



In every breath, there is healing.
—Hippocrates

Up in the Air

Shinrin-yoku

Bewust worden van ademen

We kunnen leven zonder voeding voor meer dan een maand, we kunnen zonder water voor een paar dagen, maar we kunnen slechts een paar minuten zonder adem te halen. Soms is het goed om bewust te worden van onze essentiële behoeften. Ook al nemen wij lucht niet meteen waar, we nemen wel de effecten van lucht waar. We kunnen lucht voelen, en ruiken. Wij zijn allemaal afhankelijk van kwalitatieve goede lucht. Voordat we duiken in de wereld van lucht, gaan we ons eerst bewust worden van de lucht die wij inademen. Het bos is daar een geschikte plek voor.

Shinrin-yoku

Shinrin-yoku is het Japanse woord voor 'bosbaden' of 'Forest Bathing'. Het is een wandeling in de natuur, met name een boswandeling waarbij alle zintuigen aan staan: zien, horen, voelen, en proeven. Je wandelt met het idee dat je je laat verrassen wat je tegenkomt of ervaart. We kunnen hierbij veel leren van jonge kinderen, die met een open houding, nieuwsgierig in het bos zijn. Dr. Qing Li doet sinds 2004 onderzoek naar bosbaden en beschreef in zijn boek (2018) hoe bosbaden werkt. Bosbaden is niet alleen ontspannend, het heeft veel positieve effecten, die ook nog wetenschappelijk onderbouwd zijn zoals:

- Welzijn; een algeheel gevoel van welzijn, bevordert mentale gezondheid
- Versterken van immuunsysteem, werkt positief bij kanker-gerelateerde ziekten
- Pijn: pijnreductie
- Bevorderen gezondheid van de longen
- Versterken van het hart
- Verminderen van slaap-gerelateerde ziekten
- Helpt stress en burnout klachten te verminderen
- Helpt om te reconnecten met de Schepper
- Bewustwording voor de natuurlijke omgeving, <https://anft.earth/research/#sleep>, Foto: AlexP

Gezin:

Wat gaan we doen? Shinrin-yoku

Vorbereiding: <https://anft.earth/research/#sleep>. Plan een wandeling in een mooi, rustig bos. Bij de 'ingang' van het bos spreek je met elkaar af wat de bedoeling is. Wij zijn even 'te gast' bij het bos. Zoals een schildpad zijn weg gaat, zo veranderen wij ons tempo. We gaan voor slow-walking. Tijdens de wandeling zijn wij (zoveel mogelijk) stil. Spreek van te voren af hoelang de wandeling duurt.

- a) Sta stil bij de ingang van het bos. We zijn er 'te gast'.
- b) We spreken af wie de weg leidt.
- c) We spreken af hoelang de wandeling duurt.
- d) We praten niet, maar wijzen op iets wat we mooi eruit vinden zien of wat heerlijk ruikt of voelt.
- e) Adem rustig in en uit.
- f) Volg degene die de weg leidt.

Doel: Een multi-sense experience: Ga erop uit zonder vooropgesteld plan....laat je verrassen door de natuur en oogst de voordelen daarvan zoals bijvoorbeeld connecten met de natuur, al je zintuigen gebruiken en vermindering van stress.

Werkwoorden: bewust ademen, volgen, leiden, connecten met de omgeving, aandacht voor details

Buurt

Wat gaan we doen? Shinrin-yoku

- a) Bespreek de verschillende landschappen in je buurt.
- b) Ga op bezoek bij een ander landschap, zoals weide-, of watergebied.

Regio

Wat gaan we doen? Shinrin-yoku

Vorbereiding: Kijk naar de verschillende soorten landschappen, waar we verschillende grondsoorten vinden, zoals zandlandschap, rivierkleilandschap, zeekleilandschap, laagveenlandschap, duinlandschap. Voor een overnachting in het wild., zie kaart van wildkamperen en dagcamping in de bijlage.

- a) Ga naar andere landschappen, waardoor je kennismaakt met andere planten, vlinders.

Foto: Katrin Bolovtsova



Up in the Air

Gezin:

Wat gaan we doen? Shinrin-yoku met een thee-ceremonie

Vorbereiding: thermoskan met theeglazen/theekopjes. Losse thee: zoals groene thee. Plan een wandeling in een mooi, rustig bos. <https://gewoonwegnatuurlijk.nl/wildplukken/op-de-enige-juiste-manier-thee-zetten/> Zie het boek Wildplukken van Leoniek Bontje met planten en bloemen, waar je thee van kan zetten. Per seizoen zijn de planten overzichtelijk gerangschikt. Zie video in de bijlage <https://www.theteaspot.com/pages/how-to-make-gongfu-tea>

Voorkennis: seconden, graden, water koken, plantenkennis. Automatiseren: tellen tot 30/40/50.,

<https://www.pathsoflearning.net/1562/using-natural-elements-for-counting-games/>

- Organiseer een gongfu-tea-session. Gebruik de thee, die je al in huis hebt.
- Ga voor Shirin-yoku (zie 1a)
- Pluk onderweg blaadjes uit het bos voor in de thee. Bijvoorbeeld bladeren van brandnetels, kleefkruid, paardenbloem.
- Sluit af met het maken van thee. Thee maken is een slow proces. Laat de thee 15 minuten trekken of maak thee volgens de gongfu methode.

Doel: Een multi-sense experience in de natuur, met de nadruk op de beleving van geur en smaak.

Werkwoorden: ruiken, bewust ademen, volgen, leiden, wildplukken, thee zetten, respectvol zijn, analyseren, nauwkeurig, aandacht voor detail

Buurt

Wat gaan we doen? Shinrin-yoku met een thee-ceremonie

- Ga naar een ander landschap in je buurt, bijvoorbeeld de heide of de duinen.
- Hetzelfde als bij het **gezin** en sluit af met een thee-ceremonie

Regio

Wat gaan we doen? Shinrin-yoku met een thee-ceremonie

Vorbereiding: zie 01a, camping voor wildkamperen in de bijlage

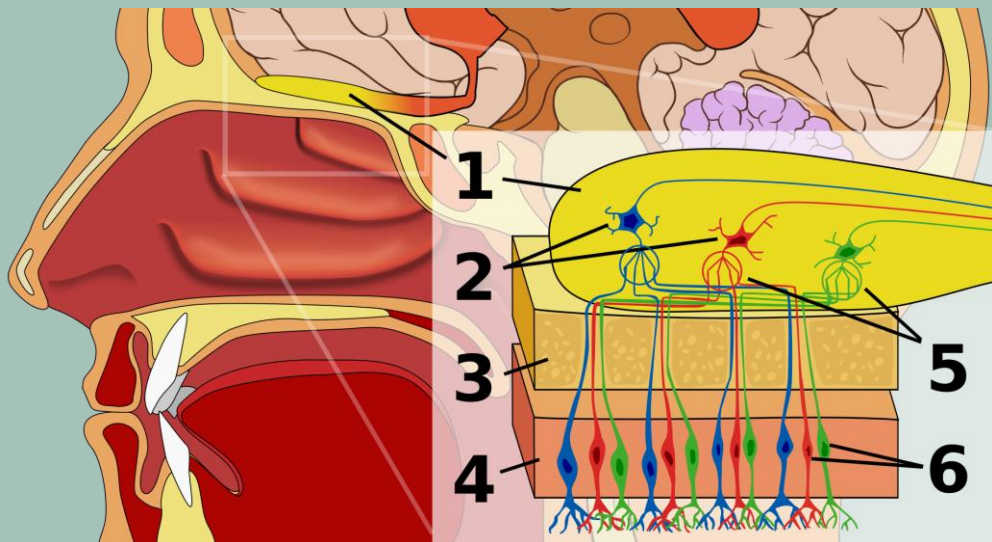
- Ga naar andere landschappen, waardoor je kennismakt met andere planten, vlinders.
- Ga naar een wildkampeerplaats waar je een vuur kan maken.
- Maak een vuur voor thee.
- Neem tijd voor Shinrin-yoku, sluit af met een gongfu-sessie en ruik de geweldige geuren van de thee.

Up in the Air**Gongfu-tea maken**

Kook water



Schenk het hete water in de theepot. Voeg 2 theelepels losse thee toe. Schenk het 'theewater' meteen weer uit de theepot. Voeg water uit de ketel aan de theebladeren toe. Laat maximaal 30 seconden staan. Schenk een klein theeglas voor een kwart in. Vul de theepot weer met heet water, laat nu 40 seconden trekken, vul de theekopjes met thee. Vul de theepot met heet water en laat nu de thee voor 50 seconden trekken. De thee smaakt elke ronde weer anders. Geniet van de geuren en smaken van thee.



Wikipedia: reukzin

“There has been less focus on what the nose knows. That is something a group of researchers wants to change.”

