



Kennenlernen von Zakiya Bishton

Erzählen Sie uns ein wenig über sich? Hallo, ich bin Zakiya, Gründerin von Mindwalk Yoga, einem Online-Wohlfühlstudio, das ein soziales Unternehmen ist. Ich habe jamaikanische und englische Wurzeln gemischt und lebe in East London. Ich unterrichte Yoga seit 12 Jahren, praktiziere seit über 20 Jahren und mein Fokus liegt jetzt auf Yogatherapie bei Angstzuständen, Traumata und Schlaflosigkeit. Wie sieht ein Tag im Leben von Zakiya aus? Meine Tage sind eine Mischung aus Unterrichten für Mindwalk Yoga, dem Führen des sozialen Unternehmens zusammen mit meinem großartigen Team, viel Schwimmen, Yoga und so viel wie möglich Freunde und Familie zu sehen. In …



Erzählen Sie uns ein wenig über sich?

Hallo, ich bin Zakiya, Gründerin von Mindwalk Yoga, einem

Online-Wohlfühlstudio, das ein soziales Unternehmen ist. Ich habe jamaikanische und englische Wurzeln gemischt und lebe in East London. Ich unterrichte Yoga seit 12 Jahren, praktiziere seit über 20 Jahren und mein Fokus liegt jetzt auf Yogatherapie bei Angstzuständen, Traumata und Schlaflosigkeit.

Wie sieht ein Tag im Leben von Zakiya aus?

Meine Tage sind eine Mischung aus Unterrichten für Mindwalk Yoga, dem Führen des sozialen Unternehmens zusammen mit meinem großartigen Team, viel Schwimmen, Yoga und so viel wie möglich Freunde und Familie zu sehen.

In meiner Freizeit lese ich viel, meine Lieblingsautoren sind Maya Angelou und Toni Morrison.

Wie hat deine Yoga-Reise begonnen?

Ich habe mit 17 angefangen, Yoga zu praktizieren, rückblickend war ich ein sehr ängstlicher Teenager, also denke ich, dass mich die Idee, etwas zu tun, um Ruhe zu finden, gereizt hat. Ich bin in Birmingham aufgewachsen und damals gab es noch keine Yogakurse. Ich bekam ein Yoga-Buch und begann meine Yoga-Reise zu Hause.

Wie kam es zu der Entscheidung, Lehrerin zu werden?

Ich habe mit 25 mit dem British Wheel of Yoga trainiert, es fühlte sich wie der natürlichste Schritt auf meiner Reise an, da ich so lange praktiziert hatte und mein Verständnis vertiefen wollte.

Erzählen Sie uns von der Idee hinter Ihrer Plattform - Mindwalk Yoga

Mindwalk Yoga entstand aus dem Wunsch, schwarze Frauen im Yoga zu repräsentieren und Menschen zu erreichen, insbesondere schwarze Frauen, die glauben, dass Yoga nichts

für sie ist.

Mindwalk Yoga hat ein einzigartiges Angebot – wir werden ausschließlich von schwarzen Frauen gegründet und betrieben. Während unser Online-Studio schwarze Frauen in den Mittelpunkt stellt und priorisiert, sind wir für alle offen.

Sie können sich Mindwalk Yoga wie eine Boutique-Version der Calm-App für schwarze Frauen vorstellen, aber mit Livestream-Praktiken und echter Community.

Du arbeitest mit einem Kollektiv von Frauen an Mindwalk Yoga - was bedeutet Gemeinschaft und Zusammenarbeit für dich?

Unsere Gemeinschaft ist alles bei Mindwalk Yoga. Wir sind ein Online-Studio, also sind sie in ganz Großbritannien ansässig, sie melden sich an, verbinden sich miteinander und nehmen sich Zeit für ihre psychische Gesundheit. Von London über Edingburgh bis nach Yorkshire.

Schwarze Frauen, die nie gedacht hätten, dass Yoga etwas für sie wäre, schließen sich unserer Wohlfühl-Community an! Wir bieten Chair Yoga an und machen unsere Kurse für behinderte Menschen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität zugänglich. Wir nehmen uns immer Zeit für Gespräche, Chats und Austausch vor dem Unterricht – diese soziale Interaktion ist wirklich einzigartig und prägt, wer wir sind.

Wie sind Sie dazu gekommen, Yoga für Angst zu unterrichten/spezialisieren?

Ich unterrichte Yoga seit mehr als 12 Jahren und habe mich jetzt auf Yogatherapie bei Angstzuständen, Depressionen, Schlaflosigkeit und PTBS spezialisiert.

Und ich lehre von einem wissenden Ort aus. Ich habe Angst und hatte Phasen in meinem Leben, in denen ich das Gefühl hatte,

dass meine Angstsymptome wie rasende Gedanken, flache Atmung und ein tiefes Gefühl, nirgendwo dazuzugehören, außer Kontrolle geraten wären. Die Verwendung von Yoga als Werkzeug zur Selbstverwaltung hat mich dazu gebracht, mich auf diesen Bereich zu spezialisieren.

Wie haben Sie erlebt, dass Yoga denen zugute kommt, die unter Angst leiden?

Menschen dabei zu unterstützen, ihre Angst selbst zu bewältigen, war der beste Teil meiner Reise mit Mindwalk Yoga. Ich teile Praktiken in Klassen und langen Kursen, die es Menschen ermöglichen, ihren eigenen Weg zu finden. Dieses Zeugnis sagt alles von einem Teilnehmer an einem 8-wöchigen Kurs.

„Ich bin in meinen Dreißigern und habe seit etwa 3 Jahren klinisch mit Depressionen zu kämpfen, aber ehrlich gesagt denke ich, dass ich die meiste Zeit meines Lebens an Depressionen gelitten habe. Ich habe mich schon als Anfängerin ab und zu mit Yoga beschäftigt und es genossen. Aber es hat bei mir nie wirklich „gewirkt“, weil ich mich mit dem „spirituellen“ Teil unwohl fühlte und im Unterricht unterrepräsentiert war. Was mir seitdem passiert ist, ist ein Wunder! Der Frieden, den ich zu spüren begann, nachdem ich die Hausaufgaben der ersten Woche gemacht hatte, fühlte sich so gut an. Aber ich habe es erst nach Woche 2 wirklich bemerkt. Ich genoss es, alle Übungen als Teil meiner Routine zu machen, und stellte fest, dass ich die ständige Negativität und die summenden Gedanken in meinem Kopf nicht so sehr hören konnte. Ich war konzentrierter und weniger verschwommen.“

Was wären Ihre Top 3 Tipps für jemanden, der mit Angst zu tun hat?

- Holen Sie sich professionelle Unterstützung, das ist wirklich wichtig.
- Sprechen Sie mit Vertrauenspersonen.

- Seien Sie offen für die Erforschung verschiedener Wohlfühlpraktiken.

Was für ein Yogalehrer würdest du dich nennen?

Ich bin für immer ein Student, der ständig lernt. Mein Unterrichtsstil ermutigt die Schüler, herauszufinden, was für sie richtig ist, ich biete eher Ansätze als spezifische Anweisungen. Und ich teile die Wurzeln des Yoga, damit die Menschen einen Einblick in die Yoga-Traditionen und -Philosophie bekommen.

Wie praktizierst du Yoga/Meditation für dich?

Die ganze Zeit. Morgens und abends ist normalerweise meine Zeit, um den Tag mit beruhigenden Atemübungen zu beginnen, aber ehrlich gesagt tauche ich den ganzen Tag in meine Übungen ein.

Was würden Sie empfehlen, um das tägliche Wohlbefinden über das Praktizieren von Yoga hinaus zu verbessern?

Ich möchte Sie ermutigen, das zu tun, was sich für Sie richtig anfühlt und Ihnen Freude bereitet. Das ist bei jedem anders. Frische Luft zu schnappen und im Grünen zu sein, hilft mir, mich zu erden und mich verbunden zu fühlen, aber das ist für jeden anders. Seien Sie offen für neue Wellness-Ideen, da diese sich ständig ändern und weiterentwickeln.

Welches Gerät/Requisite verwenden Sie während Ihres Trainings am liebsten und warum?

Kissen! Ich übe viel im Bett und nutze meine Kissen, damit sich gestützte Positionen angenehm anfühlen.

Was kommt auf dich und Mindwalk Yoga zu?

Wir haben gerade eine kostenlose 30-Tage-Testversion

gestartet!

Um den Sommer und die kommenden wärmeren Monate zu feiern, hat Mindwalk Yoga eine kostenlose 30-Tage-Testversion gestartet, die den ganzen Sommer über läuft. Der Sommer ist eine Zeit, um neue Energie willkommen zu heißen. In unserem Online-Studio finden täglich Live-Kurse statt, darunter Yogatherapie gegen Angstzustände, Yin Yoga, Restorative Yoga, Vinyasa Flow, Stuhl-Yoga, Hatha-Yoga und heilende Klangbäder. Neben Live-Online-Kursen haben wir eine On-Demand-Bibliothek mit über 100 Kursen, die Mitglieder zu einem für sie passenden Zeitpunkt üben können. *Gemeinschaft ist das Herzstück von Mindwalk Yoga. Um sich für 30 Tage kostenlosen Unterricht anzumelden, besuchen Sie hier und treten Sie unserer Wohlfühl-Community bei.*

Finde Zakiya bei ihr [Webseite](#) oder Instagram.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)