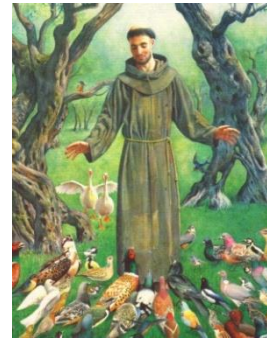


Some Benefits of Birding for the Body, Mind and Soul.

Series 3. Birding for the Soul.

During the past two weeks I have shared some of what I believe are potential benefits of birdwatching to the physical and mental health of those who practice this activity. Today, I would like to share what I feel are some of the more subtle benefits of birding; such benefits can be reached and perceived simply by experiencing the beauty of nature and birds and are in my experience the main reason people become avid birders, even if they don't realize that as a matter of fact birding is a very nutritious food for human soul .



- **Observing birds and nature with a sense of contemplation allows being in the Present moment**, this is, enables the observer to be in a state of mind where he/she simply is. This can also be very relaxing for the mind if the observation (understood as mental process that involves a certain level of analysis) becomes contemplation (when the observer simply enjoys the present moment the way it is, with no judgment or expectations). Probably this is what makes the experience of birding most valuable: once the observer **creates a connection with the natural world in the present moment**.
- **Bird songs encourage musical harmony**: The harmony of bird song reaches deep into our ancestral DNA to recover feelings of joy that have comforted humans throughout the ages. It doesn't matter whether you know what bird is singing any more than whether you know what instrument is playing which tune in an orchestra.
- The contact with nature in general encourages creativity and emotional balance. Very often people with or without artistic abilities are inspired to create art after/during contact with nature. Also, while being in contact with nature negative emotions tend to dissolve and disappear, probably as a consequence of all the physical, mental and spiritual benefits of birding and enjoying nature all together.



So now you know more about all the benefits of a nature/birding walk and hopefully are inspired go for a nature walk or observe nature around you, you will experience yourself all the benefits of connecting to nature.

Algunos beneficios de la observación de aves para el Cuerpo, Mente y Alma.

Serie 3. La Observación de aves, alimento para el alma.

Durante las últimas dos semanas he compartido con ustedes algunos de lo que creo que son los posibles beneficios de la observación de aves para la salud física y mental de quienes practican esta actividad. Hoy me gustaría compartir los que yo siento que son algunos de los beneficios más sutiles de la observación de aves, tales beneficios se pueden percibir y sentir simplemente al experimentar la belleza de la naturaleza y las aves. En mi experiencia esta es la razón principal de que algunas personas lleguen a convertirse en observadores de aves ávidos, incluso si no se dan cuenta de que la observación de aves es un alimento muy nutritivo para el alma humana.



- **La observación de aves y la naturaleza con un sentido de la contemplación permite estar en el momento presente**, es decir, permite al observador en un estado de ánimo en que él / ella simplemente es. Esto también puede ser muy relajante para la mente, si la observación (entendida como proceso mental que implica un cierto nivel de análisis) se convierte en contemplación (cuando el observador simplemente disfruta el momento presente tal como es, sin juicio o expectativas). Probablemente esto es lo que hace que la experiencia de observación de aves más valiosa: una vez que el observador crea una conexión con el mundo natural en el momento presente.

- **El canto de las aves fomenta la armonía musical:** La armonía del canto de los pájaros llega profundamente en nuestro ADN ancestral y ayuda a recuperar los sentimientos de alegría que han consolado a los seres humanos a través de las eras. No importa si sabemos qué pájaro está cantando, así como a veces no sabemos qué instrumento está tocando alguna nota en una orquesta.



- **El contacto con la naturaleza en general, fomenta la creatividad y el equilibrio emocional.** Muy a menudo las personas con o sin habilidades artísticas se inspiran para crear arte después o durante el contacto con la naturaleza. Además, mientras se está en contacto con la naturaleza las emociones negativas tienden a disolverse y desaparecer, probablemente como consecuencia de todos los beneficios físicos, mentales y espirituales de observar y disfrutar de las de aves y la naturaleza.

Así que ahora que ya sabes más acerca de todos los beneficios de la observación de aves espero que te inspires en ir a dar un paseo por la naturaleza o ir a pajarear y experimentes por ti mismo todos los beneficios de la conexión con la naturaleza.

