



Im Gespräch mit: Aisha Nash

Aisha Nash verließ ihre Karriere als preisgekrönte Konditorin und arbeitete in mit Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurants, nachdem der Stress des Jobs sowohl ihren Körper als auch ihren Geist erfasst hatte.

Nachdem sie als Kind mit ihrer Mutter geübt hatte, entdeckte sie Yoga wieder, um sich nach einer Verletzung zu rehabilitieren, und sie hat seitdem nicht mehr zurückgeschaut. Aisha wollte die Praxis, die ihr half, mit genau der Person, die sie ist, vollkommen zufrieden sein, aber sie stellte fest, dass sie nicht das Gefühl hatte, in die Form eines Yogalehrers zu passen, nach dem die Studios suchten, und hat hart daran gearbeitet, …



Aisha Nash verließ ihre Karriere als preisgekrönte Konditorin und arbeitete in mit Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurants, nachdem der Stress des Jobs sowohl ihren Körper als auch ihren Geist erfasst hatte. Nachdem sie als Kind mit ihrer Mutter geübt hatte, entdeckte sie Yoga wieder, um sich nach einer Verletzung

zu rehabilitieren, und sie hat seitdem nicht mehr zurückgeschaut. Aisha wollte die Praxis, die ihr half, mit genau der Person, die sie ist, vollkommen zufrieden sein, aber sie stellte fest, dass sie nicht das Gefühl hatte, in die Form eines Yogalehrers zu passen, nach dem die Studios suchten, und hat hart daran gearbeitet, eine zu schaffen sicherer platz für alle, die ähnliche erfahrungen in einem yoag studio haben könnten. Aisha unterrichtet jetzt Klassen, die sich auf Inklusivität, Vielfalt und Selbstliebe konzentrieren, mit dem, was sie ihren Anti-Diät-Yoga-Ansatz nennt. Wir haben sie eingeholt, um von ihrer Reise und dem, was vor uns liegt, zu hören.

Kannst du uns ein bisschen mehr über deine Reise erzählen und was hat dich zum Yoga gebracht?

Ich stieg an der falschen Haltestelle aus dem Bus und fand ein Yoga-Studio...

Abgesehen von allen Scherzen hatte ich seit meiner Kindheit Yoga gemacht – dank meiner Mutter.

Als ich als Koch krankgeschrieben wurde, war ich in einer Besetzung und konnte kaum ein paar Schritte ohne Hilfe gehen. Ich musste meinen Körper rehabilitieren und da ich zuvor Yoga praktiziert hatte, besuchte ich die sanftesten Yoga-Kurse, die in meiner Nähe angeboten wurden.

Dies führte dazu, dass ich mich besser fühlte und schließlich realisierte, dass ich nicht wieder Koch werden wollte. Es war eine freudige Erfahrung – aber es hat mich gelangweilt. Drei Monate der gleichen Dessertkarte sind unglaublich langweilig.

Also habe ich mich für meine erste Yogalehrerausbildung angemeldet – der Rest ist Geschichte.

Sie haben eine Welt mit viel Stress und hohem Druck verlassen. Haben Sie Ratschläge für

jemanden, der sich in einem ähnlichen Job oder einer ähnlichen Situation befindet?

Leider bin ich ein unglaublich praktischer Mensch. Wenn Sie also nicht über die finanziellen Mittel verfügen, können Sie vielleicht nicht einfach aufstehen und aufhören.

Wenn Sie nicht in der Lage sind, die Situation zu verlassen, würde ich Ihnen raten, daran zu arbeiten, Grenzen zwischen Ihnen und Ihrer Arbeit zu setzen und sich um eine psychiatrische Versorgung zu bemühen, so wie Sie es sich leisten können, und Ihre Gesundheit so zu priorisieren, wie Sie können.

Wenn Sie die Situation verlassen können, lernen Sie auch die Kunst, Nein zu sagen, suchen Sie auf jede erdenkliche Weise psychologische Hilfe auf und kümmern Sie sich um Ihren Körper – es hat viel durchgemacht.

Nachdem Sie entschieden hatten, dass Sie Yoga teilen und unterrichten möchten, stellten Sie fest, dass Sie nicht in Studios passen. Wie war das?

Ehrlich gesagt war es schrecklich. Es gab so viele Male, an denen ich an mir selbst zweifelte und wünschte, ich könnte wieder Koch werden.

Ich hatte zum Glück unglaubliche Leute, die mich unterstützten, und Ressourcen in Form des Podcasts The Yoga is Dead – die mich wissen ließen, dass ich damit nicht allein war.

Ich finde es wirklich absurd, dass ein südasiatischer Yogalehrer sich in einer Branche, die von der südasiatischen Kultur profitiert, unwillkommen und unerwünscht fühlt.

Später wurde mir klar, dass es nicht nur dieser südasiatische Yogalehrer war, sondern wir alle.

Die Branche hat unser Erbe, eine ganze Philosophie voller Schriften und alter Überzeugungen, in ein 60-minütiges Training verwandelt, das mit rassistischer Diätkultur, Instagram-freundlicher Gymnastik und der Veruntreuung des Wortes Namaste gefüllt ist.

Wenn das kein Schlag ins Gesicht ist, weiß ich nicht, was es ist.

Dies hat Sie dazu gebracht, Ihren Anti-Diät-Yoga-Ansatz zu entwickeln. Erzählen Sie uns etwas mehr darüber.

Beim Anti-Diät-Yoga geht es darum, zu dem zurückzukehren, was es sein sollte – die rassistische Diätkultur, ableistende Gymnastik und konventionelle „Trainings“-Elemente zu entfernen und diese durch ein verbessertes Bewusstsein und Respekt für unseren eigenen Körper zu ersetzen. Es geht darum, die Akzeptanz des Körpers zu lehren und zu lernen, wie wir uns fühlen – sowohl körperlich als auch geistig.

Sie haben eine ganze Plattform geschaffen, auf der Sie andere unterstützen, die mit ihrem Körperbild zu kämpfen haben. Wie war diese Reise?

Lang und langsam, aber sehr lohnend! Der Versuch, einige tief verwurzelte Ansichten über Gewichtsstigmatisierung, „sauberes Essen“ und Yoga als Fitnesskurs rückgängig zu machen, ist harte Arbeit. Die Menschen wurden von Prominenten, ihren Hausärzten und Fitnessfachleuten ständig mit Fehlinformationen von der Regierung versorgt. Daher ist viel Recherche und Schreien von den Dächern / Instagram erforderlich, um meine Botschaft zu vermitteln. Aber die Auszahlung kommt immer dann, wenn eine Person mich DMs, weil ein Beitrag dazu geführt hat, dass der Penny in ihren eigenen Gedanken gesunken ist, und sie haben erkannt, dass ein Großteil des Drucks, den sie verspürt haben, bestimmte Schönheitsstandards zu erfüllen,

tatsächlich auf Pseudowissenschaften beruht nichts mit ihrer Gesundheit oder ihrem Wert als Mensch zu tun.

Was kommt als nächstes für Sie und wo können Leute an Ihren Kursen und Workshops teilnehmen?

Weihnachtsessen mit meiner Schwiegermutter, möge Gott meiner Seele gnädig sein ...

Derzeit unterrichte ich über Zoom. Alle Details finden Sie auf meiner Website. An den meisten Tagen unterrichte ich eine Klasse.

Ich arbeite mit Tejal, dem Schöpfer von ABCDYogi, für meinen letzten Workshop des Jahres am 11. Dezember zusammen. Die Wiederholung wird jedoch für die nächsten zwei Wochen verfügbar sein.

Im Januar plane ich ein paar Wochen frei, um über Patreon an einem Abonnement für Body Acceptance Coaching zu arbeiten. Alle Informationen werden an diejenigen auf meiner Mailingliste weitergegeben. Wenn Sie also interessiert sind, ist dies der beste Ort.

Um mehr über Aisha zu erfahren und mit ihrem Stunden- und Workshop-Zeitplan Schritt zu halten, besuchen Sie ihre Website **Hier.**

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki