



Ein Interview mit Anna Ashby

Es ist fünf Jahre her, dass ich Anna Ashby zum ersten Mal für den Yogamatters-Blog im Triyoga-Studio in Camden getroffen und interviewt habe. Es ist erstaunlich, wie sehr sich unser Leben – und tatsächlich die Welt – seitdem verändert hat! Im Gespräch: With Anna Ashby (LINK – <https://blog.yogamatters.com/anna-ashby/>) präsentierte Anna als Tänzerin, Yogi, Lehrerin, Mensch und Stimme und machte Lust auf mehr – „Wir müssen noch einmal mit Anna reden. Wir müssen tiefer gehen. Man hat das Gefühl, es gibt so viel mehr über Anna Ashby zu entdecken. Diese erstaunliche Frau lebt und atmet ihr Yoga auf auffallend authentische Weise. …



Es ist fünf Jahre her, dass ich Anna Ashby zum ersten Mal für den Yogamatters-Blog im Triyoga-Studio in Camden getroffen und interviewt habe. Es ist erstaunlich, wie sehr sich unser

Leben – und tatsächlich die Welt – seitdem verändert hat! Im Gespräch: With Anna Ashby (LINK – <https://blog.yogamatters.com/anna-ashby/>) präsentierte Anna als Tänzerin, Yogi, Lehrerin, Mensch und Stimme und machte Lust auf mehr –

„Wir müssen noch einmal mit Anna reden. Wir müssen tiefer gehen. Man hat das Gefühl, es gibt so viel mehr über Anna Ashby zu entdecken. Diese erstaunliche Frau lebt und atmet ihr Yoga auf auffallend authentische Weise. Sie hat eine faszinierende Integrität. Sie befindet sich auf einer lebenslangen Reise – einer ehrlichen, echten, seelischen Reise. Und wir würden gerne mehr wissen.“

Ich hatte zwar im folgenden Jahr die Gelegenheit, mich mit ihr zu treffen, aber es ist mir eine große Freude, nach fünf Jahren eingeladen worden zu sein, Anna erneut zu interviewen, wo sie sich jetzt auf ihrer lebenslangen Reise befindet, einschließlich ihres neuen Buches, das zur Veröffentlichung geplant ist im März 2022 und ihr neuer Lebensabschnitt beginnt nun.

Wir machten mühelos dort weiter, wo wir mit der anhaltenden Beziehung zwischen Yoga und Tanz in Annas Praxis aufgehört hatten. Auch wenn das Körperliche von Annas Tanzhintergrund so stark war, war Yoga immer weit mehr als nur eine körperliche Praxis, wie sie erklärt: „Für mich war die Yogapraxis immer ein Mittel, sich nach innen zu wenden und zu fühlen und verbinden und versuchen zu verstehen, am Leben zu sein, wer und was ich bin. Ich sehe mich selbst als Tänzerin unter all dem, was die Energie dessen angeht, wer ich bin. Das Yoga ist die Untersuchung. Ich habe das Gefühl, dass ich jetzt zu einem vollen Kreis zurückkomme und mein Bewegungsmuster in der Haltungspraxis ist viel flüssiger geworden, eine Flüssigkeit, die aus dem tiefen Gefühl kommt, was in mir vorgeht, und dem Ausdruck, der von einem Ort der Fülle kommt.“

Jetzt ist Anna über 50 und wie sie sagt: „Das ist eine große Zeit der Veränderung für Frauen“. Nicht zuletzt der Körper selbst

verändert sich im Laufe der Zeit. Sie befindet sich an einem Scheideweg, an dem sie ein Leben führen möchte, das ihren Werten in dieser Lebensphase entspricht. Und so hat sich ihre Yogapraxis in gewisser Weise verändert und doch im Grunde genommen nicht – „Yoga hat und wird immer eine Untersuchung dessen sein, wer und was ich bin – eher eine Untersuchung als eine Gewissheit.“

Als ich Anna frage, was in der Yogawelt sonst noch so los ist, sieht sie etwas verwirrt aus. Sie gibt zu, dass es einen Yoga-Stil gibt, den sie nicht wirklich versteht, der laut und schnell ist und sich an den sozialen Medien mit verrückten Posen orientiert. Dies ist der Erfahrung von Stille, Stille und Raum fremd, die sie schätzt, und es fühlt sich alles zu sehr nach Unterhaltung an. Ist das Yoga? „Ich sage nicht, dass es falsch ist“, antwortet sie, „es ist einfach nichts für mich. Für manche ist dies vielleicht der Weg zu einem tieferen Verständnis.“

Ausgehend von einem disziplinierten Hintergrund des Erlernens von Haltungspraktiken durch die Lehren der großen indischen Lehrer wie BKS Iyengar und ihrer Tradition, die zu ihrer Lernmethode passt, stellt Anna mit einiger Traurigkeit fest, dass es anscheinend einen wirklichen Mangel an Studium und Eintauchen gibt in der Geschichte des Yoga und seiner Tradition, die dann dem Lehrer eine Grundlage für Innovationen gibt. Ihr tiefster Wunsch ist es, „mehr Respekt für die Tradition zu sehen, damit wir auf einer Basis von Verständnis, Wissen und Respekt Innovationen entwickeln.“

Es ist diese Leidenschaft für das Studium und das Verständnis, die Anna in ihre Lehrerausbildung bei Triyoga, sowohl im Foundation- als auch im Advanced-Programm, einfließen lässt. Daher versuchen wir von Anfang an, die Menschen zu ermutigen, nachzudenken und zu hinterfragen, und säen Samen, um die Menschen einzuladen, selbst zu denken, zu forschen, zu forschen, zu studieren, zu erforschen, für sich selbst zu fühlen. Das ist ein großer Wandel, der gerade stattfindet.“ Es gibt auch eine Verschiebung in der Art und Weise, wie ein Lehrer

mit seinen Schülern interagiert, weg von den 20^{das} Jahrhundert vertikalen Weg der Guru/Schüler-Beziehung zu einer horizontaleren Beziehung im 21.st Jahrhundert, wo der Wissensaustausch in zwei Richtungen stattfindet und der Lehrer nicht mehr sagen kann, dass ich mehr weiß als du. Annas Lehransatz lautet: „Jede Person, die in eine Klasse kommt, ist ein geschätztes Mitglied der Menschheit, das Wissen über die Wahrheit besitzt, die die Lehre ist. Jedes Wesen ist ein Ausdruck der Göttlichkeit.“

Anna hat auch ein mehr somatisches Bewusstsein für Yoga angenommen, das sie als den anatomischen Aspekt des Yoga beschreibt, den der Westen zur Tradition und Praxis beigetragen hat. Wenn man innerhalb der eigenen Erfahrung und des Felt Sense arbeitet, kann die Ausrichtung als Übergang in einen Zustand der Kohärenz betrachtet werden. Dies führt unser Gespräch zum Restorative Yoga, dem Thema ihres neuen Buches *Restorative Yoga: Ein Leitfaden für Yogalehrer und -schüler* erscheint im März 2022.

Im Februar 2020, kurz bevor jemand von uns die verheerenden Auswirkungen der Pandemie erkannte, wachte Anna Ashby eines Morgens auf und es gab dieses sehr starke Gefühl von ‚Schreib ein Buch über restauratives Yoga‘ – ‚Ich habe diese Art von Yoga nicht‘ Dinge passieren normal. Es war einfach so ein starker Impuls.“ Und dann geschah die Sperrung und sie hatte plötzlich die Zeit, es zu schreiben, und sie brauchte selbst aufgrund ihrer extremen Angst vor der Situation eine gründliche restaurative Praxis. Darüber hinaus kümmerte sie sich um ihren Partner, der lange an COVID erkrankt war. Sie lebte buchstäblich jedes Wort dieses Buches, während sie es schrieb.

Anna war von Anfang an klar in ihrem Ziel, ein Buch über Restorative Yoga zu schreiben, das sich an Lehrer richtet, die nicht wirklich wissen, was Restorative Yoga ist. Sie weist mich darauf hin, dass Restorative und Yin Yoga sehr unterschiedliche Praktiken sind, von verschiedenen Zweigen des Yogabaums, obwohl sie oft miteinander verschmolzen werden. Die

Verwendung von Requisiten ist ein charakteristisches Merkmal des restaurativen Yoga, das Anna auf Herrn Iyengar zurückführt, da es umkreist und sich mit der Tradition verbindet.

Restorative Yoga verlangsamt die Dinge. Anna findet das ungeheuer spannend. Das sieht man in ihren Augen. Den Raum zu schaffen, um zu erkennen, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten, und zu tun, was wir tun müssen, um dieses Gleichgewicht wiederherzustellen, schafft die Voraussetzungen für eine tiefe Erforschung der Natur des Selbst-Seins. Dies ist ein alchemistischer Prozess wie kein anderer, ein notwendiger Teil des Menschen *Sein*. Es ist eine erstaunliche Möglichkeit, Menschen zu befähigen, sich selbst zu üben und zu verstehen, wie das Nervensystem funktioniert. Es ist auch eine Disziplin involviert, die die Quelle des tiefen Erforschens und Lernens, der Assimilation und der Erleuchtung anzapft, während das Nervensystem herunterschaltet und die Essenz anzapft.

Wenn Anna weiter erklärt, wie restoratives Yoga in erster Linie für die Gesundheit des Nervensystems entwickelt wurde, frage ich: „Wie wichtig ist es, die Wissenschaft des Nervensystems bei der Ausübung von restaurativem Yoga zu verstehen?“

Wissenschaft ist nicht mein Ding. Annas Antwort beruhigt mich – Dies ist eine aufstrebende Wissenschaft, die sich ständig entfaltet. Sie müssen kein Experte sein. Aber es sollte jedem beigebracht werden – Nervensystem 101. Jeder ist anders und reagiert unterschiedlich auf Stress. Einfach die Grundlagen verstehen und auf subjektive Erfahrung anwenden.“

Und dann, genau dort, führt sie mich durch eine einfache Ausrichtung, passt sich durch die Basis des Schädels an, um Raum zu schaffen – „Sie können den Unterschied direkt spüren – tun Sie es jetzt.... fühlen Sie den Unterschied des Tons davon.... “. Sie hat recht. Ich kann.

Für Anna ist es wirklich ganz einfach – „Es gibt Haltungen, die einen zurück ins Jetzt bringen, und man atmet. Das ist es. Manchmal ist das alles, was man braucht, um sich

zurückzusetzen, zu einem geerdeten und zentrierten Zustand zurückzukehren, um dann in der Lage zu sein, hinauszugehen und das zu sein, was man in seiner Welt braucht.“

Das ist es, was die Welt gerade braucht, angesichts der Intensität der Zeit, in der wir leben. Ich habe das Gefühl, dass Annas Buch ein unschätzbares Handbuch für Yogalehrer verschiedener Schulen und Traditionen werden wird, während wir uns durch diese sich ständig ändernden Veränderungen bewegen Welt.

Als Anna in die Zukunft blickt, weiß sie, dass die Pandemie zu einer Verschiebung des Yoga-Unterrichts geführt hat, da der Fokus nicht mehr auf einem Yoga-Studio liegt und Lehrer Online-Plattformen für ihren Unterricht erkunden. Obwohl Anna erkennt, dass dies vielen Yogalehrern und Studiobesitzern schwer gefallen ist, findet sie es auch eine aufregende Zeit und sagt: „Wir stehen kurz davor, etwas Neues entstehen zu lassen. Wir sehen den Zusammenbruch der Art und Weise, wie die Dinge waren, wir befinden uns im Chaos und wir könnten eine Weile darin sein, und dann entsteht eine neue Struktur, eine neue Ordnung, die noch bekannt ist. “

Persönlich sicherlich trifft dies auf Anna Ashby zu. Nachdem Anna 15 Jahre lang ein sehr komplexes und chaotisches Leben zwischen Leicestershire und London gelebt hat, zieht sie sich vom wöchentlichen Unterrichten in London zurück, um mehr Raum in ihrem Leben und mehr Kopffreiheit zu schaffen, um zu fühlen, was als nächstes kommen muss. Sie fasst es so zusammen: „Ich möchte nicht zu viel auffüllen. Ich möchte einen Schritt zurücktreten und nach neuen Möglichkeiten suchen. Ich fühle mich sehr kreativ und möchte diese Kreativität ausschöpfen.“

Die gute Nachricht für uns alle ist, dass Anna die letzte unterrichten wird Yogamatters Online Community Class des Jahres am Dienstag, 21. Dezember mit ihrer Schülerin, Freundin und Model für ihr Buch Yvonne O'Garro. Die Verbindung

zwischen ihnen ist stark und Anna beschreibt Yvonne als „sehr klar und ruhig, die positivste Person, die ich je getroffen habe. Ich fühle mich sehr geehrt, dass sie mich gefragt hat.“

Ich werde dort sein. Allein durch das Gespräch mit Anna Ashby hat sie mich dazu inspiriert, restauratives Yoga für mich selbst tiefer zu erforschen. Ich kann es kaum erwarten, ihr Buch zu lesen!

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki