

5 redenen waarom yoga buiten zo'n fantastische ervaring is.

1. Yoga buiten helpt je aarden

Dichterbij de aarde kun je niet komen dan door er pal bovenop te zitten en te staan. Dat is wel even anders dan bewegen op een houten vloer met beton eronder. Helemaal als je op twee of drie hoog zit. De afstand met de aarde is letterlijk groter, waardoor (onbewust) het moeilijker kan zijn om te aarden.

Terwijl yoga daar juist zo goed voor is. Buiten is het makkelijker spanning en subtiele vormen van blokkades los te laten door verbonden te blijven met jezelf en je ademhaling.

2. De natuur is de grootste bron van frisse lucht

Belangrijk in elke vorm van yoga is aandacht voor je ademhaling. Door diep in en uit te ademen voel je de energie in je lichaam. De natuur is de grootste bron van frisse lucht. Al helemaal als je tussen de bomen zit of vlakbij de zee bent. Daar kan geen luchtverfrisser, wierrook of airconditioner tegenop.

3. Yoga in de natuur zorgt voor meer helderheid

Wanneer je een uitgestrekte horizon ziet, de wolken in de lucht of de zonsondergang achter de bomen, wordt je geest helderder en scherper. Als je je concentreert op je yogahoudingen nemen gedachtes en zorgen af. Tijdens een meditatie zorgen de geluiden van de natuur om je heen voor betere **concentratie** en een rustigere geest.

4. De natuur zorgt voor betere waarneming

Gedurende de dag worden we gebombardeerd met prikkels. Alles om ons heen wil aandacht. Van de apps op onze telefoon, de mail van je manager, je enthousiaste kinderen die thuiskomen van school tot aan de subtiele reclame die je ziet terwijl je door de wijk wandelt.

De Attention Restoration Theory van Stephen en Rachel Kaplan suggereert dat de gerichte aandacht die je nodig hebt om je te concentreren op dagelijkse taken beperkt is en snel uitgeput raakt. Als je je lang of intensief moet concentreren ontstaat er 'aandachtsvermoeidheid'.

De natuur helpt je hiervan herstellen omdat de natuurlijke **patronen** je gedachten niet in een actiemodus zetten. Je zintuigen bepalen zelf wat ze aandacht geven.

Je kijkt bijvoorbeeld verder van je af. Je voelt het zonlicht op je gezicht, de wind waait langs je armen, je voelt de oneffenheden van de grond onder je mat en ziet de wolken voorbij komen.

Tijdens yoga in de natuur combineer je deze zintuiglijke waarneming met momenten van introspectie en een focus op je ademhaling; een perfect recept voor een gevoel van verbinding.

5. Je absorbeert de energie van de natuur

Als je lichaam warm wordt en zonlicht je huid raakt tijdens de yogaoefeningen, wakkert dit het vuurelement in je lichaam aan. Dit element maakt je enthousiast, gepassioneerd, assertief en wilskrachtig. Het versterkt de wil om te creëren en te voltooien. Vuur is een enorme bron van energie die door het doen van yogaoefeningen in de buitenlucht flink wordt versterkt.

Maak bewegen in de buitenlucht onderdeel van je leven

Het beoefenen van yogahoudingen in de buitenlucht een krachtige manier om verbinding met jezelf te ervaren. De natuur helpt je hier enorm bij. Maar dat geldt natuurlijk niet alleen voor de fysieke yogahoudingen. Een wandeling over de hei of in het bos waarbij je bewust let op je ademhaling en je gedachtes focust op alles wat je waarneemt (in plaats van alle mogelijke zorgen) is ook een fantastische ervaring.

Dus, ga naar buiten, haal diep adem, laat los en geniet.

