



Januar Lehrer Feature: Lexi Elven

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 Sperrungen, 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 die Yogalehrerin Lexi Elven. Kannst du uns etwas über dich erzählen? Hallo, ich bin Lexi Elven. Ich habe vor 17 Jahren zum ersten Mal …



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 Sperrungen, 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 die Yogalehrerin Lexi Elven.

Kannst du uns etwas über dich erzählen?

Hallo, ich bin Lexi Elven. Ich habe vor 17 Jahren zum ersten Mal einen Yoga-Kurs in 20 Jahren besucht, als ich aus meiner Heimatstadt Hongkong zur Universität nach Großbritannien kam. Es war, wie die meisten Menschen damals in Großbritannien Yoga gemacht haben, in einem Fitnessstudio ohne spirituelle Wurzeln und fühlte sich eher wie ein Übungskurs an. Ich war jedoch fasziniert, da mein Hintergrund in Kampfkunst und Tanz lag und ich fühlte, dass Yoga irgendwo in diesem Bereich von Aktivitäten saß. Also praktizierte ich weiter Yoga und begann die wahren Parallelen zu erkennen. Sie sehen, bei Kampfkunst geht es nicht ums Kämpfen, sondern um eine Lebensweise. die meditative Kontrolle des physischen Körpers und Geistes sowie die Nutzung des Flusses von *Chi* um Sie auf eine Reise der Meditation, Selbstforschung und (hoffentlich) Erleuchtung zu führen. Yoga – zumindest für mich und meine Praxis – ist sehr ähnlich.

Ich entschied mich für eine 200-stündige Lehrerausbildung, um meine Praxis zu vertiefen, und 2016 startete ich Blithe Yoga als Yoga-Abendbrot-Club vom Wohnzimmer meines Hauses aus. Dann eröffnete das Blithe Yoga Studio im Jahr 2018. Blithe Yoga ist ein einladender Ort, der qualitativ hochwertiges, erschwingliches und zugängliches Yoga für alle in Londons vielfältigster Gemeinde in Stratford bietet. eine Vielfalt, die sich in der Lehrenden widerspiegelt.

Die Liebe zum mentalen Fokus sowie die Freude an der Bewegung haben dazu geführt, dass sich meine Klassen stark verbinden *Asanas* (Körperhaltungen) Mit einem energischen und spielerischen Geist glaube ich fest daran, durch Spiel und Intuition zu lernen. Als Musiker mit großem Interesse an

Pranayama und Philosophie war ich schon immer fasziniert davon, wie Geist und Körper von Klangarbeit und Meditation profitieren können. Als solches absolvierte ich 2019 ein 200-stündiges Naad-Yoga-Training bei Leo Cosendai und wurde während der Pandemie 2020 zertifiziert.

Meine Yoga-Praxis und mein Yoga-Studium haben sich im Laufe meines Lebens ständig weiterentwickelt, von einem sportlichen und meditativen Standpunkt bis hin zu Erweichung und Schwangerschaft und der Geburt meiner beiden Kinder. Yoga hat sich wirklich als transformative und konstante Praxis mit vielen Facetten erwiesen. Ich würde gerne bis in meine Zwielichtjahre ein übermütiger alter Yogi-Lehrer sein, und ich bin mir sicher, dass meine Wiederholung eine andere Praxis haben wird!

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

Der Beginn des Jahres 2020 begann auf einem Höhepunkt. Wir haben es geschafft, das Studio auf einen größeren Raum auszudehnen und unsere Kapazität (die wir füllten) zu verdoppeln. Ich wurde in ein Business Accelerator-Programm aufgenommen, um das Wachstum von Blithe Yoga zu verbessern war als Geschäft. Dann wurde ich schwanger... und es kam zu einer weltweiten Pandemie. Es war schwierig, unseren Raum mit der ersten großen Sperre im März zu schließen! Wir haben ein kleines, aber engagiertes Lehrerteam und wie viele Studios haben wir uns auf Live-Streams konzentriert. Ich habe versucht, so hilfreich wie möglich zu sein, um sicherzustellen, dass alle mit dem Unterricht zufrieden sind, und wurde bei Bedarf technischer Support. Natürlich wurde ich mit jedem Monat schwanger und hatte meine Schwangerschaft zunächst geheim gehalten - so wie Sie -, aber da ich 17 Klassen pro Woche unterrichtete, bis ich 38 Wochen schwanger war, musste ich meine Schüler schließlich darauf vorbereiten Hören Sie sich meine Hinweise an, während Sie mir beim

