



10 körperpositive Einflussfaktoren, die 2021 folgen werden

Hallo ihr Lieben, Aisha Nash hier, und heute möchte ich euch über Instagram meine Lieblings-Body-Positive-Influencer vorstellen... Aber zuerst ein wenig über Körperpositivität und woher der Begriff kommt.

Seltsamerweise hat das nichts mit Selbstliebe zu tun. Es sind zwei völlig unterschiedliche Konzepte. Selbstliebe ist das Konzept, sich selbst so zu lieben und zu akzeptieren, wie Sie sind. Dies ist ein großes Ziel, auf das man hinarbeiten muss, während Körperpositivität eine ganze Bewegung ist, die auf der Akzeptanz aller Körper beruht, unabhängig von Körpertyp oder Aussehen. Body Positivity ist eine soziale Bewegung, die erstmals in den 1960er Jahren geprägt wurde. Einige Forscher …



Hallo ihr Lieben, Aisha Nash hier, und heute möchte ich euch über Instagram meine Lieblings-Body-Positive-Influencer vorstellen...

Aber zuerst ein wenig über Körperpositivität und woher der Begriff kommt. Seltsamerweise hat das nichts mit Selbstliebe zu tun. Es sind zwei völlig unterschiedliche Konzepte. Selbstliebe ist das Konzept, sich selbst so zu lieben und zu akzeptieren, wie Sie sind. Dies ist ein großes Ziel, auf das man hinarbeiten muss, während Körperpositivität eine ganze Bewegung ist, die auf der Akzeptanz aller Körper beruht, unabhängig von Körpertyp oder Aussehen.

Body Positivity ist eine soziale Bewegung, die erstmals in den 1960er Jahren geprägt wurde. Einige Forscher haben jedoch festgestellt, dass die Bewegung viel früher aus der viktorianischen Zeit mit der Victorian Dress Reform Movement hervorgegangen ist. Bei dieser Bewegung ging es darum, Frauen ein Ende zu setzen, die ihr Aussehen durch Korsetts ändern mussten, was zu negativen gesundheitlichen Ergebnissen führte. In ganz Europa gab es einen Aufschrei nach der Akzeptanz weiblicher Körpertypen.

In den 1960er Jahren wurde die erste Welle der Body Positive Movement geprägt, um die auftretenden Proteste zu beschreiben. Bei diesen Protesten ging es um die Akzeptanz dicker Menschen. Menschen, die anfangen, über Fettdiskriminierung und Gewichtsstigmatisierung zu schreiben und wie sie sich in jeder Hinsicht auf ihr Leben auswirkten, von der Suche nach passender Kleidung über die Diskriminierung von Medizinerinnen bis hin zur Verweigerung von Arbeitsplätzen aufgrund ihres Körpertyps. Dies inspirierte die Gründung der National Association zur Förderung der Fettakzeptanz (NAAFA) in den USA.

Die NAAFA wollte die Unterschiede zwischen Gewicht und Gesundheit hervorheben und Menschen, die in fetten Körpern leben, die aufgrund dessen diskriminiert wurden, die Möglichkeit geben, sich zu stärken. Inspiriert von dieser Arbeit wurde das Behandlungsmodell „Gesundheit bei jeder Größe“ angenommen und untersucht. Das Modell Gesundheit und jede Größe konzentriert sich auf gesundheitsfördernde Verhaltensweisen,

die speziell nicht mit Gewichtsverlust zusammenhängen.

Die zweite Welle der Body Positive-Bewegung fand in den 1990er Jahren statt, und wir leben derzeit in der dritten Welle der Bewegung, die aufgrund von Social-Media-Aktivistinnen und großen Unternehmen, die von dieser Bewegung profitieren, viel zugänglicher geworden ist. Sogar Mattel, die Macher von Barbie, haben eine Body Positive-Linie von Barbie-Puppen namens Fashionistas herausgebracht.

Vor diesem Hintergrund wollte ich Ihnen meine aktuellen Lieblings-Body-Positive-Influencer und -Aktivistinnen vorstellen. Diese Menschen halten an der Feier aller Körper fest und verkörpern wirklich die Idee, dass Körperpositivität so viel mehr ist als quippige Selbstliebeszitate und toxische Positivität. Hier geht es in keiner bestimmten Reihenfolge:

Ich verehere diese Frau und ich denke ehrlich, dass sie ein bekannter Name werden sollte. Innerhalb der Londoner Yoga-Szene setzte sich diese Frau in allen großen Yoga-Studios für BIPOC-Yogalehrer ein. Jetzt, da sie in LA ansässig ist, verbringt sie ihre Zeit damit, Themen rund um Rasse, kulturelle Aneignung und dass Yoga wirklich für alle Körper ist, hervorzuheben.

Nyome ist eine Model-Aktivistin, nachdem Fotos von ihr ständig von Instagram zensiert wurden. Sie leitete eine Kampagne (#IwanttoseeNyome) mit Hilfe von Gina Martin, um Instagram für ihre Richtlinien zur Rechenschaft zu ziehen, die Menschen, die in fetten Körpern leben, unfair zensiert haben. Bisher hat Nyome echte Veränderungen in den sozialen Medien bewirkt und wurde sogar im Vogue-Magazin vorgestellt.

Virgie ist eine fette Aktivistin. Schriftstellerin und trägt viele Hüte. In ihrem Podcast ‚Rebel Eater’s Club‘ spricht sie über die Realität

des Lebens in einem fetten Körper und hat zwei unglaubliche Bücher geschrieben, eines für Erwachsene und eines für Teenager. Nachdem ich beide gelesen hatte, wünschte ich mir wirklich, ich hätte ihren weisen Rat und ihre Weisheit auf meiner Seite, als ich ein Teenager war, der sich als braunhäutige Person fühlte, die nicht dazu passte.

Artika, bekannt als Arti Online, ist ein Kraftpaket eines Individuums und hat durch die Verwendung von Instagram und Patreon eine erstaunliche Gemeinschaft geschaffen. Sie spricht offen und offen über Selbstliebe, Körperpositivität, Rassismus und alles dazwischen. Sie verbringt auch viel Zeit damit, sich für eine breitere Vertretung und Zugänglichkeit in der Fitnessbranche einzusetzen.

Pixie ist Co-Moderator eines Podcasts mit dem Titel „In Bad Taste“, in dem es darum geht, die Pseudowissenschaften hervorzuheben und zu korrigieren, die in den sogenannten Wellness-Dokumentarfilmen angeboten werden. Wenn das nicht genug wäre, ist dieser Ernährungsberater ein reformierter „Wellness-Wichser“ und bildet sich jetzt zum Psychotherapeuten aus. Ich empfehle wirklich, wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie sich unsere Gewohnheiten durch das Aufkommen von Social Media verändert haben, ihr Buch ‚The Insta-Food Diet‘ zu lesen – für diejenigen, die sich fragen, ist es kein Diätbuch.

Leila ist Magie in Person. Ich weiß, das klingt nach Übertreibung, aber sie nennt sich sogar Priesterin, also denke ich, dass es in Ordnung ist, sie magisch zu nennen. Es gibt einige Yogalehrer, die aus ihrer Nähe heraus ihr Freund sein wollen, und dann gibt es einige, die Ihr Leben durch ihre Existenz verändern. Denn in der Art und Weise, wie sie leben und gehen, modellieren sie eine Lebensweise, an die Sie noch nie gedacht haben. Eine Art, gleichzeitig weich und stark zu sein. Eine Art, in dieser modernen Welt zu existieren und dennoch in den Kreisläufen der Natur zu leben. Aus purer Frustration rief Leila die Welt dazu auf, Yogis of Colour in London zu kreieren, und aufgrund dieser

Aktion wurden so viele schöne Raumkreise geschaffen, so viele ferne Träume wurden zu echten Unternehmen.

Jade ist die Frau, die mir erlaubt hat, den Begriff Körperpositiv zurückzugewinnen. Dieser Begriff wurde lange Zeit von Unternehmen und Wellnessfachleuten missbraucht, und um dies zu bekämpfen, hat Jade eine erstaunliche Kampagne namens #reclaimingbopo durchgeführt. Jade ist eine Künstlerin, Anwältin für psychische Gesundheit und Lebensberaterin, die über Facebook eine erstaunliche Community mit Veranstaltungen und Workshops zum Aufbau einer besseren Beziehung zu unserem Körper geschaffen hat.

Ich liebe diese Frau. Sie ist faszinierend, voller Charisma und hat eine Plattform namens Yogaforeveryone.tv geschaffen, auf der sie Yoga für jeden Körper und jeden zugänglich und erschwinglich macht. Als Yogalehrerin inspiriert mich diese Frau jeden Tag dazu, meine Angebote zugänglicher zu machen, und sie ist einfach die beste Person aller Zeiten - folgen Sie ihr und ich garantiere Ihnen, dass Sie sich genauso fühlen wie ich.

Molly ist Schriftstellerin, Rednerin und Aktivistin und setzt sich lautstark dafür ein, die Werbung für Diäten und Produkte zur Gewichtsreduktion bei Kindern und Jugendlichen zu ändern. Sie veranstaltet Workshops für Eltern, um sich über die Erziehung von Body Happy-Kindern zu informieren, und hat gerade ihr neues Buch angekündigt (in dem ich zitiert bin und auf das ich mich so freue)!

Marybeth gründete Disabled Girls Who Lift, den Podcast und die Plattform, die die unangenehmen Gespräche und Wahrheiten hervorheben, über die wir alle in Bezug auf die Fitnessbranche nachdenken müssen und wie unzugänglich sie für Menschen mit Behinderungen ist. Marybeth hat festgestellt, dass Krafttraining

eine erstaunliche Quelle der Freude und Ermächtigung ist, und möchte, dass die LGBTQ + Community von ihren Vorteilen profitiert.

Wenn es großartige Leute gibt, von denen Sie glauben, dass ich sie von dieser Liste verpasst habe, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung @theaishanash auf Instagram. Ich habe während der Sperrung so viele Bücher durchgesehen, dass ich immer dankbar bin für weitere Leseempfehlungen!

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki