heb ik gedaan in het bos:

- ☒ Traag wandelen
- ☐ Stevig stappen
- ☒ Stilzitten

Iets anders: Stilstaan

Deze oefening werkte vandaag goed voor mij:

Komorebi

Is er iets veranderd in de geluiden?

Ruikt het anders?

neen

Hoe voel ik me nu?

Is er iets veranderd? Wat dan?

Ik voel gewoon een bepaalde kalmte, die ik ervoor niet had

Mijn energieniveau is:

- ☐ hoger
- ☐ lager
- ☒ hetzelfde

Is er iets gebeurd met mijn humeur?

Niet direct

Wat voelde goed aan in het bos?

Gewoon voor je kunnen uitstaren en alles ruiken voelde goed.

Wat was minder gemakkelijk vandaag?

Op blote voeten traag wandelen, maar eenmaal ik erin zat, ging het wel

Als je dat fijn vindt, kun je deze checklist voor en na elk bosbad invullen.

Zo krijg je een overzicht van wat het bos met je doet en wat voor jou werkt voor een bepaalde gemoedstoestand.

Je kunt deze checklist downloaden op www.lannoo.be/nl/zakboek-voor-het-bosbaden



15. TEST

Scan deze QR code, open dit met de app ACTIONBOUND en check wat je geleerd hebt.
<https://actionbound.com/bound/testbosbaden>



HUISWERK of aansluitend op deze sessie

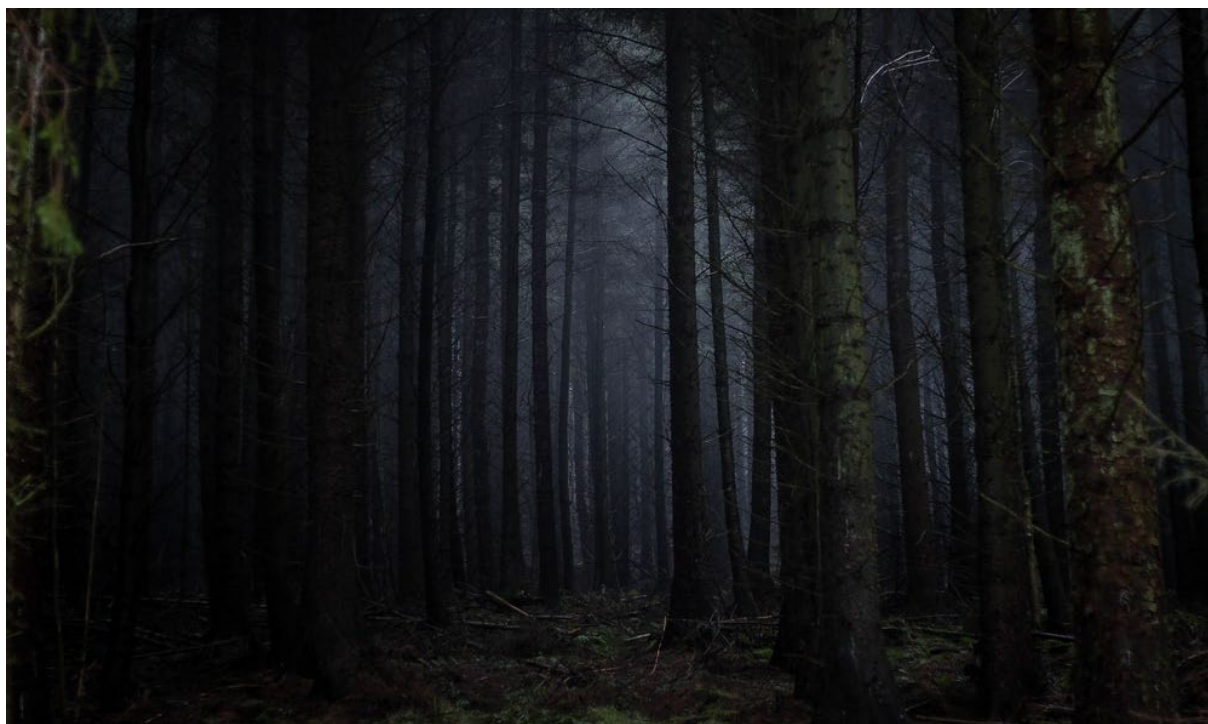
16. BRAINSTORM

- Zoek jezelf een mooi plekje in het bos.
- Zet je neer op je dekentje en neem pen en papier.
- Nu je een tijdje volledig opgegaan bent in het bos word je sterken in het creatief denken. Maak een mindmap die je gedachten ordenen omtrent jouw inzichten voor de taak van openluchtrecreatie.

17. LUNCH op je eentje in het bos

18. IN THE DARK

Doe eens een bostocht van meerdere kilometers in het donker, zonder het gebruik van een zaklamp. Een uiterst aangename ervaring indien je de angst van je af kan zetten.



Bron: BOSGIDS



Herken je ze allemaal?

Elke boom is anders. Let vooral op de bladeren, zo herken je hem het best.

LOOFBOMEN

Bomen met bladeren die in de herfst afvallen.



WILG Tot 25 m

- Max. 100 jaar oud
- Onregelmatige en diep gegroefde schors
- Vaak langs vochtige oevers of als knotwilg
- Geliefd bij gandbijen en hommels



BERK Tot 25 m

- Max. 120 jaar oud
- Witte, smalle stam met zwarte ulekken
- Groeit snel op weinig vruchtbare of natte grond
- Populair bij kleine bonte specht en gewone berkenboleet



EIK Tot 40 m

- 700 tot zelfs 1.000 jaar oud
- Stam met gebogen takken en diep-gegroefde schors
- Krijgt pas eikels na 40 jaar, evergreenen en gaaien zijn er vergot op
- Vleermuizen en boommarters wonen graag in de holtes





BEUK Tot 45 m

- Max. 200 jaar oud
- Gladde grijze schors
- Dicht bladerdak dat geen licht doorlaat, waardoor er onder de beuk niets groeit
- Krijgt pas beukenootjes na 50 jaar (om de 4 jaar)
- Eekhoorn, bosmuis en boomklever zijn vergot op beukenootjes



GEWONE ESDOORN Tot 35 m

- Max. 400 jaar oud
- Grijsachtige afschilferende schors
- Zaadjes hebben vleugeltjes, net helikoptertjes
- Perfecte boom om te beschutten tegen wind en lawaai
- Geliefd bij bijen en zweefvliegen



ZWARTE ELS Tot 20 m

- Max. 150 jaar oud
- Paarsachtig grijze tot roodbruine schors
- Zijtakken staan bijna horizontaal
- Wordt gebruikt om oevers te verstevigen
- Perfecte thuis voor sijs en elgenhaantje, een glanzend blauw kevertje



POPULIER Tot 35 m

- 100 tot 150 jaar oud
- Ruw gegroefde donkerbruine schors met takken dicht bij de grond
- Groeit erg snel en wordt daardoor vaak gebruikt voor houtverkoop
- Perfecte thuis voor populiëren-pijlstaart en wielewaal



GEWONE ES Tot 40 m

- Max. 250 jaar oud
- Gladde, rechte en lichtgroengrijze stam
- Zwarte knoppen die lijken op een bokkenpoot
- Met zijn elastische hout maak je de beste bogen
- Perfecte thuis voor goudvink en essenspanner

HAAGBEUK Tot 25 m

- Max. 200 jaar oud
- Grijze, vrij gladde stam met verticale strepen
- Groeit goed op vochtige, voedselrijke grond
- Geliefd bij meikeur en haagbeukboleet



NAALDBOMEN

Bomen die hun naalden houden in de winter.



GROVE DEN Tot 40 m

- Max. 500 jaar oud
- Lange groengrijze naalden en puntige bruine denappeltjes
- Roodbruine schors met bruingwaarte schubben
- Groeit op arme droge grond
- Honingbijen zijn vergot op de bloemen van de den

FIJNSPAR Tot 40 m

- Max. 100 jaar oud
- Ruwe bruingrijze schors en grote kegels met afgeronde schubben
- Takken in verdiepingen: elke etage is een nieuw jaar
- Onge kerstboom is een spar, geen dennenboom
- Perfecte thuis voor goudhaantje