Demonstrieren zuschauen, da ich einige der Asanas in den späteren Stadien meiner Schwangerschaft einfach nicht demonstrieren konnte. Als wir wieder öffnen konnten, wollte ich sicherstellen, dass sich alle Lehrer und Schüler während des Unterrichts so sicher und glücklich wie möglich fühlten.

Als der Tod von George Floyd ein globales Erwachen der rassistischen und sozialen Gerechtigkeit auslöste, fühlten sich die Traurigkeit und der Ärger in unserer Gemeinschaft von Lehrern und Schülern körperlich spürbar an. Für mich als Lehrer und Studiobesitzer war es wichtig sicherzustellen, dass wir ein sicherer Ort sind, um zuzuhören und jeden zu unterstützen, der es braucht.

Neben dem Versuch, die psychischen Auswirkungen von Lockdown und „Zoom Fatigue“ zu bekämpfen, hat sich das Management der Variationen von Regeln innerhalb von Lockdowns und einer Vielzahl von Stufen während der Schwangerschaft oder der Geburt eines Neugeborenen zuweilen als Knotenrate herausgestellt.

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

Unbeständigkeit. Sowohl aus persönlicher als auch aus geschäftlicher Sicht. Nehmen Sie nichts für selbstverständlich, kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit und Ihre Lieben.

Meine Mutter kam aus Hongkong, um bei uns zu leben und unserem zweiten Kind zu helfen. Wir sind derzeit ein Haushalt mit mehreren Generationen und haben das große Glück, in einem Teil von East London zu sein, wo wir Zugang zu großen Grünflächen haben. Es war ein Lebensretter, täglich mit unserem Hund und einer größeren Haushaltsblase ausgehen zu können.

Aus Sicht des Yoga-Unterrichts gab es einige Höhen. Durch den Wechsel zu Zoom als Online-Plattform konnte ich Schüler unterrichten, die weiter entfernt waren als wir normalerweise erreichen. Von anderen Teilen Londons und Großbritanniens nach Deutschland, Griechenland, in die Schweiz, nach Hongkong und nach Australien. Blithe Yoga hat sich mit drei anderen unabhängigen Yoga-Studios zusammengetan, um Spenden für die UNICEF-Kampagne im Jemen zu sammeln. Als Outdoor-Veranstaltungen kurz erlaubt waren, gelang es mir, einen intimen Garten-Yoga-Retreat zu organisieren - was ich schon immer machen wollte -, bei dem ich mich mit zwei anderen Lehrern zusammengetan habe und schloss die Veranstaltung mit einem Gongbad.

Ich hätte nie gedacht, dass ich für Zoom dankbar sein würde. Was ursprünglich als Notwendigkeit begann, Blithe Yoga am

Leben zu erhalten, wurde zu einer echten Verbindung mit anderen Yogis, wie gesinnten Gruppen und Aktivistenkreisen. Manchmal, wenn sich die Einsamkeit und Isolation real anfühlte, wurde die digitale Verbindung dankbar aufgenommen.

Während einer Pandemie in den Mutterschaftsurlaub zu gehen, war gelinde gesagt entmutigend, aber indem ich einen Teil meiner Kontrolle losließ und Vertrauen in das Lehrerteam setzte, das ich um mich habe, konnte ich mit Vergnügen hinter die Kulissen unseres Lehrerteams schauen wachsen und Klassen langsam wieder herstellen und wieder Fuß fassen. Dies hat mir ermöglicht, wertvolle Zeit mit meiner Familie und meinem neuen Baby zu verbringen und neu zu kalibrieren, wie ich sehen möchte, dass sich meine Beziehung zwischen Arbeit und Leben weiterentwickelt.

Ein sehr persönliches Highlight für mich war Silvester, als mich einer meiner engsten Freunde für einen spontanen Schwangerschaftsunterricht anmeldete. Sie hatte früher am Tag Wehen bekommen, aber ihre Wehen hatten aufgehört, und sie hoffte, dass etwas Yoga helfen würde, ihre Wehen wieder in Gang zu bringen. Also eilte ich mit seinem hellgrünen Elefanten-iPad zwischen seinen Spielsachen und Büchern in das Schlafzimmer meines Sohnes und unterrichtete einen vorgeburtlichen Yoga-Kurs über Zoom in Jeans. Sicher genug, dass Yoga und Entspannung ihre Arbeit erledigten und die Wehen wieder aufgenommen wurden und ihre Tochter später am Tag geboren wurde.

Manchmal kann sich die Ehre, Schüler in diesen Momenten als Lehrer führen zu können, elektrisierend anfühlen, und ich fühle mich zutiefst gedemütigt und voller Dankbarkeit, die ich bieten kann.

Wo finden Sie Inspiration und Motivation?

Meine Mutter hat mich als alleinerziehende berufstätige Mutter in Hongkong erzogen, die sich auf Filme und Werbung in

Hongkong spezialisiert hat und eine fromme Buddhistin ist. Sie ist eine beeindruckende Frau, die mir viele Dinge beigebracht hat, und ich bin sicher, dass ich sie auf mehr als eine Weise emuliere.

Ich habe mit zunehmendem Alter gelernt, sehr wählerisch zu sein, wem ich nahe sein möchte, und ich habe einen unersättlichen Appetit auf Lernen. Wenn ich etwas Interessantes finde und es tun möchte, versuche ich es so gut ich kann. Ich liebe die Natur, reise durch die Künste und bin ein großer Träumer, aber ich kann es nicht besser sagen als Angela Bassett: „Es ist wichtig, sich mit guten Menschen, interessanten Menschen, jungen Menschen, jungen Ideen zu umgeben. Gehen Sie Orte, lernen Sie neue Sachen. Schau die Welt mit Staunen an – sei nicht müde.“

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

Als jemand, der an Depressionen leidet, möchte ich dies nachdrücklich sagen: Wisse, dass du nicht allein bist und es in Ordnung ist, nicht in Ordnung zu sein. Weinen, schreien und

schreien Sie, wenn Sie müssen, aber bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie Hilfe benötigen.

Aus persönlicher Sicht konnte man mir vor 5 Jahren nicht sagen, dass ich dort sein würde, wo ich jetzt bin. Das Leben entwickelt sich ständig weiter und verändert sich. Wo ich jetzt bin, ist das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen, richtiger und falscher Wege und Misserfolge! Viel Misserfolg. Wenn Sie sich festgefahren fühlen oder etwas nicht funktioniert, ändern Sie Ihr Paradigma und Ihre Perspektive. Dies müssen keine großen Schichten sein, kleine Veränderungen wie ein anderer Weg auf einem Spaziergang, das Lesen eines neuen Buches oder das Probieren von neuem Essen. Ich recherchiere bereits nach dem nächsten Training – höre nie auf zu lernen.

Als ich bei meiner letzten Lehrerausbildung bei Leo Cosendai über das Konzept der Verfolgung des eigenen Nordsterns sprach – und was ich wirklich daraus gezogen habe, ist, dass das Ziel des Nordsterns tatsächlich hoch und möglicherweise unmöglich zu erreichen ist (in diesem Fall) Leben, wenn Sie darüber philosophisch sein wollen), aber was wirklich zählt, ist die Reise, die Sie in Richtung dieses Nordsterns unternehmen.

Dankbarkeit pflegen. Es ist erwiesen, dass Dankbarkeit die Wohlfühl-Neurochemikalien wie Dopamin, Serotonin und Oxytocin erhöhen kann. Und Studien haben gezeigt, dass Dankbarkeit nicht nur dazu beiträgt, dass sich Menschen positiver fühlen, sondern dass bewusstes Üben mehr Fortschritte bei der Erreichung ihrer Ziele ermöglicht.

Und zum Schluss: Sei nett. Für andere, aber am wichtigsten für dich.

Um mit Sarah Schritt zu halten, folge ihr weiter **Instagram** oder besuche sie **Webseite** Informationen zu Klassen und

Veranstaltungen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki