



BUITEN YOGA DOEN!

Buiten yoga doen, het kan weer. In je tuin, op het strand of op een grasveld je yogamat uitrollen en de frisse buitenlucht in je opnemen. Heerlijk!

In Amsterdam woon ik in een bovenhuis. Maar we hebben een huis in Italië waar ik regelmatig naartoe ga en daar kan ik me uitleven. Een grote tuin aan de rivier en rondom bergen. Dat is mijn lievelingsyogaplek. Er gaat niets boven een schouderstand terwijl je langs je voeten omhoog kijkt naar de hemel of een heldenhouding met je blote voeten in het gras. Vorig

jaar zomer had ik zo de smaak te pakken dat ik na de vakantie geen afscheid kon nemen van het buiten oefenen. Dus toog ik vóór dag en dauw naar het Vondelpark en vond daar een rustig grasveldje naast een vijver waarboven ik de zon kon zien opkomen. In de stad kijkt trouwens niemand ervan op als je yoga doet in het park, hoewel ik op dat tijdstip weinig medestanders had. Wel een zwerver slapend op een bankje en een enkele jogger die langs holde terwijl ik op mijn kop stond. Totdat de mannen van de gemeentereiniging mijn veldje kwamen schoonmaken.

Tijd om op te doeken. Een van hen keek me aan terwijl hij met zijn grijpertje een leeg bierblikje oprapte en zei vriendelijk: "u doet dat goed, die oefeningen. Is dat nou yoga?". Het is bij die ene keer gebeven. In Nederland beperk ik het buiten yoga doen tot een paar keer per jaar lesgeven op het grasveldje voor de yogaopleiding, meestal aan het eind van het seizoen. En natuurlijk op Yogafestival Terschelling! Daar kan het zelfs bij zonsopgang, mijn favoriete tijd van de dag als het om yoga gaat! Ook buiten yoga doen? Kies

bij voorkeur een plek bij water, liefst zo dat je de zon erboven ziet opkomen (zonsopgang is de beste tijd, maar zonsondergang kan evt. ook, dat is second best). Je bent omgeven door de vijf elementen. De aarde onder je, het water bij je, het vuur voor je, de lucht rondom je en de eindeloze ruimte boven je. Zit in stilte en ervaar je verbondenheid met het universum...

Diana Plenckers / Directeur Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, Bilthoven