<https://neurosciencenews.com/olfaction-nature-wellbeing-26133/>

Up in the Air

Een wereld vol geuren

Olfaction Van alle zintuigen lijkt de reukzin voor velen het minst belangrijkste. Echter onze reukzin is voor 80% verantwoordelijk voor de smaaksensatie. <https://flavourjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13411-015-0042-> De reukzin is ook gekoppeld aan herinnering en emoties. In nieuw research (zie bijlage) wordt onderzocht hoe geuren het leerproces kunnen versterken. In onze huidige leeromgeving ligt de focus op visuele prikkels. De geuren zijn constant in beweging. De reuk-literacy beperkt zich tot een bescheiden woordenschat. “Olfaction” of te wel de reukzin kan worden ontwikkeld. Mensen zouden veel verschillende geuren kunnen onderscheiden (Majid, 2021). Wij hebben ongeveer 5 miljoen reuk receptoren. Vaak ontbreekt het ons aan woorden om de geur te onderscheiden. Doordat de reukzin en smaakzin aan elkaar gekoppeld zijn, wordt de keuze van een beschrijving van een reukervaring vaak een beschrijving van een smaakervaring. De smaak en geur van een wijn kan dan omschreven worden als bijvoorbeeld vanille en kersen. <https://tekstbladpremium.nl/>

Experts in olfaction De beschrijving op een etiket van een wijnfles spreken vaak tot de verbeelding. Wij lezen graag de beschrijvingen. Als we de wijn proeven bevestigen we vaak hoe erover de wijn gesproken wordt. Wijnexperts, barista's en theesommeliers beschrijven de smaak-geur sensaties. De geurvocabulaire helpt ons om meer bewust te worden van smaken en geuren, waardoor meer nieuwe geuren en interessante producten ontdekt kunnen worden. In winkels wordt bewust met geur gewerkt: vers gebakken brood bij de broodafdeling in de supermarkt of een specifieke parfum bij een modewinkel.

Experts en leren De impact van de reukzin op zowel het cognitieve als emotionele ontwikkeling van kinderen is volgens Natalia Kurcikova groot. We weten al dat het prikkelen van meerdere zintuigen de leerervaring vergroot. Steeds meer musea maken bewust gebruik van verschillende zintuigen bij de tentoonstellingen.

Natuur en olfaction In de natuur zijn zoveel geuren: een ideale plek om geuren te herkennen en te benoemen. Door de geuren te tekenen of te omschrijven raken we steeds meer thuis in de wereld van geur. Scentwalks zijn wandelingen, waarin onze neus de hoofdrol speelt.

<https://neurosciencenews.com/olfaction-nature-wellbeing-26133/>

<https://tekstbladpremium.nl/tekstblad-5-2020/taalervaring-maakt-geuren-en-smaken-beter-te-beschrijven/> <https://askanimalweb.com/equine-senses-smell/>

Gezin

Wat gaan we doen? Sniffers

Vorbereiding: Plan een tour door je buurt. <https://hortusleiden.nl/>
<https://www.denhaag.nl/nl/natuur-en-milieu/groen-en-bomen/japanse-tuin/>, eventueel een blinddoek. Door de visuele prikkel te verminderen, zal de aandacht meer gericht zijn op andere zintuigen, in dit geval het reukorgaan.

- a) Stop bij specifieke geuren en beschrijf/teken de geuren op een A4-papier
- b) We herhalen de wandeling voor de komende 6 weken. Worden er geuren aan toegevoegd? Verdwijnen er geuren?
- c) Plan een tour in een tuin of park
- d) We gaan ook naar andere parken toe waar bloemen zijn, die sterk ruiken.

Doel: Bewust worden van geuren in de buurt en de geuren kunnen beschrijven/tekenen

Werkwoorden: ruiken, geuren beschrijven, geuren tekenen, analyseren, aandacht voor detail

Buurt

Wat gaan we doen: City-Sniffers; Geuren kunnen ons welzijn beïnvloeden.

Vorbereiding: <https://odeuropa.eu/2022/08/launch-of-city-sniffers-a-smell-tour-of-amsterdams-ecohistory/>, <https://geurlab.com/curated-scentroutes-maps/>

<https://verhaalentaal.blog/2021/03/19/vier-tips-voor-het-omschrijven-van-reuk-en-smaak/>

Voorkennis: kaarten maken, plattegrond lezen

- a) Plan een tour in een tuin of park
- b) We gaan ook naar andere parken toe waar bloemen zijn, die sterk ruiken.
- c) Beschrijving van geuren: De zoete bloemengeur, de zilte zeelucht.
- d) Door een bijvoeglijk naamwoord vanuit de smaken te gebruiken kan een reuk sensatie beschreven worden.
- a) We maken een geurmap. Teken de omgeving en kleur de geuren op de juiste plek.

b) Foto: Allan Mas



Up in the Air



: “Bring outdoor life into the home.” Steven Magee

<https://neurosciennews.com/olfaction-nature-wellbeing-26133/>

Up in the Air

Kleuren en geuren

‘Essentiële oliën zijn vluchtige aromatische vloeistoffen die worden gewonnen uit zaden, schors en bladeren, stelen, wortels, bloemen en vruchten van planten.’ (Modern Essentials). Planten geven ons voeding, brandstof, onderdak, stoffen, papier, gereedschappen, hebben een belangrijk aandeel in de waterhuishouding en geven zuurstof en essentiële oliën (Modern Essentials).

Voor een groot deel worden de aromatische eigenschappen gebruikt voor de parfumerie. Alhoewel deze geuren lekker kunnen ruiken is er om het productieproces van de oliën te laten versnellen vaak hoge druk, en hoge temperaturen toegepast. Hierdoor missen zij de meeste of alle chemische bestanddelen, die nodig zijn voor therapeutisch gebruik.

Planten en essentiële oliën

Planten profiteren van de essentiële oliën door zich te beschermen tegen extreme temperaturen, zon, insecten. Ze voorzien van voedsel en trekken bestuivers aan. De oliën zijn in vet op te lossen en zijn ideaal voor therapeutisch gebruik. De olie wordt snel in het lichaam opgenomen en kunnen de celmembranen penetreren zelfs als zij verhard zijn door zuurstof tekort. De inwerkingstijd is ongeveer 20 minuten.

Bloed-hersenbarriere

De meeste kleine moleculen kunnen niet door de bloed-hersen-barriere. Ruim 98% van de kleine moleculeneesmiddelen kan de bloed-hersen barrière niet doorkruisen. Wierook en sandelhout zijn essentiële oliën die door de bloed en hersenbarrière heen kunnen gaan. Maar zelfs als een olie niet door de bloed hersenbarrière heen kan op een directe manier, dan kan dat wel via de reukzin. Trauma's kunnen in de amygdala opgeslagen zijn. Essentiële oliën kunnen de amygdala bereiken en zijn daardoor een sterk hulpmiddel om emotionele trauma's te verwerken.

Nog meer onderzoek

Er zijn 250.000 plantensoorten in de wereld Fansworth et al.,19850 . 50000 Soorten zijn onderzocht voor medisch gebruik (Rates, 2001). Er is nog meer onderzoek nodig naar de wonderlijke wereld van geuren.

<https://www.happyhomehappyheart.com/library-of-essential-oil-recipes/> een echte aanrader! We raadplegen dit boek zeer regelmatig! En het heeft ons en de mensen om ons heen al heel veel baat gegeven. <https://aromatools.com/> Foto: Mareefe

Gezin

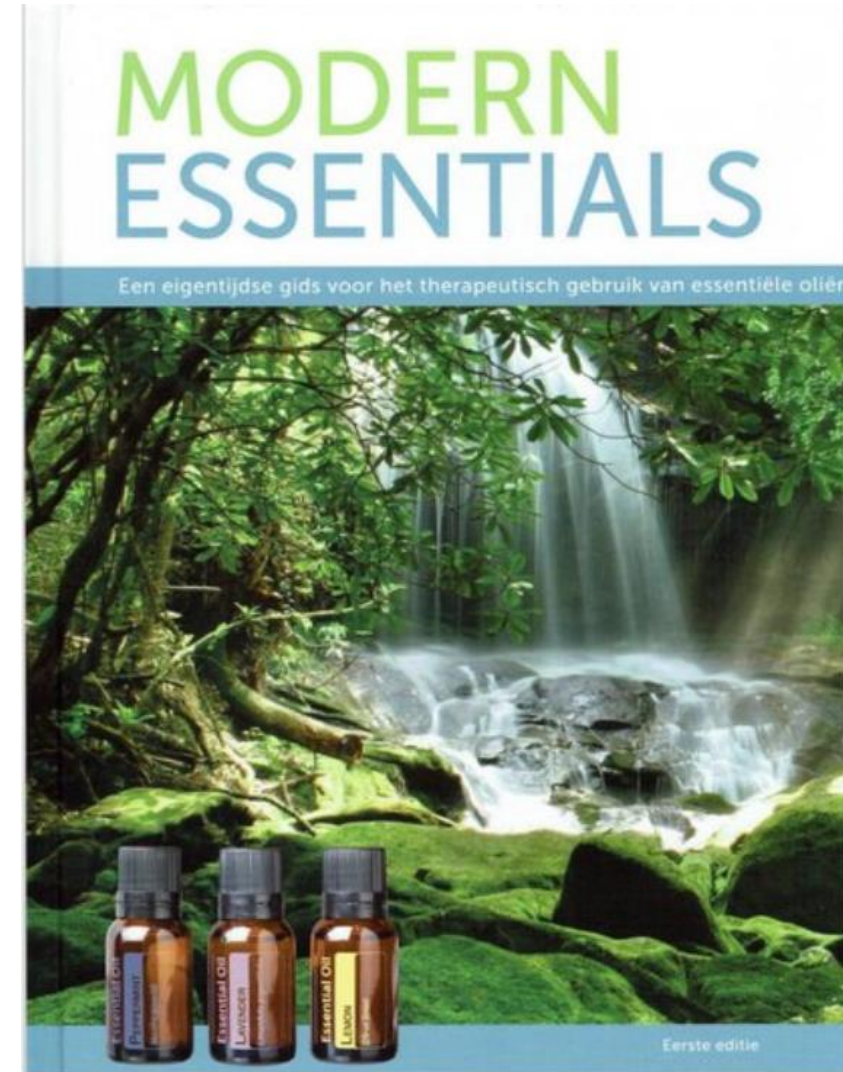
Wat gaan we doen? Spray voor kinderen

Let op: essentiële olie is zeer geconcentreerd. Alleen volwassenen kunnen de onverdunde olie gebruiken/hanteren. Niet alle olie is geschikt voor als je zwanger bent of borstvoeding geeft. Ook babies en jonge kinderen onder de 6 kunnen niet alle olie verdragen! Lees eerst de bijsluiter! Of raadpleeg het boek Moderne Essentials

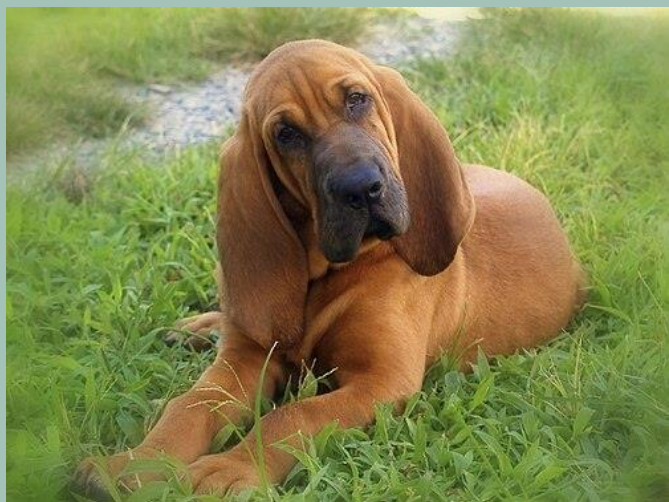
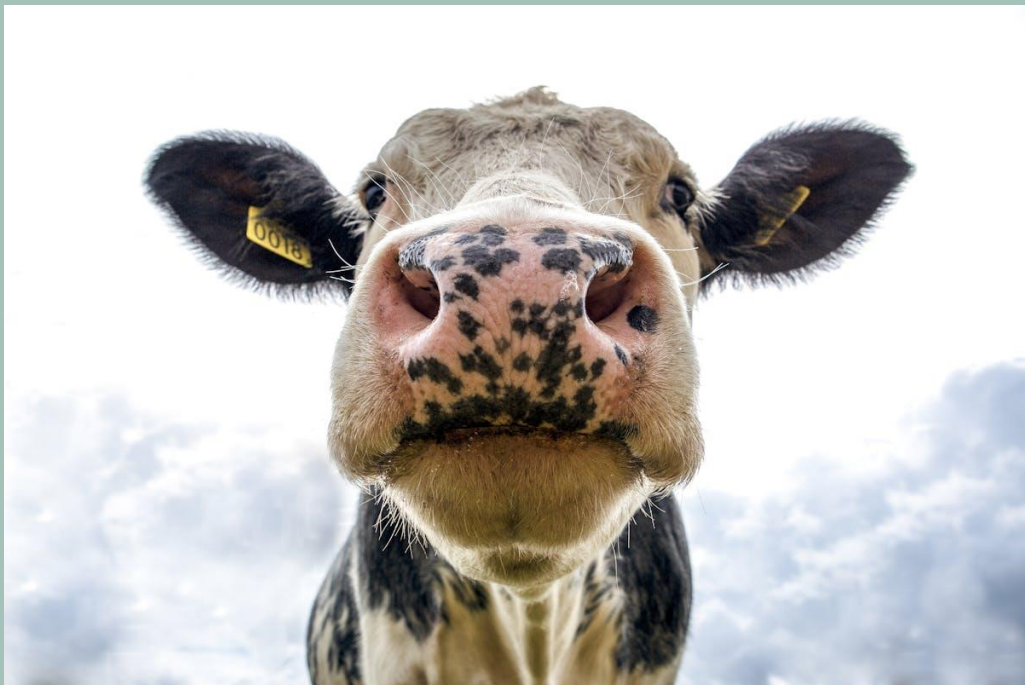
Vorbereitung: kleine sprayflacon, essentiële olie

1. Voor zoete dromen: 8 druppels lavendel, 4 druppels sinaasappel, 2 druppels kamille en 1 druppel sandelhout
2. Voor focus: 7 druppels witte spar, 5 druppels rozemarijn en 3 druppels bergamot
3. Voor de autorit: 10 druppels gember en 5 druppels pepermint
4. Voeg ½ kopje water met 15 druppels essentiële oliën in een kleine sprayflacon. Verstuif in de woonkamer/kinderkamer

Dit recept is met toestemming overgenomen van het boek Modern Essentials



Up in the Air



Up in the Air

Dieren met een fantastische reukzin

De koe Koeien kunnen geuren van een grote afstand ruiken. Zo kunnen ze roofdieren ruiken of dat andere koeien gestrest zijn. Koeien kunnen planten goed ruiken en dat helpt hen om bepaalde giftige planten niet te eten. <https://a-z-animals.com/animals/lists/strongest-sense-of-smell/>

Varkens Het reukvermogen van een varken is vergelijkbaar met het reukvermogen van een hond. Het varken gebruikt zijn reukorganen om voedsel te zoeken. Ammoniak irriteert een varken en kan zijn reukvermogen verminderen. <https://www.de-heus.nl/kennis-innovatie/kennisbank/het-superieure-reukvermogen-van-varkens>

Honden Bloedhonden worden vaak ingezet als speurhonden en hebben een goed reukvermogen. In het verleden werden ze gebruikt bij de jacht. Honden hebben ongeveer 300 miljoen reuk receptoren.

Paarden Paarden gebruiken hun reukorgaan om informatie te krijgen. Zo kunnen ze van een afstand bepalen of er een roofdier in de buurt is. Paarden kunnen de emotionele toestand van een mens ruiken. De reukzin wordt ook gebruikt om de juiste keuze te maken voor water en voedsel. Elk paard heeft zijn eigen unieke geur. De geur is essentieel voor de hechting tussen merrie en veulen. Nieuwe geuren kunnen stress opleveren.

Egels Egels hebben een geweldige reukzin. Daarmee kunnen ze navigeren. Ze vinden voedsel en kunnen hun weg terug vinden naar een schuilplek. Door hun reukzin te gebruiken kunnen ze lokaliseren waar een vrouwtje of mannetje egel is.

Bijen Bijen kunnen ruiken met de receptoren op hun antenne. Bijen kunnen communiceren door onder andere feromonen, signaalmoleculen die de informatieoverdracht tussen de bijen regelt. <https://goldbio.com/articles/article/the-scents-of-honey-bees>

Wolven Wolven hebben 200 miljoen reuk receptoren. Ze gebruiken de reukzin voor het jagen en terreitorium afbakenen, leden van de groep herkennen en emotionele status van wolven interpreteren.

<https://enviroliteracy.org/what-is-a-wolfs-sense-of-smell/>

<https://a-z-animals.com/animals/lists/strongest-sense-of-smell/>

<https://a-z-animals.com/animals/lists/strongest-sense-of-smell/>



Up in the Air

Voordat je begint...

In elke Lev staat een aandachtspunt centraal. De volgende praktische aandachtspunten helpen ons om balans te vinden in de leeractiviteiten.

- Time to Move
- Relax
- Character first
- Less is More!
- Learn to Teach and Teach to learn

Ontspannen zijn helpt om informatie goed in je op te kunnen nemen. Het geeft de mogelijkheid om helder te kunnen denken. Geuren helpen bij het leren. Check de onderstaande websites voor meer info over dit interessante onderwerp. Essentiële oliën kunnen helpen om te focussen en het geheugen te activeren.

- Rozemarijn: wordt geassocieerd met een verbeterde geheugen
- Pepermunt zou concentratie kunnen verhogen
- Citroen staat bekend om alertheid en positieve gevoelens op te wekken. Dit kan het leren positief beïnvloeden.

In de natuur zijn veel geuren aanwezig. Het zou interessant zijn in hoeverre deze geuren het leervermogen helpen en de transfer van het geleerde te versterken.

<https://www.npr.org/2023/08/07/1192432635/study-suggests-that-exposure-to-different-smells-could-help-improve-memory>

<https://realitypathing.com/how-to-diffuse-essential-oils-for-effective-learning/>

<https://inclusiveteach.com/2024/11/10/10-scent-based-sensory-learning-activities/>

Foto: **Anastasia Shuraeva**

Interessante websites bij Lev 1

Met de volgende websites kan er zelf onderzoek gedaan worden naar de verschillende topics. De websites dienen dan ook als onderzoeksmateriaal en hoeven niet het gedachtengoed van We the Guardians weer te geven.

Vervolg Activiteiten:

15 juni Amersfoort genieten en meedoen in de buurtmoestuin speciaal ook voor kinderen <https://natuurenmilieu.nl/activiteit/genieten-en-meedoen-in-de-buurtmoestuin/>

23 mei <https://platformwow.nl/agenda/2025/05/waterwebinar-kleurkeur-blauw-biodiversiteit-versterken-in-oevers>

28 mei <https://www.vlinderstichting.nl/actueel/agenda/evenement/?event=367>

24 mei <https://event.wur.nl/bodiversity-challenge-2025/programma>

15 juni landelijke activiteiten, zie <https://natuurenmilieu.nl/campagnes/24-uur-voor-de-stadsnatuur/>

Interessante websites bij Lev 1

Met de volgende websites kan er zelf onderzoek gedaan worden naar de verschillende topics. De websites dienen dan ook als onderzoeksmateriaal en hoeven niet het gedachtengoed van We the Guardians weer te geven.

Forest Bathing

<https://forestbathingcentral.com/tag/shinrin-yoku-exercises/>

<https://anft.earth/research/#sleep>

<https://forestbathingcentral.com/tag/shinrin-yoku-exercises/>

Boek:

•Wildplukken van leoniek Bontje en Yvet Noordermeer
9789020917079 en kijk ook naar haar andere boeken over wildplukken!

Stinging Nettle Tea



Bushcraft Skills

Leoniek Bontje

WILD PLUKKEN



De Buitenkeuken
Recepten het jaar rond

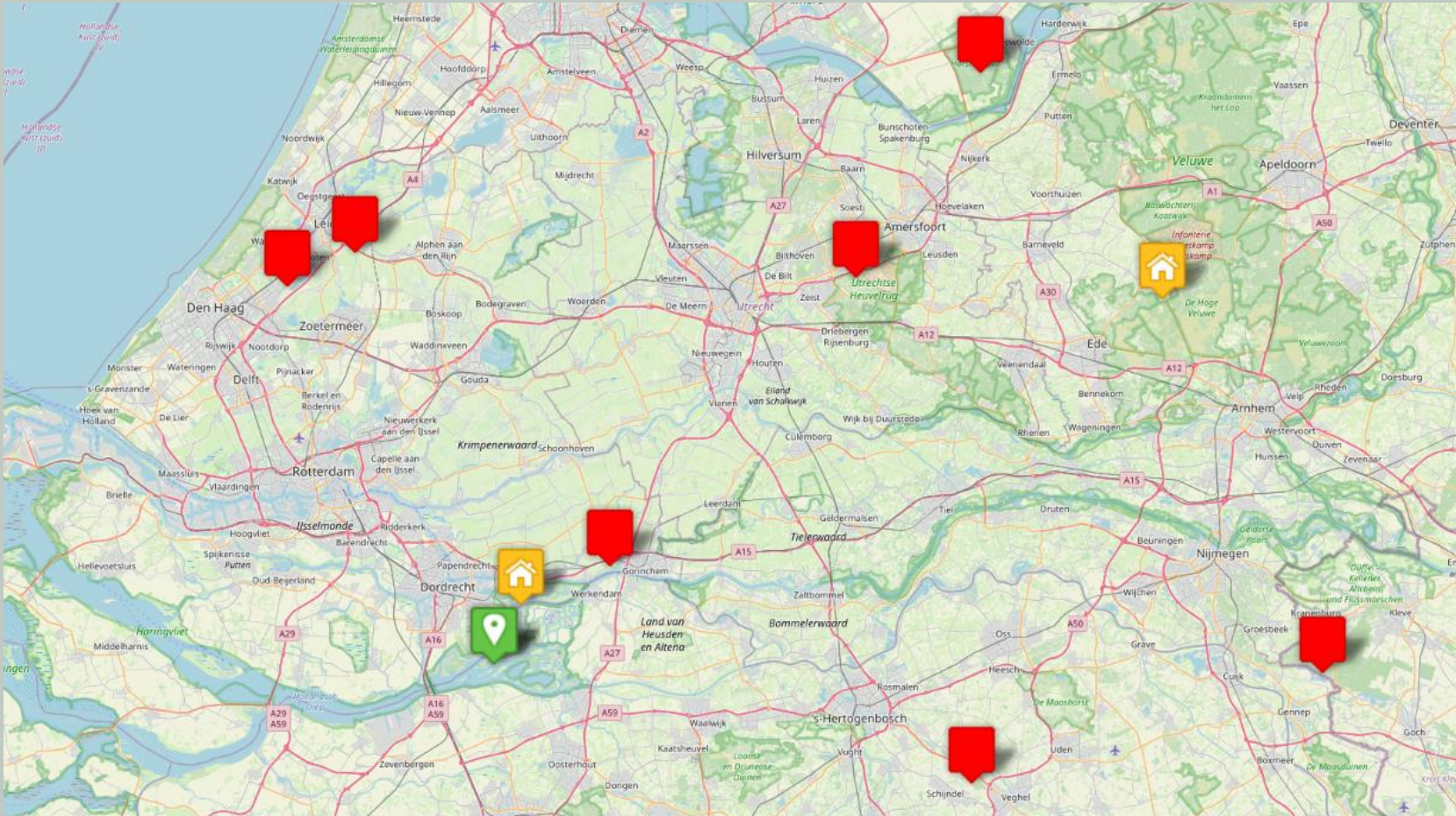
Yvet Noordermeer

TERRA

Interessante websites bij Lev 1

Met de volgende websites kan er zelf onderzoek gedaan worden naar de verschillende topics. De websites dienen dan ook als onderzoeksmateriaal en hoeven niet het gedachtengoed van We the Guardians weer te geven.

<https://www.wild-kamperen.nl/category/wildkampeerlocaties/> om je Shinrin-yoku ervaring uit te breiden.



Interessante websites bij Lev 1

Met de volgende websites kan er zelf onderzoek gedaan worden naar de verschillende topics. De websites dienen dan ook als onderzoeksmateriaal en hoeven niet het gedachtengoed van We the Guardians weer te geven.

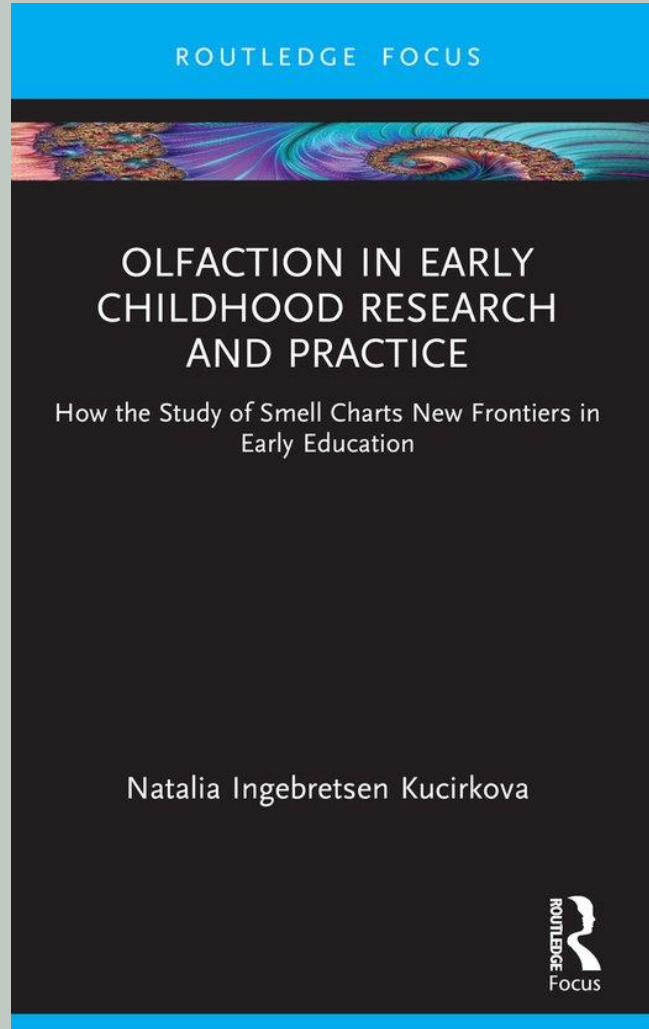
Dagkamping om je Shinrin-yoku ervaring uit te breiden.

<https://www.google.com/maps/d/embed?mid=1UZuykS4h3amU36W45tqNI3QVKtc&ll=52.40042840916839%2C5.742146749999998&z=8>



Interessante websites bij activiteit 1

Met de volgende websites kan er zelf onderzoek gedaan worden naar de verschillende topics. De websites dienen dan ook als onderzoeksmateriaal en hoeven niet het gedachtengoed van We the Guardians weer te geven.



<https://youtu.be/700GV1K4AoA?si=47t8OubJ7nnDTaTI> ondertitel;
Kunstproject 'Boekweit en zijd' verhaald in olfactorische zin en smaak over
boekweit als duurzaam historische voedingsbron voor mens en bijen.
Connecting scent: Japan and the Netherlands. Voor meer info zie
<https://www.geurambassadeur.nl/boekweit-en-zijd>

•[Natalia Ingebretsen Kucirkova](#), Olfaction in Early Childhood Research and Practice