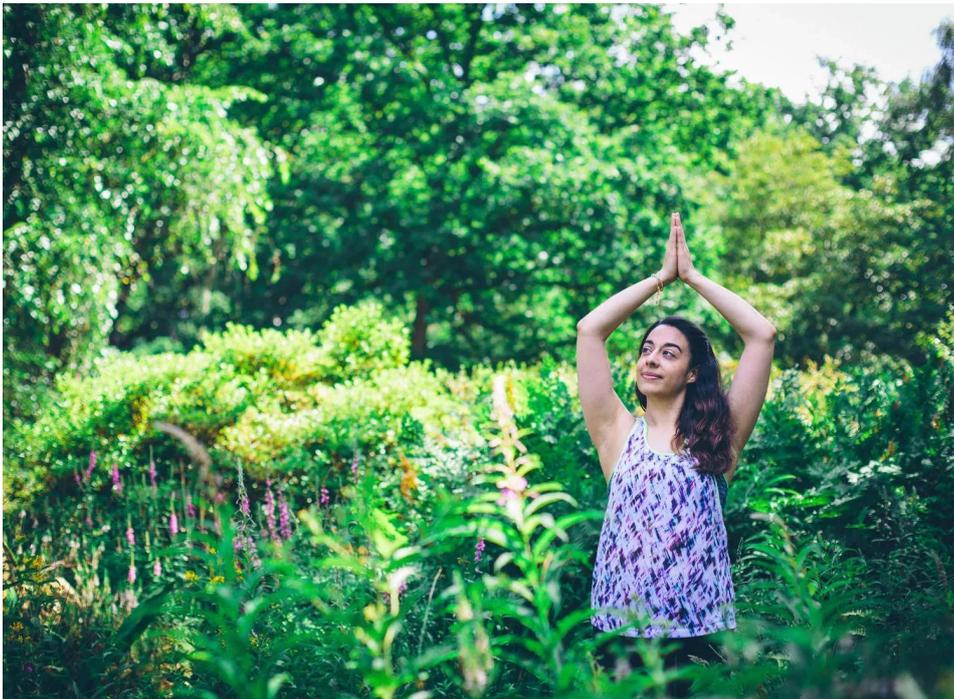




Im Gespräch mit: Tawny Cortes

Tawny Cortes ist ein Yogalehrer mit einer Leidenschaft für Bewegung und psychische Gesundheit. Ihre Reise an die Universität und bis zur Ausbildung zur Pädagogin führte sie dazu, Yoga zu entdecken, und brachte sie schließlich dazu, die Praxis mit anderen teilen zu wollen. Tawny ist begeistert von den transformierenden Auswirkungen, die Yoga und Meditation auf unsere körperliche und geistige Gesundheit haben können. Sie unterrichtet Klassen, die introspektiv und inklusiv sind und es ihren Schülern ermöglichen, nach innen zu reisen und mit mehr Präsenz und Akzeptanz in ihrem Körper zu sein. Wir haben uns mit Tawny getroffen, um darüber zu sprechen, was …



Tawny Cortes ist ein Yogalehrer mit einer Leidenschaft für Bewegung und psychische Gesundheit. Ihre Reise an die

Universität und bis zur Ausbildung zur Pädagogin führte sie dazu, Yoga zu entdecken, und brachte sie schließlich dazu, die Praxis mit anderen teilen zu wollen. Tawny ist begeistert von den transformierenden Auswirkungen, die Yoga und Meditation auf unsere körperliche und geistige Gesundheit haben können. Sie unterrichtet Klassen, die introspektiv und inklusiv sind und es ihren Schülern ermöglichen, nach innen zu reisen und mit mehr Präsenz und Akzeptanz in ihrem Körper zu sein. Wir haben uns mit Tawny getroffen, um darüber zu sprechen, was Yoga in ihrem Leben bedeutet und wie sie es mit ihren Schülern teilt.

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

Ich bin eine in Großbritannien geborene Latina von mexikanischen und kolumbianischen Eltern. Ich bin in einem multikulturellen Haushalt aufgewachsen, habe eine starke Verbindung zu meinem vielfältigen Erbe und betrachte mich eher als Weltbürger, als mich auf einen bestimmten Ort auszurichten. Das zeigt sich auch in meinem Akzent, den die meisten Leute nicht festhalten können! Während ich den größten Teil meines Lebens in Großbritannien verbracht habe, habe ich als Kind auch in Kalifornien gelebt und den Akzent aufgenommen, als ich dort war, und ich bin auch zweisprachig (Spanisch und Englisch), also ist mein Akzent ein bisschen eine Mischung.

Ich arbeite seit acht Jahren in der Fitness- und Wohlfühlbranche, zunächst als Gruppenübungslehrer und dann als Personal Trainer, bevor ich vor sechs Jahren zum Yoga-Unterricht überging. Ich unterrichte jetzt ganztägig Yoga und unterrichte in Yoga-Studios, Fitnessstudios, Spas und Unternehmensumgebungen. Ich unterrichte Hatha Yoga auf Alignment-Basis mit Elementen des Flusses sowie Restorative Yoga und Gentle Yoga mit Achtsamkeit.

Du hast eine ganze Reihe von Dingen gelehrt,

bevor du zum Yoga gekommen bist. Was hat dich zur Praxis gebracht?

Ich unterrichte seit 10 Jahren in irgendeiner Form. In jenen früheren Jahren, als ich als Theatervermittler im Jugendtheater arbeitete und 2012 schließlich in die Fitness- und Wohlfühlbranche wechselte, praktizierte ich in meiner Freizeit Yoga.

Yoga war ein Teil meines Lebens, seit ich die Praxis während meines letzten Studienjahres entdeckt habe. Meine Universitätserfahrung, so erstaunlich sie auch war, war auch eine äußerst schwierige Zeit in meinem Leben, da es das erste Mal war, dass ich Depressionen hatte und mit schweren Angstzuständen zu tun hatte. Ich hatte gehört, dass Yoga entspannend sein sollte und ich war besonders fasziniert von dem spirituellen Aspekt der Befreiung und des inneren Friedens.

Yoga war maßgeblich an meiner eigenen Selbstheilung und Selbstpflege beteiligt. Es hat mir ermöglicht, mein eigenes Selbstbewusstsein zu vertiefen, mich mit meinem Körper und Geist anzufreunden und als Individuum zu wachsen. In vielerlei Hinsicht war Yoga meine Therapie, es war ein Zufluchtsort für mich, wo ich authentisch ich selbst sein, lachen, weinen, Freude finden, spielen, heilen, mich ausruhen und einfach sein kann.

Was hat Sie dann dazu gebracht, Yoga über alles andere zu unterrichten?

Yoga war immer im Hinterkopf als etwas, das ich gerne mit anderen teilen würde, aber ich habe einige Zeit nicht danach gehandelt. Ich denke zuerst hat mich die Praxis eingeschüchtert. Es gibt einfach so viel zu lernen, nicht nur eine Klasse zu ordnen und die Ausrichtung der Körperhaltungen zu verstehen, sondern auch die reiche Geschichte und Philosophie des Yoga zu verstehen und zu respektieren.

Ich entschied mich schließlich, meine Yogalehrerausbildung

abzuschließen, nachdem ich Ratschläge von meinem damaligen Fitness-Studio-Manager erhalten hatte, der inzwischen ein lieber Freund und Mentor geworden ist. Ich hatte einige Zeit viele verschiedene Klassen von Zumba bis Spin, HIIT und Pump unterrichtet und ich hatte gerade angefangen, neben dem Unterrichten Teilzeit in einem Fitnessstudio als PT zu arbeiten. Ich war mir nicht sicher, wohin meine Karriere führen sollte, und mein Fitness-Studio-Manager sagte: „Sie können in vielen Dingen gut sein oder Sie können in etwas großartig sein.“ Diese Worte trafen mich wirklich und dieser Samen des Yoga, der vor langer Zeit in meinen Hinterkopf gepflanzt worden war, kam plötzlich in voller Sicht. Ich wusste, dass dies das Einzige war, in dem ich wirklich großartig sein wollte.

Wie beeinflussen Ihre Erfahrungen mit allem, vom Schauspielunterricht bis zum Kampf mit der psychischen Gesundheit, Ihren Unterricht?

Ich bin sehr introvertiert, aber mein Hintergrund im Theater und in den dramatischen Künsten hat sicherlich dazu beigetragen, mein Selbstvertrauen zu stärken, vor einer Gruppe von Menschen zu stehen und zu unterrichten. Meine Leidenschaft für das Unterrichten beruht definitiv auf meiner persönlichen Erfahrung, wie Yoga mir geholfen hat, mit meiner Angst umzugehen und mich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Es war der Katalysator für die Entwicklung von Selbstpflegepraktiken, die es mir ermöglichen, mein Nervensystem zu regulieren, wenn ich mich gestresst, ängstlich oder niedergeschlagen fühle.

So sehr Yoga es mir ermöglicht hat, ein tieferes Bewusstsein und Verständnis für meinen Körper zu entwickeln, hat Achtsamkeit es mir auch ermöglicht, mich besser auf meine Gedanken einzustellen, insbesondere auf negative Gedankenmuster, die meine Angst auslösen könnten. Die Implementierung von Achtsamkeitspraktiken in meinen Alltag sowie eine konsequente Meditationspraxis haben dazu beigetragen, in der Gegenwart vollständiger zu leben.

Ich hoffe, dass wir eines Tages genauso offen und ehrlich über unsere geistige Gesundheit sprechen können wie über unsere körperliche Gesundheit. Ich denke, wir haben einen langen Weg zurückgelegt, aber es gibt noch mehr, als getan werden kann, um Barrieren im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit abzubauen. Diese Arbeit wird in den kommenden Monaten und Jahren noch wichtiger sein, wenn wir nach Covid-19 eine neue „Normalität“ erreichen.

Was inspiriert und motiviert dich?

Ich lasse mich von vielen Orten inspirieren. Natur, Bücher, Gedichte und meine Lehrer, um nur einige zu nennen. Was mich motiviert, ist die Liebe, die ich für diese heilige Praxis habe, mit anderen zu teilen, in der Hoffnung, dass auch sie in den Weisheitslehren des Yoga Zuflucht und Frieden finden.

Wie würden Sie Ihre eigenen Klassen beschreiben und wo können sich die Leute engagieren?

Mein Unterricht ist warmherzig, einladend und für alle inklusive. Sie sind ein Ort, an dem die Schüler ermutigt werden, das Selbsturteil loszulassen und ihre eigene einzigartige Erfahrung des Seins im Körper zu erkunden. Meine Lehre basiert auf dem Verständnis, dass Yoga ein Weg der Selbsterforschung und Selbstverwirklichung ist, der es uns ermöglicht, uns mit unserer Natur als Lebewesen zu verbinden und in der Gegenwart vollständiger zu leben.

Tawny unterrichtet derzeit online per Zoom und persönlich. Ausführliche Informationen zu ihrem Stundenplan sowie weitere Informationen zu privaten Sitzungen oder Firmenveranstaltungen finden Sie auf ihrer Website **Hier**.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki