

LW hatte die Gelegenheit, in Bern die sympathische Yogamasterin Aquila Camenzind für eine Spezialmission zu treffen. Wir verwandelten Aquila im Nu von der professionellen Yogamasterin und dynamischen Geschäftsfrau zum perfekten Model. Nebenbei lag auch noch ein kleines smart-short Interview drin. Aquila hat ihren Traum erfüllt und lebt heute von ihrer Leidenschaft. Diese fantastische Fotostrecke wurde in der wunderschönen Beauty-SPA und Lounge Location Aerni in Bern produziert. Aquila Camenzind trägt komfortable Gym-Yoga Fashion Outfits von Adidas Women und Stella Mc Cartney by Adidas.

Lounge Wellness a eu la chance de rencontrer la sympathique enseignante de yoga Aquila Camenzind. Nous l'avons chargée d'une mission spéciale en la transformant, en un clin d'oeil, en un modèle parfait. Nous en avons également profité pour lui faire passer une petite interview. Aquila Camenzind a réalisé ses rêves; actuellement, elle vit de sa passion. Les prises de vue hors du commun de cette séance ont été produites au magnifique beauty spa et lounge Aerni, à Berne. Aquila Camenzind porte une tenue de gymnastique et de yoga à la fois moderne et confortable signée Adidas Women et Stella McCartney by Adidas.





PORTRAIT

Nom: Camenzind

Prénom: Aquila

Origine / Domicile: d'origine indienne, Suisse domiciliée à Zurich

Lieu de travail: Zurich, Yoga-Flow Studio à Herrliberg_ZH

Signe astrologique: bélier

Profession: instructrice diplômée de yoga et de power yoga, monitrice wellness. Directrice de Wellfitness, le guide bien-être des spas et du yoga sur Internet www.wellfitness.ch

Loisir favori: voyager dans des pays lointains et découvrir des cultures. Aquila Camenzind aime l'Asie, sa cordialité, la chaleur de ses habitants, la finesse de sa cuisine et le bien-être que procurent des traitements ayurvédiques ou les établissements spa de ce continent.

STECKBRIEF

Name: Camenzind

Vorname: Aquila

Heimatort: Indischer Herkunft_Schweizerin mit Wohnsitz in Zürich

Wohnort: Zürich, Yoga-Flow Studio in Herrliberg_ZH

Sternzeichen: Widder

Beruf: Dipl. Yoga & Power Yoga Instruktorin und Wellness Trainerin Geschäftsführerin Wellfitness - des Internet Wellness SPA & Yoga Guides www.wellfitness.ch.

Lieblingshobby: Fremde Länder bereisen und Kulturen kennen lernen. Liebt Asien, mit der Herzlichkeit und der Wärme der Menschen, die feine Esskultur sowie die wohltuenden Treatments der Ayurveda- oder SPA Resorts.

Text, Concept & Styling by Nicole Steffen_Lounge magazine
 Photos by Roger Reist
 Make-up by Carmen Roy
 Location by Aerni_Bern
 Fashion by Stella McCartney for Adidas

Seit wann praktizierst du Yoga?

Schon sehr früh in meiner Kindheit habe ich es vorgezogen, anstatt bequem auf dem Sofa zu liegen im Schneidersitz, in der «Kobra» oder im Lotussitz fernzusehen. Danach hat mich die Freude am klassischen Ballett während meiner Schulzeit fast täglich begleitet. Leider hielt mein Rücken nicht der körperlichen Belastung stand, ich verspürte starke Schmerzen und musste das Ballett aufgeben. Kurz vor einer Operation (Diagnose Diskushernie) las ich in einem indischen Buch über Yoga und darüber, wie förderlich die Übungen für den Rücken sind, worauf ich mich entschied, anstelle von Ballettposen nun Yoga Asanas zu üben und meine Spitzenschuhe mit einer Yogamatte zu tauschen. Seit 1998 habe ich intensiv mit meiner Ausbildung und den Weiterbildungen zur Yoga Lehrerin & Wellness Trainerin begonnen.

