



Lernen Sie unser Modell kennen: Ude Okoye

Seit mehr als 28 Jahren in London ansässiger Yogalehrer, Personal Trainer, Vater und rundum lebenswürdiger Mensch Ude Okoye hat seiner Gemeinde etwas zurückgegeben. Wenn er unser brandneues Modell nicht modelliert (Link entfernt) Er fügt seiner Praxis einen Sinn hinzu und inspiriert Männer überall, Weisheit und Empathie zu suchen, egal an welchem Tag oder in welcher Situation sie sich befinden. Ude glaubt, dass man im alltäglichen Zusammenhang Ruhe und Frieden finden kann. Was motiviert und inspiriert dich jeden Tag? „So sehr ich Yoga liebe und lerne und lehre und tanze und esse, liebe ich es wirklich, mich mit den einfachen Dingen zu …



Seit mehr als 28 Jahren in London ansässiger Yogalehrer, Personal Trainer, Vater und rundum lebenswürdiger Mensch **Ude Okoye** hat seiner Gemeinde etwas zurückgegeben. Wenn

er unser brandneues Modell nicht modelliert (Link entfernt)Er fügt seiner Praxis einen Sinn hinzu und inspiriert Männer überall, Weisheit und Empathie zu suchen, egal an welchem Tag oder in welcher Situation sie sich befinden. Ude glaubt, dass man im alltäglichen Zusammenhang Ruhe und Frieden finden kann.

Was motiviert und inspiriert dich jeden Tag?

„So sehr ich Yoga liebe und lerne und lehre und tanze und esse, liebe ich es wirklich, mich mit den einfachen Dingen zu verbinden, die ich jeden Tag mache. Es ist die Beziehung zu allen Dingen, die mir wirklich am Herzen liegen: zum Essen, zur Bewegung, sogar zur Nichtbewegung – zu meiner Couch oder zu den Gegenständen, die wir zu Hause haben. Stellen Sie sich folgende Fragen: „Ist Ihre Couch bequem? Wie fühlen oder beeinflussen Sie dadurch Ihre Wirbelsäule? Sitzen Sie in der Nähe eines Fensters? , All diese Details sind wichtig und die Beachtung dieser Details ist keine Zeitverschwendung. Es geht darum, sich Zeit zu nehmen und das wichtig zu machen. Meine Inspiration kommt auch von meinen Kindern: mit ihnen spielen, mit ihnen lernen und für sie sorgen. “

Yogamatters Eco Kurzarm Yoga T-Shirt, £ 24 und Eco Drawstring Yoga Shorts, beide in Schwarz, £ 29

Warum ist es wichtig, dass Yoga vielfältig und inklusiv ist?

„Diverses Yoga bedeutet, dass Sie eine Vielzahl von Menschen und Ideen zusammenbringen und dies Bewegung und Wachstum schafft. Als Lehrer habe ich festgestellt, wie die Ideale in Anzeigen oder in sozialen Medien Stereotypen und Trennung tatsächlich verstärkt haben. Ich erinnere mich, als ich als Yogalehrer anfang, baute ich eine Website und verwendete Bilder von Freunden anstelle von mir. „Als Mann, als Person meiner Größe (ich war schon immer ein bisschen größer) und als schwarzer Yogalehrer; Ich war mir definitiv bewusst und machte mir Sorgen, dass ich nicht auf die Rechnung passen würde – ich glaubte einfach nicht, dass irgendjemand Bilder von mir in Yoga Asana für kommerzielle Zwecke sehen wollte. Wir als globale Gemeinschaft müssen definitiv aus unserer Komfortzone herauskommen, so wie wir Yoga sehen und wie die Person aussieht, die auf die Matte kommt. Ähnlich wie bei Yoga-Posen, die Sie herausfordern, müssen wir uns herausfordern, uns unwohl zu fühlen und die wichtigen Themen zu diskutieren. Nur wenn Sie sich unwohl fühlen, können Sie wirklich Veränderungen und Wachstum bewirken.“

Wie sehen Sie die Veränderung der Yoga- und Fitnessbranche für Jungen und Männer jeden Alters? Was würden Sie sagen, um Männer zu ermutigen, Yoga zu praktizieren?

„Als ich anfang, Yoga zu praktizieren, nahmen sich viele Lehrer nicht die Zeit, die Bewegungen als Übung zu beschreiben. Es würde oft wie diese Art von magischer Aktivität behandelt und ich denke, das könnte einige Leute von den Vorteilen ablenken. Ich denke, dass dies die echte Chance für Wachstum in Yoga und Fitness ist. Yoga-Praxis ist eine Praxis der Selbstliebe, aber auch das Gehen ins Fitnessstudio. Als Personal Trainer, Yogalehrer und Körperarbeiter gibt es Wahrheiten im Körper, und Körper und Geist sind miteinander verbunden. Es besteht

ein Zusammenhang mit positiven körperlichen Gewohnheiten und geistiger Gesundheit. Wenn Sie Yoga nur als eine Möglichkeit betrachten, mit sich selbst in Verbindung zu treten, oder sogar als eine praktische Möglichkeit, Ihre Körperhaltung zu verbessern oder zu bemerken, wenn Ihr Körper eine Dehnung benötigt oder Sie darauf hinarbeiten müssen, größer zu sitzen, dann geht es darum : dich selbst kennen.

Yogamatters Eco Kurzarm Yoga T-Shirt in Navy - £ 24; Eco Drawstring Yoga Shorts in Navy, £ 29 und Yogamatters Aqua Evolve Yoga Mat - £ 60

Wie helfen Sie Ihren Kunden, Freunden und Ihrer Familie, Achtsamkeit, geistige Gesundheit, Bewegung und Dehnung anzunehmen?

„Mit meinen Kunden habe ich versucht, sie als Einzelpersonen anzusprechen und ihre spezifische Praxis durch Versuch, Irrtum und Konversation entwickeln zu lassen. Es ist sehr abhängig vom Individuum: seinem Persönlichkeitstyp und seinem physischen Typ. Oft hilft es, Menschen zu bitten, einfühlsamer mit sich selbst und anderen umzugehen, um mehr Verbindungen aufzubauen. Die andere Sache ist herauszufinden, was diese Person zum Üben motiviert. Wir haben nicht alle das gleiche Ziel. Also höre ich zu. Ich nehme mir die Zeit, mich zu ihnen zu setzen und herauszufinden, was sie von ihrer Praxis erwarten. Ich gebe mein Bestes, um ihnen zu helfen, eine Leidenschaft für die Tätigkeit der Praxis zu entwickeln und nicht unbedingt das Ziel zu erreichen.“

Ein goldener Ratschlag für andere Yogalehrer? Für Ihre Schüler?

„Für meine Lehrgemeinschaft: Sei du selbst, glaube an dich selbst und erziehe dich selbst – es gibt so viel Kraft, in dich zu investieren. Für meine Schüler: Finde eine Klasse, die dir Spaß macht und die dich dazu bringt, immer wieder zurück zu kommen.“

Was bringt dich dazu, zu deiner Matte und deiner Yoga-Praxis zurückzukehren?

„Ich war schon immer ein kreativer Mensch und genieße es wirklich, Dinge zu erforschen. Gleichzeitig war meine Stimmung oder mein Glück immer davon abhängig, wie ich mich körperlich fühle. Diese Kombination macht Yoga zu einem Muss für mich. Es ist nicht nur etwas, was ich tun kann, bevor ich zum Laufen oder ins Fitnessstudio gehe oder mit meinen Freunden Sport treibe, es ist auch etwas, das ich benutze, wenn ich gestresst bin, es schwierig finde, mich zu konzentrieren oder wenn ich mich von einem erholen muss Krankheit oder Verletzung. Ich sehe Yoga als Filter, der mir hilft, klar zu visualisieren, wohin ich als nächstes gehe.“

Yogamatters Eco Kurzarm Yoga T-Shirt in Navy, £ 24; Eco Drawstring Yoga Shorts in Navy, £ 29 und Yogamatters Aqua Evolve Yoga Mat, £ 60

Welche Details haben Sie an der Kollektion am meisten beeindruckt?

„Ich habe die Outfits, für die ich das tragen muss, wirklich genossen (Link entfernt) Foto-Shooting. Ich trage sie seitdem für das Heimtraining und für meine Online-Kundenbesprechungen. Sie sind super bequem zu üben und passen mir sehr gut. Ich habe sehr breite, quadratische Schultern und oft Probleme, die richtige Trainingsausrüstung für Männer zu finden. **Yogamatters Herren Eco Kollektion** ermöglicht es mir, mich leicht durch meine Praxis zu bewegen und ist super bequem – ich könnte leicht den ganzen Tag in verbringen Sie.“

Yogamatters Eco Kurzarm Yoga T-Shirt – Schwarz, £ 24

Welchen Artikel aus dem Sortiment haben Sie am meisten geliebt und warum?

„Der einzige Punkt, der mich am meisten überrascht hat, war der **Yoga Rad**. Nachdem ich es beim Shooting verwendet habe, denke ich, dass es ein großartiges Werkzeug ist, um mich fokussiert und interessiert an meiner Haltung zu halten und meiner Praxis einen Sinn für Spiel zu verleihen. Ich mag es manchmal, nur ein Workout- oder Haltungswerkzeug zu haben, das ich gerne benutze. Das macht Spaß und bringt mich mehr als eine strenge Routine voran. “

* Yoga-Rad wird bald verfügbar sein.

Erfahren Sie mehr über Ude unter **udeokoye.co.uk** und (**Link entfernt**)

Folgen: **@ude_okoye**

- mit Akten von Emma Jefelt und Glynnis Mapp Jacquard

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki