

## Ein Interview mit Yvonne O&#8217;Garro

Neugier, Entspannung, Mut, Gemeinschaft, Inklusivität und Ausgeglichenheit: sechs Schlüsselwörter, die eine Grundlage für das Leben und die Yogapraxis von Yogamatters Community Leader Yvonne O&#8217;Garro bilden und einen Rahmen für dieses inspirierende Interview bilden. Einige von euch werden sie bereits aus den Yogamatters Online-Community-Kursen kennen und lieben und werden diese Gelegenheit zu schätzen wissen, sie besser kennenzulernen. Was den Rest von Ihnen betrifft, Sie werden ein echtes Vergnügen erleben. Neugier „Nächste Woche probiere ich Yoga zum Lachen.“ Hier hat alles angefangen. An einem Sonntagnachmittag im Jahr 2006 beschloss Yvonne O&#8217;Garro, während sie ihre regelmäßige Routine mit Maschinen und freien Gewichten absolvierte, &hellip;



Neugier, Entspannung, Mut, Gemeinschaft, Inklusivität und

Ausgeglichenheit: sechs Schlüsselwörter, die eine Grundlage für das Leben und die Yogapraxis von Yogamatters Community Leader Yvonne O'Garro bilden und einen Rahmen für dieses inspirierende Interview bilden. Einige von euch werden sie bereits aus den Yogamatters Online-Community-Kursen kennen und lieben und werden diese Gelegenheit zu schätzen wissen, sie besser kennenzulernen. Was den Rest von Ihnen betrifft, Sie werden ein echtes Vergnügen erleben.

## **Neugier**

*„Nächste Woche probiere ich Yoga zum Lachen.“*

Hier hat alles angefangen. An einem Sonntagnachmittag im Jahr 2006 beschloss Yvonne O'Garro, während sie ihre regelmäßige Routine mit Maschinen und freien Gewichten absolvierte, Yoga zum Lachen auszuprobieren. Sie hatte nie vorgehabt, einen Yogakurs zu machen, aber sie hatte erlebt, wie dieselben Leute Woche für Woche demselben Lehrer in denselben Raum folgten, und sie war fasziniert. Die Neugier hat sie besiegt. Wie sie jetzt überlegt, kann sie sehen, dass es die Gemeinschaft war, die sie anzog, die gleichen Leute, die jede Woche dorthin gingen.

In dieser Yogastunde in der ersten Woche änderte sich für Yvonne alles, als sie erklärt: „Als ich in Childs Pose ging, war das Lachen vorbei. Etwas in dieser Haltung ließ mich zu ‚Oh, das habe ich nicht erwartet. Oh, was passiert hier?‘“ In diesem Moment. Yvonne begann aufmerksam zu sein. Jede Woche ging sie zurück und begann dann mit anderen lokalen Kursen, verband sich mit der Praxis und fühlte sich ruhiger und wohler mit sich selbst. Ihre Neugier führte sie 2007 zum Triyoga, Primrose Hill, wo sie auf Anna Ashby stieß, die ihre Lehrerin wurde. Für Yvonne war Anna etwas Besonderes - „Sie erklärt die Dinge mit tiefem Wissen und ohne Arroganz“ - und sie verband sich bald mit Annas Stil und ihrer Ehre für die Wurzeln des Yoga.

Eine Woche nach dem Unterricht bemerkte Yvonne, dass einige Leute nicht gingen und wieder wurde ihre Neugier mit der Frage

geweckt: „Wofür sagt sie, hol dir all diese Requisiten?“ Also blieb sie und in dieser erholsamen Yogastunde konnte sie all diese lila (ihre Lieblingsfarbe) Requisiten mit kleinen farbigen Yogamatters-Etiketten nicht ganz glauben – ihre erste Verbindung zu Yogamatters als der Marke, die „mir all diese Ruhe geschenkt hat“. Sie kam aus dieser erdenden, beruhigenden, zutiefst entspannenden Praxis heraus, als würde sie schweben...

## **Entspannung**

Es klingt ansprechend, nicht wahr? Und doch wie viele von uns sehen Ruhe und Entspannung oft als Luxus und Genuss, für den wir keine Zeit haben und den wir nie in den Vordergrund stellen? Yvonne sieht ihre Rolle als restaurative Yogalehrerin als Privileg, da sie den Menschen hilft zu verstehen, dass man mit regelmäßigen Pausen besser funktionieren und produktiver sein kann. Es ist im Namen „restaurativ“, betont sie. Restorative Yoga regeneriert den Körper.

*„Schon vor der Pandemie war die Gesellschaft immer ‚on‘. Wir sind darauf konditioniert, ‚on, on, on‘, ‚do, do, do‘, ‚go, go, go‘. Ich fühle mich privilegiert, Menschen zu helfen, mit all den verschiedenen Emotionen umzugehen, die durch die Pandemie entstehen.“*

## **Mut**

*„Ich würde es lieber versuchen, als mich zu fragen, was wäre, wenn.“*

Als Yvonne 50 Jahre alt wurde, entschied sie sich, eine lange Karriere im Einzelhandel und in der Personalabteilung zu beenden, um ihr Leben ganz dem Yoga zu widmen. Es war keine leichte Entscheidung, den Beruf zu wechseln, und sie dachte lange darüber nach. Es war ihre Yogapraxis, die ihr den Raum und die Klarheit gab, die Entscheidung zu treffen, sich zu bewegen. Ihr P45 ist datiert 10<sup>das</sup> März 2020 – und wir alle

wissen, was in der Woche danach passiert ist. Nachdem wir einen Stundenplan für persönliche Yoga-Kurse organisiert hatten, waren alle Fitnessstudios und Studios geschlossen. Als die Nachricht von den Stornierungen eintraf, saß Yvonne da und weinte. Dank Zoom konnte die Yoga-Welt zum Glück auf Zoom umsteigen und tiefe Freundschaften führten Yvonne zu Yogamatters MD Twanna Doherty und zu dieser Plattform, um ihre Liebe zum Yoga zu teilen.

Nein, was wäre wenn, kein Wunder.

## **Gemeinschaft**

Die Online-Community-Kurse von Yogamatters waren für Yvonne eine absolute Freude und haben immer wieder bewiesen, dass Yoga wirklich für jeden geeignet ist. Sie empfindet es als Ehre, diese etablierte Marke zu repräsentieren, die überall auf der Welt kostenlose Angebote und Räume für alle bereitstellt und Gastdozenten und Gaststudios präsentieren kann.

„Diese 15-minütige Q&A nach der Praxis macht diese Klasse zu etwas ganz Besonderem“, schwärmt sie, „und es ist so wunderbar, dass Menschen mit dieser gemeinsamen Verbindung des Yoga zusammenkommen können. Es wärmt mir wirklich das Herz, dass jede Woche Leute da sind.“

Das ist das Schöne an der Verbindung.

## **Inklusivität**

Viele der Lehrer, die Yvonne zu den Yogamatters-Community-Kursen eingeladen hat, waren Farblehrer, ist dir das aufgefallen? Sie bemerkt, dass die Yoga-Welt immer noch nicht so umfassend ist, wie sie es gerne hätte, obwohl Schritte unternommen werden. Sie will nicht darüber diskutieren, sondern die Klassen für sich selbst sprechen lassen.

Auf die Frage nach Inklusivität lautet ihre Antwort:

*„Alles, was ich bitten würde, ist, dass sich die Leute daran erinnern, was sie nach der Ermordung von George Floyd tun würden. Hast du es gemacht? Weil es andauert. Kaufen und lesen – oder noch besser – ‚The Good Ally‘ von Nova Reid anhören. Je mehr Menschen sich mit dem Unbequemen vertraut machen und sich bewusst sind und sich für diesen Schritt entscheiden – langsam, langsam, so wird der Unterschied gemacht.“*

## **Gleichgewicht**

Balance, Ausrichtung, Erdung, Trost, Pflege... viele andere Worte tauchen während unseres Sprechens auf, aber Yvonne bringt uns zurück zu einem von Patanjalis Sutras, von dem sie in ihrem Unterricht und ihrer Praxis wirklich beeinflusst wurde.

*„Ihre Haltung sollte stabil und bequem sein.“ Patanjali*

„Finden Sie Ihren Komfort“. „Ihre Praxis ist Ihre Praxis“. „Die anderen Matten gehen dich nichts an.“

Yvannes reguläre Schüler werden diese Aufforderungen als Einladung erkennen, sie selbst zu sein, sich in ihrem eigenen Raum wohl zu fühlen, ihren Ausdruck der Pose zu finden. Yvonne führt aus: „Wenn ich mich nicht wohl fühle, werde ich nicht ausgeglichen sein, weil mein Verstand sich von dem wegbewegt, wo ich sein sollte. Sie müssen sich keine Sorgen machen, dass Sie anders aussehen, weil Sie ein Individuum sind. Aus diesem Grund hat Herr Iyengar die Requisiten entworfen – Sie nehmen also einen Ziegelstein und finden Ihren Komfort.“

Durch eine langsame, fundierte Praxis nimmt Yvonne ihre fürsorgliche Rolle, Menschen die Erlaubnis/Lizenz zu erteilen, sie selbst zu sein, sehr ernst. Es ist das, wonach wir uns alle sehnen. Für sie ist die Praxis das Fundament ihres Lebens, eine Grundlage, etwas, zu dem sie nach einem langen Tag oder einer schwierigen Erfahrung zurückkehren und sich neu gruppieren und neu erfinden kann. Das wünscht sie jedem Schüler und

jedem Mitglied der Online-Community und wird alles tun, um diesen Raum für jeden von uns zu schaffen.

### **Abschließende Gedanken zur Vorfreude auf 2022...?**

*„Ich bin mir nicht sicher, was das neue Jahr bringen wird, aber ich liebe die Reise und ich werde weiterhin die Praxis teilen.“*

Eines ist sicher, Yvonne freut sich sehr, dass ihre Lehrerin Anna Ashby die letzte Yogamatters Community Class des Jahres macht. Sie sieht es als einen schönen Kreis, dass Anna diese Reihe schließt und ist sich sicher, dass es etwas ganz Besonderes sein wird, ihr Angebot mit der Yogamatters-Community zu teilen.

Schließen Sie sich Yvonne O'Garro und Anna Ashby an diesem kostenlosen Online-Community-Kurs an 21. Dezember - zum Buchen klicken Sie hier.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**