



Aquila Camenzind

Aquila Camenzind ist passionierte Yogalehrerin mit indischen Wurzeln und Wohnsitz in der Schweiz. Als Jugendliche trainierte sie intensiv klassisches Ballett und erlitt in Folge davon einen Bandscheibenvorfall. In dieser Phase ihres Lebens entdeckte sie Yoga für sich. Inzwischen gibt sie seit vielen Jahren Yogakurse in ihrem eigenen Studio Yogaflow in Herliberg und an anderen Orten rund um den Globus. Aquila ist Mitbegründerin von danceyoga™, einer Verbindung tänzerischer Elemente und Choreographien mit Yoga. Im November eröffnete sie in Zürich den ersten Yoga-, Dance- & Pilates-Shop, das „Yogastore“.

Internet: www.yogaflow.ch, www.danceyoga.ch,
www.wellfitness.ch, www.yogastore.ch

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

„Lächle, und die Welt verändert sich“. Zufriedenheit – jeden Moment im „Hier und Jetzt“ genießen!

Welchem Menschen würden Sie gerne begegnen? Er kann auch bereits verstorben sein ...

(lacht...) Keinem Guru, sondern Bill Gates. Um mit ihm ein Gespräch über seine Berufung, seine Visionen, seine Zukunftsängste zu führen.

Wenn Sie auf eine einsame Insel müssten, welche drei Bücher würden Sie mitnehmen?

Ich lese zur Zeit das Buch „Das Geheimnis der Avatare“ von Jeffrey Armstrong, mein persönlicher Tipp für jeden Yogi! Eingepackt wird nur ein Buch – so habe ich das Glück, meine Meditation und meine Tauchkenntnisse auf der Insel zu vertiefen.

Meditation bedeutet für Sie persönlich was?

Momente der Ruhe und unendlicher Dankbarkeit. Meditation zu erlernen und zu vertiefen, ist das größte Geschenk, welches ich in diesem Leben erfahren darf. Meine Asana-Praxis sowie die tägliche Meditation haben mich gelehrt, näher zu meiner Seele zu kommen.

Kurz gefragt

Was war Ihre tiefste Erfahrung während der Meditation?

Ein innerer und äußerer unendlicher Frieden – ein Gefühl, das man in Worten nicht gut wiedergeben kann.

Was geht Ihnen in der spirituellen Szene so richtig gegen den Strich?

Ich verstehe bis heute nicht, dass wir hier im Westen uns indische spirituelle Namen schenken lassen. Ein Yogi „Krishna“ in Indien würde sich nicht mit einem westlichen Namen schmücken ...

Warum sind wir Menschen hier auf der Welt?

Bestimmung ... den Sinn des Lebens selber entdecken zu dürfen! Die Gabe, als intelligentes Wesen seine Umgebung bewusst zu verändern – und damit eine gewisse Verantwortung, diese Intelligenz zum Wohl der Welt einzusetzen.

Wem oder was können Sie nicht widerstehen?

Wenn meine „Simba“ (1-jähriger Mops) mich mit ihren schwarzen Kulleraugen anschaut und nach einem Keks liebäugelt ...

Wer ist Ihr persönliches Vorbild?

B.K.S. Iyengar ist für mich mit seinem Lebensmotto „Gesund und glücklich bis ins hohe Alter leben“ eine der größten Yoga-Autoritäten weltweit. Sein ganzer Körper strahlt so viel Ruhe und Stabilität aus.

Wenn Sie bestimmen könnten, wie oder wo Sie wiedergeboren werden, was würden Sie wählen?

(schmunzelt) Wenn ich eine Wiedergeburt erleben sollte, dann gerne als Garuda, der Adler. Seinen Namen trage ich bereits. Es würde vieles auf meinen vielen Reisen erleichtern. ■

Negative Erfahrungen im Yoga-Unterricht? Ihre Geschichte interessiert uns

In einen Yogakurs geht man mit dem Wunsch nach Entspannung, spiritueller Weiterentwicklung, positiven Effekten auf der körperlichen Ebene und anderen freudvollen Erwartungen. Sicherlich werden die meisten Yogastunden diesen Ansprüchen auch gerecht oder übertreffen die Erwartungen sogar. Doch unter Umständen macht man stattdessen so unangenehme Erfahrungen, dass man voller Groll nach Hause geht oder zutiefst verunsichert ist. Ist Ihnen so etwas widerfahren? Haben Sie Yogalehrer erlebt, die sich gegenüber ihren Schülern respektlos, beleidigend oder in sonstiger Weise inkompetent verhalten haben? Sind Sie aus einer Stunde voller Unverständnis nach Hause gegangen? Schreiben Sie uns an: redaktion@yoga-aktuell.de

Hinweis: Zusendungen werden nicht ohne Rücksprache veröffentlicht; Namen von Yogalehrern werden unkenntlich gemacht.