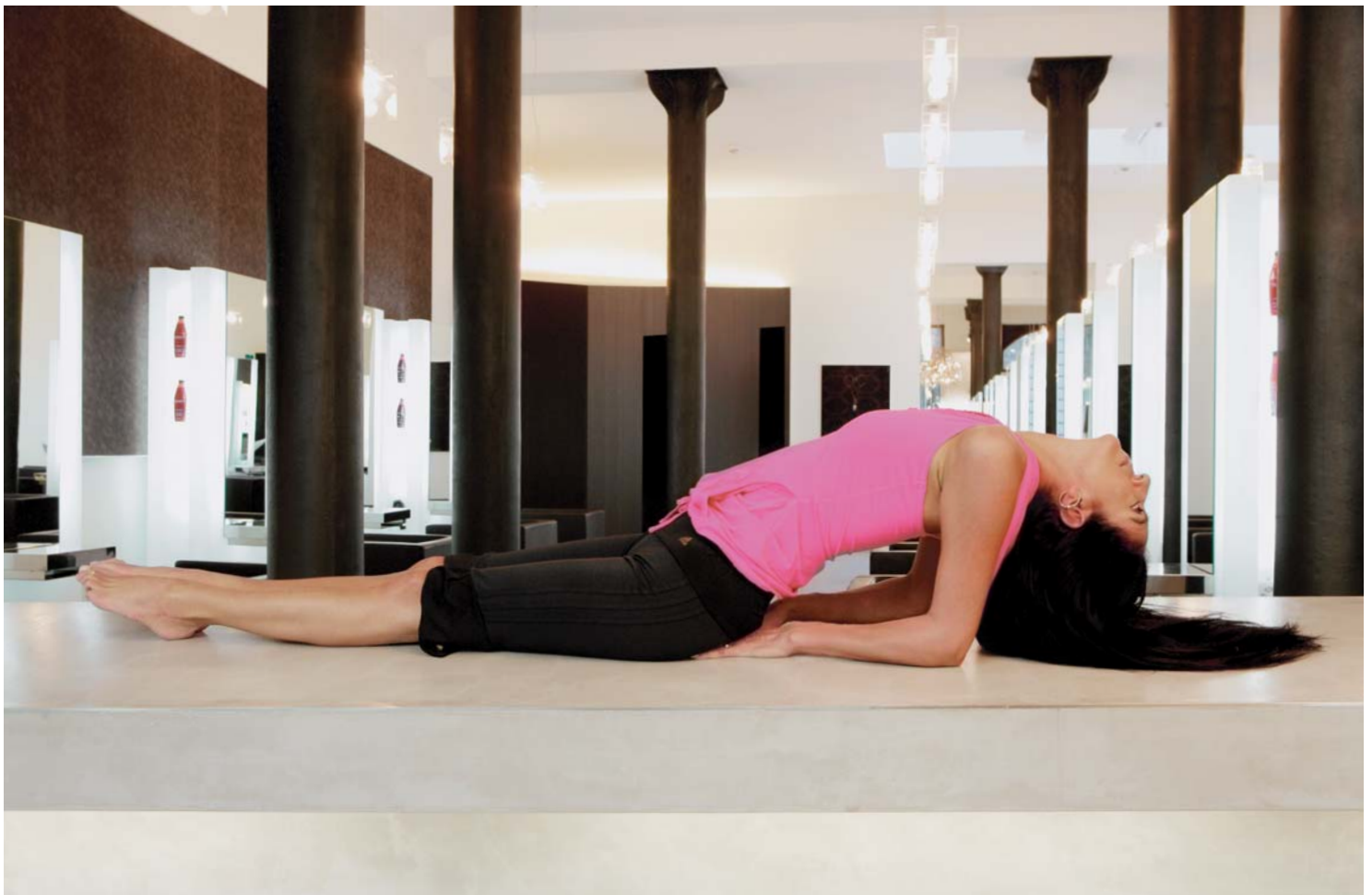
Welche Asanas empfiehlst du?

Vorwärtsbeuge / Paschimotthanasana

Die Vorwärtsbeuge regt die Bauchorgane, z.B. die Niere, die Leber und die Bauchspeicheldrüse an. Sie wirkt auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Für Diabetiker ist sie unerlässlich. Ausserdem werden Oberschenkel, Kniesehnen und Wadenmuskel flexibel. Ihre Wirbelsäule wird gedehnt und somit beweglicher. Auf der geistigen Ebene entwickelt die Vorwärtsbeuge Geduld, Hingabe und die Fähigkeit «loszulassen».

Baum / Vrikshasana

Der Baum zählt zu den Gleichgewichtsübungen und stärkt die körperliche und geistige Festigkeit. Diese Asana wirkt harmonisierend und stabilisierend. Der Baum fördert Ihr Gleichgewicht, Ihre Bestimmtheit und Zielorientiertheit und verhilft zu mehr Stabilität inmitten der Stürme des Lebens.



Short by Adidas Women_Shirt by Stella McCartney for Adidas



Stella McCartney for Adidas

Depuis quand pratiquez-vous le yoga?

Très tôt dans mon enfance, j'appréciais de regarder la télévision assise en tailleur, dans la position du lotus ou du cobra, au lieu de m'allonger confortablement sur le sofa.

Ensuite, c'est le plaisir du ballet classique qui m'a accompagnée, presque tous les jours, pendant ma scolarité. Hélas, mon dos n'a pas supporté les charges physiques d'une telle pratique; souffrant de fortes douleurs, j'ai dû abandonner le ballet.

Peu avant une opération d'une hernie discale, j'ai lu dans un livre indien quelque chose sur le yoga et sur le bien-être que ses exercices apportent au dos. J'ai donc décidé qu'au lieu d'exercer des figures de ballet, je pratiquerais les asanas, et que je troquerais mes pointes pour un tapis de yoga. Dès 1998, je me suis consacrée à fond à ma formation et à mon perfectionnement, en vue de devenir monitrice de yoga et de bien-être.

Quelles asanas conseillerais-tu?

Posture de la demi-pince/Paschimotthanasana

La posture de la demi-pince stimule les organes du tronc, c'est-à-dire les reins, le foie et le pancréas. Elle agit sur la digestion et active le système immunitaire. Elle est indispensable aux diabétiques. En outre, elle assouplit le haut des cuisses, les genoux et le muscle gastrocnémien. Votre colonne vertébrale s'en trouvera étendue, donc plus mobile. Du côté de l'âme, la demi-pince développe la patience, le dévouement et le lâcher prise.

Arbre/Vrikshasana

L'arbre fait partie des exercices d'équilibre. Il renforce la fermeté physique et spirituelle. Cette asana dégage de l'harmonie et de la stabilité. L'arbre stimule votre équilibre, votre conscience de vous-même et votre aptitude à atteindre vos objectifs, et vous aide à acquérir davantage de stabilité dans les tempêtes de la vie.



Adidas Women



Stella McCartney for Adidas



Stella McCartney for Adidas

Magst du traditionelle Yogaoutfits oder bist du ein Fashion Victim?

Lange Zeit habe ich nur weisse Yogahosen und Shirts getragen, doch seit einigen Jahren bevorzuge ich meine Yogaoutfits in sehr bunten Farben wie Orange, Türkis oder Lila. Die neue Kollektion von Adidas wie die aus Bali kommende Yoga Kollektion «inhale-exhale», welche ich in meinem Studio verkaufe, sind somit meine täglichen Begleiter geworden.

Yoga und dein Leben

Mich faszinierte die Vorstellung, mit Körperübungen innere Ruhe zu finden. Bereits in den ersten Yoga-Stunden im Sivananda Zentrum habe ich genau das erlebt - und ich erlebe es immer wieder... Nach einer Yoga-Stunde fühle ich mich friedlich und entspannt. Ich spüre eine sanft pulsierende Energie, die mich schützt und beruhigt. Seit ich Yoga praktiziere, ist mein Körper stärker und geschmeidiger geworden. Ich habe keine Rückenschmerzen mehr, bin beweglicher und fühle mich dadurch sehr gesund. Zudem bin ich gelassener, geduldiger und offener geworden! Yoga beeinflusst heute meinen Weg zu meiner Gesundheit, Ausgeglichenheit und dadurch zu mehr Wohlbefinden.

Aquila Camenzind, ganz herzlichen Dank für die Disponibilität!

www.wellfitness.ch
www.aernibern.ch
www.rogerreist.com
www.carmenroy.ch
www.adidas.ch
www.adidas.com/stellamccartney



Trousers by Stella McCartney, top by Adidas Women

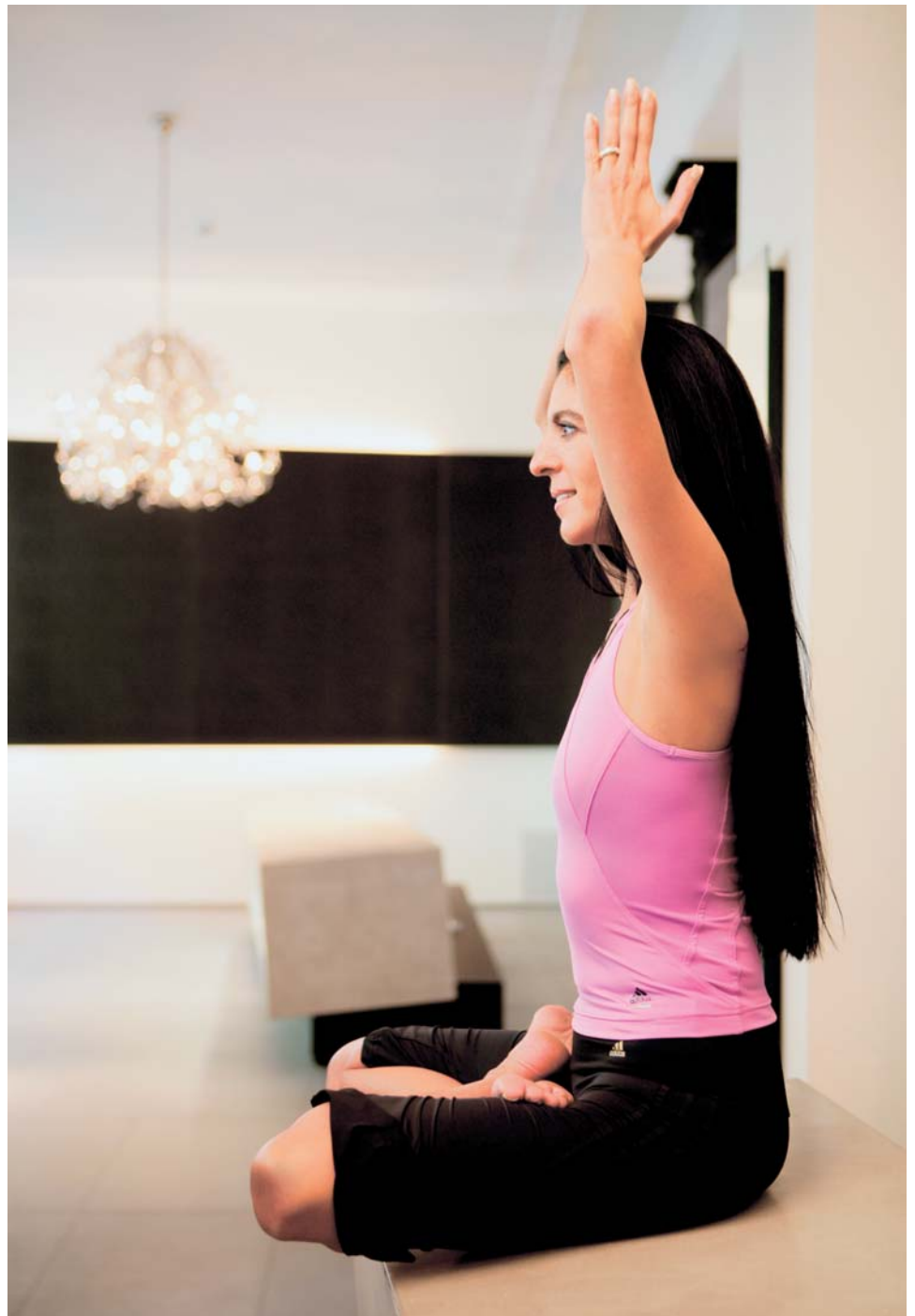
Préférez-vous les tenues de yoga traditionnelles, ou êtes-vous une victime de la mode?

Longtemps, je n'ai porté que des pantalons et des chemises de yoga blanches. Mais depuis quelques années, j'apprécie de porter des tenues de couleurs vives: orange, turquoise, lilas. La nouvelle collection Adidas et la ligne «Inhale-Exhale», qui vient de Bali et que je vends à mon studio, m'accompagnent désormais tous les jours.

Quelle est la place du yoga dans votre vie?

J'apprécie l'idée de trouver le calme intérieur par des exercices physiques. Je l'ai ressenti dès mes premières heures de yoga au centre de Sivananda – et je le perçois toujours. Après une heure de yoga, je me sens détendue et paisible. Depuis que je pratique, mon corps est devenu plus fort et plus souple. Je n'ai plus mal au dos, je suis plus mobile, et me sens donc mieux. En outre, je suis devenue plus décontractée, plus patiente et plus ouverte. Aujourd'hui, le yoga a une influence positive sur mon approche de la santé, sur mon équilibre et, par conséquent, sur mon bien-être.

Aquila Camenzind, nous vous remercions de nous avoir accordé ces instants.



Adidas Women