



Januar Lehrer Feature: Josh Taylor

Unsere Yogalehrer und -studios waren anpassungsfähig und genial und haben neue Wege gefunden, um ihre Schüler zu verbinden und weiter zu unterrichten und zu unterstützen. Durch Sperren, technische Probleme und das Lernen, Anpassungen praktisch über den Zoom vorzunehmen. Diesen Monat werfen wir ein Licht auf sie! Im Januar werden wir hier im Blog Studios anbieten und mit Lehrern chatten, um diejenigen zu feiern, die uns im vergangenen Jahr auf dem Boden gehalten haben. Treffen Sie unten den Yogalehrer Josh Taylor. Kannst du uns etwas über dich erzählen? Hi, ich bin Josh. Ich komme von einer kleinen Insel an der Ostküste …



Unsere Yogalehrer und -studios waren anpassungsfähig und genial und haben neue Wege gefunden, um ihre Schüler zu verbinden und weiter zu unterrichten und zu unterstützen. Durch Sperren, technische Probleme und das Lernen, Anpassungen praktisch über den Zoom vorzunehmen. Diesen

Monat werfen wir ein Licht auf sie! Im Januar werden wir hier im Blog Studios anbieten und mit Lehrern chatten, um diejenigen zu feiern, die uns im vergangenen Jahr auf dem Boden gehalten haben. Treffen Sie unten den Yogalehrer Josh Taylor.

Kannst du uns etwas über dich erzählen?

Hi, ich bin Josh. Ich komme von einer kleinen Insel an der Ostküste Großbritanniens namens Mersea Island. Als ich aufwuchs, war ich der Typ Junge, der Power Ranger-Outfits trug, von der Treppe sprang und auf Partys Knieschlitten machte. Ich ignorierte den Rat der Eltern, dass meine Knie mich nicht mögen würden, wenn ich älter würde. Ich habe in der Schule und im College Fußball und Rugby gespielt und an der Universität gerudert. Ich glaubte nicht an Dehnung oder die Idee, verletzt zu werden. Ich dachte, solange mein Geist stark blieb, würde mein

Körper mithalten. Nach dem Studium nahm ich einige Ausdauerherausforderungen an. Ich ruderte nonstop mit drei Freunden ein Boot durch Großbritannien und erreichte einen Guinness-Weltrekord. Ich habe dann das längste Langlaufrennen in Finnland ohne vorherige Langlauferfahrung absolviert. Zu diesem Zeitpunkt begann mein Körper zu protestieren. Infolge einer chronischen Verletzung bin ich zum Yoga gekommen.

Ich fand bald heraus, dass Yoga genauso eine, wenn nicht sogar eine größere Herausforderung war als jedes Ruder- oder Skirennen, das ich zuvor gemacht hatte. Ich sah sofort die erstaunlichen Vorteile, die Yoga haben könnte. Es hat die physische und auch die mentale Seite für mich fasziniert. Sowohl mein Körper als auch mein Geist fühlten sich an, als würde es sich öffnen. Ich war süchtig. Drei Jahre nach meiner Yoga-Reise habe ich mich als Lehrer qualifiziert. Yoga lehrte mich, bescheidener zu sein, langsamer zu werden, meinen Körper mehr zu respektieren und nicht alles als Konkurrenz zu behandeln.

Vor welchen Herausforderungen standen Sie als Yogalehrer im Jahr 2020 in einem ganz anderen Jahr?

Die größte Herausforderung, vor der ich als Yogalehrer stand, war die Unsicherheit, die vor mir lag. Sich anpassen und vom Unterricht in Studios zum Online-Unterricht übergehen müssen. Sie sind auf das Einkommen aus Fitnessstudios angewiesen und müssen dann dafür verantwortlich sein, Ihre eigenen Online-Kurse zu bewerben und Kunden an den Online-Unterricht anzupassen. Ich hatte auch gehofft, mein eigenes Studio zu übernehmen, aber leider musste ich das auf Eis legen.

Was hat Sie 2020 gelehrt und können Sie in allem einen Silberstreifen finden?

2020 hat mich wieder gelehrt, langsamer zu werden. Zu Beginn der ersten Sperre dachte ich, ich könnte 5 Klassen pro Tag

unterrichten, da ich online vom selben Ort aus unterrichtete. Ich bin bald ausgebrannt. Ich entdeckte auch, dass ich nicht unbesiegbar war, unter Angstzuständen und nachfolgenden Angriffen zu leiden. 2020 hat mich gelehrt, eine gesündere Routine für mich selbst zu priorisieren. Wenn ich nicht gesund wäre, hätte ich weder mir noch sonst jemandem etwas ausgemacht. 2020 hat mich tiefer als je zuvor mit meinem Körper und Geist verbunden.

Ich bin 2020 ins kalte Wasser geschwommen. Von September bis Dezember bin ich zwei- bis dreimal pro Woche gesprungen. Das kalte Wasser hilft Ihnen, bei allen Empfindungen im Körper und in der Umgebung äußerst präsent zu sein. Wenn Sie Ihren Körper in eine stressige Umgebung bringen und durchatmen, hat dies bei alltäglichem Stress und Angstzuständen wirklich geholfen. Ich habe auch einige wirklich demütigende Leute getroffen, die auch das kalte Wasser mögen.

Wo finden Sie Inspiration und Motivation?

Meine Motivation im Jahr 2020 und jetzt kommt von ein paar Dingen. Erstens bin ich motiviert von den Dingen, die ich gerne mache. Ich liebe es zu surfen, zu segeln und zu schwimmen und meine Motivation, aktiv zu bleiben, beruht darauf, dass ich diese Aktivitäten nicht ausführen kann. Zweitens Selbstbeobachtung und Lernen. Ich bin neugierig auf den menschlichen Körper und den Geist und auch darauf, wie wir mit anderen interagieren. Ich studiere zurzeit, um Psychotherapeut zu werden. Ich habe noch einen langen Weg vor mir, aber ich genieße, was ich lerne.

Irgendwelche Worte der Weisheit für jemanden, der gerade darum kämpft, positiv und inspiriert zu bleiben?

Langsam, sei nett zu dir. Holen Sie sich in eine gesunde Routine. Atme, bewege dich und lies ein bisschen mehr. Finden Sie etwas, das Sie interessiert, und erfahren Sie mehr darüber, was auch immer es ist. Wenn dies fehlschlägt, werfen Sie sich in

eisiges Wasser (aber seien Sie sicher!)

Um mit Josh Schritt zu halten, folge ihm weiter **Instagram** oder besuchen Sie seine **Webseite** Informationen zu Klassen und Veranstaltungen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki