Im Gespräch mit: Kat Farrants von Movement for Modern Life

Bewegung für das moderne Leben ist eine Online-Plattform für Yoga und Wohlbefinden, die die Art und Weise verändert, wie Menschen über ihre Online-Praxis denken, und den Zoom-Übungsraum revolutioniert. Kat Farrants ist die Gründerin von Movement for Modern Life: Sie wandte sich dem Yoga zu, als sie es am dringendsten brauchte, und teilt die Praxis nun über die Plattform mit Schülern aus aller Welt. Inspiriert von ihrem Unternehmergeist und einer von Yoga gemeinsam veranstalteten Yoga-Veranstaltung für wohltätige Zwecke Yogamatter zum Internationaler Frauentag 2021Wir dachten, es wäre großartig, mit Kat über Yoga, Business und das Finden Ihrer wahren Leidenschaft zu sprechen. Wir …

Bewegung für das moderne Leben ist eine Online-Plattform für Yoga und Wohlbefinden, die die Art und Weise verändert, wie

Menschen über ihre Online-Praxis denken, und den Zoom-Übungsraum revolutioniert. **Kat Farrants** ist die Gründerin von Movement for Modern Life: Sie wandte sich dem Yoga zu, als sie es am dringendsten brauchte, und teilt die Praxis nun über die Plattform mit Schülern aus aller Welt. Inspiriert von ihrem Unternehmergeist und einer von Yoga gemeinsam veranstalteten Yoga-Veranstaltung für wohltätige Zwecke Yogamatter zum **Internationaler Frauentag 2021**Wir dachten, es wäre großartig, mit Kat über Yoga, Business und das Finden Ihrer wahren Leidenschaft zu sprechen.

Wir würden gerne mehr über Sie erfahren. Können Sie uns etwas darüber erzählen, wer Sie sind und was Sie tun?

„Nach einem Jahrzehnt in der Stadt im Gesellschaftsrecht weiß ich wirklich, wie gestresst, beschäftigt und überwältigend das Leben sein kann. Ich gründete Movement for Modern Life als Gegenmittel gegen den Stress, in Yoga-Studios zu pendeln, und als Gegenmittel gegen das glänzende, cheerleading, dünne weiße Bild von Yoga, das seit Jahren vorherrscht. Ich wollte die allerbesten Yogalehrer wirklich für alle zugänglich machen. Ich wollte, dass jeder von der Weisheit dieser bodenständigen, brillanten Lehrer profitiert. Ich mochte diejenigen wirklich nicht, die eine große YouTube- und Social-Media-Präsenz haben oder die beliebt sind. Ich arbeite mit diesen besten Lehrern für Yoga, Meditation, Achtsamkeit, achtsame Bewegung und Wohlbefinden aus der ganzen Welt zusammen, um zugängliche Werkzeuge für den Werkzeugkasten für den Alltag bereitzustellen. Ich weiß, wie viel Yoga mir geholfen hat, einige schreckliche Tiefs im Leben zu überwinden, und meine Mission ist es, die Werkzeuge zu teilen, die mir geholfen haben, durch die Herausforderungen des Lebens zu navigieren, und bewährte Tipps für ein gesünderes, glücklicheres und nachhaltigeres Leben auszutauschen . Meine Mission ist es, achtsame Bewegungen zugänglich zu machen, und ich glaube fest an Yoga in PJs, ohne ausgefallene Outfits oder Posen. “

Erzählen Sie uns, wie Sie Yoga selbst entdeckt haben?

„Ich habe mit 18 Jahren angefangen, Yoga zu praktizieren. Ich war beeindruckt von dieser wunderbaren, nicht wettbewerbsorientierten Art, den Körper zu bewegen. Meine ganze Erfahrung der Verkörperung in der Schule war wirklich durch den Schulsport getrübt worden, der mich nur erschreckte. Ich hasste alles, was mit Sport in der Schule zu tun hatte, also war ich davon ausgegangen, dass ich mich bei allen Arten von Übungen schrecklich fühlen würde. Es war eine echte Überraschung für mich, dass ich diese Art des Bewegens und Atmens so sehr genossen habe. Es hat mir einfach etwas völlig anderes eröffnet. Die philosophische Seite des Yoga hat mich immer interessiert. Ich habe mich immer für das Warum des Lebens interessiert, und die alte Weisheit hinter den Praktiken sprach mich an. Der Fokus auf Gewaltlosigkeit und ein Leben in Verbindung, in dem niemand und nichts getrennt sind, machte für mich wirklich Sinn. Ich bin auch Vegetarier, seit ich ein Teenager war. Erst Jahrzehnte später entdeckte ich wirklich die Bedeutung meiner Yoga-Praxis und wie all diese Ideale miteinander verbunden waren. Ich habe auch einige bedeutende Veränderungen im Leben erlebt: Ich war in einen wirklich schrecklichen Autounfall verwickelt, der zu einer Zeit der Unbeweglichkeit für mich führte. Ich entdeckte wirklich, wie nützlich die sanften Bewegungen des Yoga und die Philosophie des Yoga der Akzeptanz wirklich alles machten Unterschied zu meiner Heilung. Und später – aus heiterem Himmel – verließ mich mein Mann von 16 Jahren. Ich war absolut am Boden zerstört. Yoga hat meiner emotionalen Heilung wirklich geholfen, und ohne es bin ich mir nicht sicher, wie ich durch diese harten Jahre gekommen wäre. “

Was bedeutete Ihre persönliche Praxis für Sie, bevor Yoga ein Teil Ihres Berufslebens wurde?

„Ehrlich gesagt begann es als eine Form der Übung und als Mittel zum Angeben – es war ein Ego-Schub. Ich habe Ashtanga

und Vinyasa geübt. Ich bin nur froh, dass es damals kein Instagram gab. Als ich dann in diesen schweren Autounfall verwickelt war und mein Mann mich später verließ, entdeckte ich die Heilkräfte von Yoga und Atemarbeit. Es war die Praxis von *Yoga Nidra*und die Atemarbeit, die mir geholfen hat, einen Großteil des Traumas zu heilen und meinem Herzen zu folgen, um mein eigenes Geschäft aufzubauen. “

Wir wissen, dass Sie Movement for Modern Life gegründet haben, damit Sie nach dem Umzug mit Ihren Lieblingslehrern weiter üben können. Erzählen Sie uns von dieser Reise?

„Es war mein *Yoga Nidra* Übung, die mich dazu brachte, meine aufzudecken *Dharma*, Bewegung für das moderne Leben zu starten. Ich wusste, dass ich die Praktiken teilen musste, die meiner körperlichen und emotionalen Heilung so geholfen hatten. Es war absolut zentral für die Vision, die Lehrer zu teilen, die mich über die Jahrzehnte geführt hatten. Es hat mir wirklich nicht gefallen, wie viele der Lehrer, die online waren (nicht so viele im Jahr 2013!), Die sich hervorragend vermarkten konnten und vor einer Kamera perfekt aussahen. Ich fand heraus, dass die besten Lehrer da draußen nur ihre Praxis machen und demütig ihre Praxis unterrichten. Ich wollte mich für diese Lehrer einsetzen – die wirklichen Lehrer – diejenigen, die ihr Yoga gelebt und geatmet haben und nicht für die berühmten Yoga-Rockstars. Diese großartigen Lehrer haben mein Leben und das Leben der Menschen verändert. “

Ich wollte ein Online-Studio einrichten, weil mir Zugänglichkeit und Inklusivität immer sehr wichtig waren. Ich wollte Yoga mit den besten Lehrern so zugänglich wie möglich machen, und das ist wirklich möglich, wenn es online ist. Ich fand es auch toll, dass Menschen, die sich in Studios nicht willkommen fühlten und das Gefühl hatten, nicht zum Stereotyp des Yoga-Körpers zu passen, bequem von zu Hause aus üben können.

Was liebst du am Yoga zu Hause?

„Ich liebe so viele Aspekte des Heimtrainings: die Tatsache, dass wir jederzeit weitermachen und es tun können – ohne Luft und Grazie. Wir müssen nichts Besonderes tragen, nur das Üben in unseren PJs ist perfekt. Ich kann jeden Tag nur 10 Minuten in ein Heimtraining passen, und das macht den Unterschied. Die Freiheit, unsere Übungen auch unterwegs zu machen – wo immer wir sind – dass wir nicht in der Nähe eines Studios sein müssen, und was ich am meisten liebe, ist, dass wir genau das üben können, was wir an diesem Tag zum Üben brauchen Zeit – nicht die Praxis, die der Lehrer unterrichten möchte oder die uns passt. Wenn wir in unserer Periode sind, können wir eine Übung finden, um die Schmerzen zu lindern – Menstruationszyklen müssen Ihre Übung nicht pausieren. Wenn wir auf eine bestimmte physische Pose hinarbeiten, können wir das im Unterricht tun. Wenn wir nur 10 Minuten Zeit haben, können wir 10 Minuten lang üben. Wenn es Schlafenszeit ist, können wir etwas wirklich Beruhigendes und Beruhigendes tun, um uns auf das Bett vorzubereiten. Meine Lieblingsübung zu dieser Jahreszeit ist die Abendübung, Kamin-, Erholungs- oder Yin-Yoga. In einem Studio konnte man das nicht machen und dann im Regen und in der Dunkelheit nach Hause gehen und das Gefühl der absoluten Entspannung bewahren. Für mich ist das Heim-Yoga-Erlebnis bei weitem das beste und das war der Grund, warum ich kein Studio haben wollte, und für mich die Verbindung, mit meinen Hunden, mit meiner Familie zusammen sein zu können Üben ist wirklich entscheidend für meine Praxis, und ich denke, es bringt einfach so viele Vorteile. Es bringt die Lektionen, die wir auf der Matte lernen, nach Hause. “

Welche Erkenntnisse haben Sie beim Übergang von einer rasanten Karriere zum Start und Betrieb von Movement for Modern Life gewonnen?

„Eine rasante Karriere war sehr entspannt und entspannt im Vergleich zu meinem eigenen Geschäft. In den ersten fünf Jahren gab es keine Feiertage, keine Wochenenden, bei denen

es bei jeder einzelnen Entscheidung darum ging, ob das Geschäft überlebte oder nicht. Jede einzelne Einstellung könnte entscheidend sein und jeder einzelne Kunde könnte bedeuten, ob ich wieder Anwalt werden musste oder meinen Traum fortsetzen konnte. Ich habe nie bemerkt, wie entspannend es war, Anwalt zu sein und (einige!) Wochenenden und Feiertage zu haben. “

Haben Sie einen Rat für jemanden, der erwägt, seine Leidenschaft in eine Karriere zu verwandeln?

„Ich nehme im Nachhinein an, wenn ich damals gewusst hätte, was ich jetzt weiß – dass es Jahre des persönlichen Lebens, des Stresses, des Risikos, keine Ferien oder Freizeit kosten würde und wie aufwändig es wäre, würde ich mir raten es nicht zu tun. Für mich tun Sie es nur, wenn Sie das Gefühl haben, wirklich keine andere Wahl zu haben. Sie müssen nur etwas teilen, zu dem Ihr Herz Sie wirklich aufruft. Ansonsten behalte deine Leidenschaft für die Freude daran. “

Anmelden für **Bewegung für das moderne Leben** und erkunden Sie alle Klassen **Hier.**

Kaufen Sie alle Ihre Yoga-Essentials auf **(Link entfernt)**

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki