



Yinka Fabusuyi: Was mich Yoga gelehrt hat

Als ich 1993 zum Yoga kam, dachte ich, dass es nichts zu bieten hat und hatte wenig Wissen über das Klischee hinaus. Seitdem habe ich eine Ausbildung zur Yogalehrerin gemacht, unterrichte seit 1999, hatte 3 Kinder, 2 schwere Krankheitsfälle und nahm Online-Unterricht an. Mein Körper hat es geschafft und ich habe weitergemacht. Mein Verstand wäre eine andere Sache. Von all den Teufeln auf meiner Schulter und den negativen Gedanken, die über meinen Körper in Bezug auf Yoga waren, waren die wiederkehrenden. Insgesamt bin ich mit meinem Körper zufrieden, es war das, was mein Körper in der Asana-Yoga-Klasse kann und was nicht, …



Als ich 1993 zum Yoga kam, dachte ich, dass es nichts zu bieten hat und hatte wenig Wissen über das Klischee hinaus. Seitdem habe ich eine Ausbildung zur Yogalehrerin gemacht, unterrichte

seit 1999, hatte 3 Kinder, 2 schwere Krankheitsfälle und nahm Online-Unterricht an. Mein Körper hat es geschafft und ich habe weitergemacht. Mein Verstand war eine andere Sache. Von all den Teufeln auf meiner Schulter und den negativen Gedanken, die über meinen Körper in Bezug auf Yoga waren, waren die wiederkehrenden. Insgesamt bin ich mit meinem Körper zufrieden, es war das, was mein Körper in der Asana-Yoga-Klasse kann und was nicht, das hat mich am meisten verfolgt. Das habe ich meistens für mich behalten, aber die letzten 18 Monate haben mir mehr Zeit zum Nachdenken gelassen, und so spreche ich mich aus. Zugänglichkeit und Inklusivität im Yoga sind in die Stadt gekommen und ich merke, dass einige meiner eigenen Erfahrungen mit Ausgrenzung in einer Yogaklasse als Yogalehrerin mich einzigartig positioniert haben.

Was mich Yoga über meinen Körper gelehrt hat

Ich war sehr überrascht, als ich anfang, Yoga zu praktizieren, die Einschränkungen der Weichteile und Gelenke in meinem Körper zu entdecken. Tatsächlich habe ich sehr lange Gliedmaßen, zusammengezogene Bänder, verkürzte Sehnen und dadurch biegen sich meine Handgelenke sehr wenig. Zusätzlich zu der Schwierigkeit, einige meiner Finger vollständig zu strecken, drehen sich meine Hüften nicht nach außen (offen) viel. Meine Lösungen waren für mich, bestimmte Klassen zu meiden, Lehrangebote in Studios zu verpassen, fast die Möglichkeit zu verpassen, mit Yogamatters zu arbeiten, und mir Sorgen darüber zu machen, wie meine Schüler mich sehen. In einem Beruf, in dem Image so wichtig ist, habe ich gezögert, Bilder von mir in Asanas zu posten meine sozialen Medien. Beim Besuch von Kursen ging ich in den Hintergrund, auf Yoga-Retreats habe ich mich nie als Lehrer geoutet. Mein Herz sank, wenn in sozialen Situationen das Thema aufkam und ich gefragt wurde, ob ich... (komplexe Körperhaltung nach Wahl einfügen) könnte. Ich beneidete die Leichtigkeit, mit der einige zu praktizieren schienen. Die meisten

dieser Dämonen haben
zur Ruhe gelegt, aber ich bin in Arbeit. Ich frage mich, wie viele
von euch unterrichten
Diese wundervolle Praxis fühlt sich genauso an, und wie hat sich
das auf Sie ausgewirkt?

Die Vorteile meines einzigartigen Körpers waren vielfältig. Ich
erkenne jetzt, dass meine langen Gliedmaßen es mir
ermöglichen, bestimmte Haltungen einzunehmen, mit denen
andere möglicherweise Schwierigkeiten haben. Ich habe seit
langem Einblicke in die Art und Weise, wie ableistische Lehren
und mangelnde Zugänglichkeit manche Leute abschrecken.
Meine Lehre hat das widergespiegelt, und natürlich habe ich
auch die
profitieren von dem, was ich als praktizierender Osteopath
mitbringen kann. Yoga-Unterricht ist eine Quelle großer Kraft
und Unterstützung, die sie auch sollte, und wird durch meine
Forschung zu diesem Thema ergänzt. Ich fordere meine Schüler
auf, während des Asana-Unterrichts darüber nachzudenken, wie
es sich anfühlt, anstatt wie andere oder sie selbst aussehen,
eine Asana auszuführen. Ich ermutige die Neugier, warum
jemand verzweifelt versucht, den vollen Ausdruck jeder
Körperhaltung zu erreichen. Ich frage, warum sie mit ihren
Körpern kämpfen; Ich unterstütze auch Fortschritte, aber das
muss nicht immer durch eine Haltung ausgedrückt werden oder
eine externe Bestätigung haben.

Was mich Yoga über meine persönliche Praxis gelehrt hat

Yoga hat mich so viel über mich selbst gelehrt, Yoga hat mich
wissen lassen, wenn es mir körperlich schlecht ging, aber auch,
wenn ich mich ausruhen musste. Yoga hat mich ruhiger
gemacht, als ich es sonst sein könnte, Yoga hat mir geholfen,
meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Es hat mich gelehrt, so

zu akzeptieren, wie mein Körper ist und aufzuhören, dies in Frage zu stellen, und es hat mich dazu geführt anderen helfen, ihre eigenen zu akzeptieren. Wenn mir der Dämon jetzt ins Ohr flüstern will, reagiere ich anders: Ich stelle mich dort hin, wo ich am besten sehen und hören kann, anstatt mir Sorgen zu machen, wer mich sehen kann. Ich passe die Körperhaltungen meinem Körper und denjenigen an, die mit meinen Einschränkungen am besten funktionieren. Ich habe durch Verletzungen gelernt, dass dies der beste Weg ist. Ich gehe in Kurse, in denen ich lernen kann und das gibt mir ein gutes Gefühl. Ich spreche, wenn ich sehe, dass Ableismus mich beeinflusst. Zoom-Aufnahmen waren sehr lehrreich, um meinen Unterrichtsstil zu verbessern. Ich ermutige meine Schüler, Körperhaltungen anzupassen und versuche, darauf hinzuweisen, wenn ich unterrichte. Wie die große Maya Angelou sagte: „Tu dein Bestes, bis du es besser weißt. Dann, wenn du es besser weißt, mach es besser.“

Die 3 Cs: Zustimmung, Kommunikation und Vertrauen

Ich achte jetzt beim Unterrichten darauf, dass diese Verpflichtung, für mich und meine Schüler zu praktizieren, unter anderem von dem, was ich die 3 C nenne, angetrieben wird: Einverständnis darüber zu finden, wie wir mit Menschen arbeiten möchten, gute Kommunikation und Vertrauen schaffen.

In den letzten 18 Monaten habe ich mehr Yoga unterrichtet als je zuvor und ich bin allen dankbar, die mich unterstützt haben. Ich hatte die Gelegenheit, über meine Work-Life-Balance nachzudenken und einige Veränderungen vorgenommen. Ich nehme mir jetzt mehr Zeit für Workshops und Kurse und hoffe, mein Wissen weiterzugeben. Aber wo immer Sie üben, bleiben Sie neugierig, genießen Sie es und ruhen Sie sich aus, wenn Sie es brauchen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki