

Yoga für Männer. Na, klar!

elbstverständlich ist
as offenbar, aber noch
icht so ganz – denn der
nteil der Herren ist
islang) eher gering.
n AZ-Interview erklärt
n Experte, warum sich
as ändern sollte

von Stephanie Schönberger

Für den interessierten Yogi sind Shiva und Shakti so geläufige Begriffe wie für den Aktienbeobachter Bullen und Bären.

Doch während das Tierpaar für das Auf und Ab von Börsenkursen steht, symbolisieren Shiva und Shakti die Idee von Yang und Yin, von Aktivität und Ruhe, vom ewigen höchsten Bewusstsein und bewegter Materie. Von Männlich und Weiblich. Von Gegensätzen, die ins Gleichgewicht gebracht werden müssen, damit das Leben harmonisch verläuft.

Über 2,7 Millionen Deutsche üben Yoga. Doch der Männeranteil ist mit nicht mal 400 000 noch ziemlich gering. Dabei übt man Yoga bis zum Beginn des vergangenen Jahrhunderts in den ausschließlich Männern vorbehalten. Ein Gespräch mit dem Münchner Thomas Meinhof, der auf seinem Blog „Yogadu.de“ über Männer und Yoga schreibt – und darüber, warum Yoga männlich ist.

Z: Herr Meinhof, Yoga ist für viele Männer – um ein Wort vom Altkanzler Schröder zu zitieren – immer noch „Frauendöns“. Weshalb sie lieber die Finger davon lassen. Jetzt mal vom Mann zu Männern: Hat Schröder recht?

THOMAS MEINHOF: Ich nehme an, der Altkanzler hat – im Gegensatz zu anderen Staatsoberhäuptern wie Justin Trudeau in Kanada – nie eine Yogaklasse besucht. Und damit ist er nicht allein. Denn wer sich einmal auf Yoga eingelassen hat, weiß, dass es mehr ist als im Schneidersitz auf dem Boden rumzuzucken, „Om“ zu sagen und Räucherstäbchen abzubrennen.

Wichtig?
Yoga ist mit seiner Kombination aus körperlich anspruchsvollen Übungen und dem spirituellen Überbau ein ganzheitlicher Ansatz, das eigene Leben

AZ-INTERVIEW mit Thomas Meinhof



Der 40-Jährige ist Werbetexter, Vater eines Sohnes – und begeisterter Yogi. Unter www.yogadu.de betreibt er online den „Yogadude – Der-Echte-Männer-machen-Yoga-Blog“.

zu verbessern. Und das sollte doch auch für Männer interessant sein. Besonders der athletische Teil wird von den meisten Jungs ja stark unterschätzt: Eine 90-Minuten-Klasse ist ein richtig hartes Workout, da geht so mancher Fitnessclub-Dauerbesucher hinterher am Stock. **Warum lohnt es sich? Warum sollten Männer keine Angst vor Yoga haben?**

Yoga kann dein Leben nachhaltig verändern. Fast alle Leute, die regelmäßig Yoga praktizieren, sind schon nach kurzer Zeit auch im Alltag entspannter, sehen Dinge gelassener und verschieben ihre Prioritäten. Die Yogaklasse ist eine echte Auszeit für Körper und Geist: Schweißtreibende Asanas (Übungen,

d. Red.) und Meditation sind ein wunderbarer Weg, sich selbst zu erfahren und die Gedanken einfach mal Gedanken sein zu lassen. Ein netter Nebeneffekt der Yoga-Praxis ist natürlich auch ein flexibler, durchtrainierter Körper.

Weiche Männer trifft man im Yogastudio und muss man als Mann tätowiert sein?

Mann muss natürlich nicht tätowiert sein, obwohl ja mittlerweile fast

alle Leute ein Tattoo haben. In der Yogaklasse trifft man fast alle Sorten Mann, mit oder ohne Tattoo: Vom neugierigen Studenten über den ge-

stressten Familienvater bin hin zum rückengeplagten Manager oder dem athletischen Rentner. Wie bereits erwähnt: Yoga ist für alle. Tendenziell ist der Männeranteil aber immer noch recht gering.

Wie und wo fängt man – als Mann – in München am besten mit Yoga an?

Ich denke, der beste Weg ist, einen Anfängerkurs zu besuchen. Der besteht im Normalfall aus zehn Yogastunden, in denen sowohl die körperlichen Übungen als auch die Grundlagen zur Theorie vermittelt werden. So ein Kurs wird in den fast allen Studios regelmäßig angeboten und von den meisten Krankenkassen bezuschusst beziehungsweise komplett übernommen. Bei der Auswahl des Studios sollte man aufs Bauchgefühl hören: Einfach mal vorbeigehen und das Ganze auf sich wirken lassen. Man muss sich dort einfach wohlfühlen. Hilfreich ist es, wenn man von einem Freund ein Studio empfohlen bekommt und vielleicht sogar jemanden hat, mit dem man den Anfängerkurs gemeinsam besuchen kann.

Zu alt, zu unbeweglich, zu viel Gewicht, zu wenig Zeit, ich spiele lieber Fußball: Alles Ausreden oder berechnigte Einwände – und warum gelten sie trotzdem nicht?

Niemand muss Yoga praktizieren, aber jeder kann es. Wenn man körperlich eingeschränkt ist, wird Yoga einem helfen, das zu än-

der habe erst relativ spät damit angefangen und bereue heute ein bisschen, nicht schon viel früher Yogi geworden zu sein.

Wie sind Sie selbst zum Yoga gekommen – und wie hat Ihr Umfeld, Ihre Umwelt darauf reagiert?

Bei mir war es der Stress, der mich zum Yoga gebracht hat. Ich habe viel gearbeitet, war beruflich oft unterwegs und suchte einen Ausgleich zu Hektik und Zeitdruck. Eine Arbeitskollegin hat mich dann ange-regt, es mal mit Yoga zu probieren, also habe ich mich für einen Anfängerkurs angemeldet und bin seitdem mehrmals pro Woche auf der Matte. Für mein direktes Umfeld war das anfangs etwas seltsam: Die Freunde und Kollegen fanden Yoga etwas „unmännlich“, und meine Eltern glaubten anfangs wohl, dass ich in irgendeiner Sekte bin. Mittlerweile hat sich das aber geändert und ich konnte schon einige Männer – und Frauen – aus meinem Freundeskreis für Yoga begeistern. Sogar meine Mutter will demnächst auch unbedingt eine Klasse besuchen.

Hat Yoga Einfluss auf Ihr Leben genommen?

Ob Yoga mein Leben verändert hat? Auf jeden Fall. Zum einen sehe ich viele Dinge jetzt ganz anders als noch vor einigen Jahren, ich bin weniger gestresst und treffe Entscheidungen bewusster. Davon profitiere ich nicht zuletzt als Vater von zwei Kindern. Und auch meine Karriere hat Yoga stark beeinflusst: Ich betreibe seit 2016 den Blog „Yogadu.de“ und beginne im Herbst meine Ausbildung zum Yogalehrer.

Stephanie Schönberger, die Autorin dieser AZ-Serie, ist selbst ausgebildete Yogalehrerin und schreibt auch Bücher zum Thema. Zuletzt erschienen ist von ihr: „Das Karma, meine Familie und ich. Yoga-Philosophie für einen entspannteren Alltag“ (14,95 Euro Beltz-Verlag, 2017)



dern. Kein Yogalehrer wird von einem Anfänger verlangen, den Lotussitz oder Kopfstand zu machen, man geht immer so weit, wie man möchte. Natürlich gibt es immer und für alles Ausreden, aber man sollte Yoga auf jeden Fall eine Chance geben. Ich

..und diese Angebote richten sich speziell an Frauen

Hormon-Yoga, Stunden für Übergewichtige, Luna-Yoga und der Shakti Dance – was können hier so alles zu bieten hat

Nährend der Anteil der Männer, die Yoga praktizieren, noch stark steigert, gibt es für Frauen eine ganze Reihe an Zusatzangeboten zum gängigen Yoga-Programm.

Mit **Hormon-Yoga**, den wir Ihnen bei den verschiedenen Yoga-Stilen bereits vorgestellt haben, wird – wie der Name schon sagt – versucht, den Hormon-Haushalt auszubalancieren, damit ein Kinderwunsch leichter erfüllt, PMS-Probleme abgemildert, Zyklen regu-

liert und Wechseljahre erträglicher werden.

Die Münchnerin Bettina Bantleon hat sich auf Hormon-Yoga spezialisiert und hat außerdem das Charity-Projekt „Live to Give“ initiiert, ein Non-Profit-Konzept, bei dem ehrenamtliche Yoga-Lehrerinnen finanziell benachteiligte und seelisch kranke Frauen unterstützen. Mehr unter www.muennen-hormonyoga.de

● **Yoga XXL** wendet sich an übergewichtige Frauen, die mit Yoga ihr Körper- und Selbstbewusstsein stärken und etwas für ihre Muskeln und Gelenke tun möchten. Da für schwerere Körper einige Asanas kontraproduktiv sein können, werden in XXL-Klassen Haltungen entsprechend variiert.

Vorreiterin von Yoga für Übergewichtige ist die Münch-

ner Yoga-Lehrerin und Autorin Birgit Feliz Carrasco, (Yoga X-Large – Auch Dicke können Yoga machen“), die einmal im Monat im www.einsvieracht.de ihr namentlich geschütztes X-Large Format anbietet. Weitere Infos zu ihren Stunden: www.Brigitfelizcarrasco.com

● **Tänzerisch**, anmutig und kreativ – und für jede auch ohne Tanzvorerfahrung machbar – ist der **Shakti Dance**, den Sabine Birk regelmäßig im Kundalini-Yoga-Center in der Kaiserstraße anleitet. Shakti ist im yogischen Verständnis das Wort für die weibliche Urkraft.

Shakti Dance, sagt Birk, ist eine Form „des yogischen Ausdruckstanzes, die mit fließenden Körper, Geist und Seele umarmt“. In einer Shakti-Dance-Klasse wird sanft ge-

dehnt, stehende Übungen und Schriftfolgen praktiziert, frei getanzt, tief entspannt und meditiert. Shakti Dance sei Bewusstsein in Bewegung, sagt Sabine Birk, könne alte Konditionierungen lösen und zutiefst glücklichmachend wirken.

Übrigens: Natürlich dürfen auch Männer zum Shakti-Dance. Mehr Infos unter: www.k-yoga.de oder www.lebensfreude-sending.de

● In München entstand auch das sogenannte **Luna-Yoga**, ein geschützter Begriff, unter dem die Erfinderin Adelheid Ohlig Techniken aus dem Yoga, Tantra, Ayurveda mit Erkenntnissen aus der Psychologie und Medizin verbindet. Dadurch soll vor allem die Beckenorgane angesprochen und die Fruchtbarkeit und Kreativität gesteigert werden, aber auch

das Immunsystem und damit die Gesundheit gestärkt werden. Adelheid Ohlig, die auch mehrere Bücher über ihr Luna-Yoga geschrieben hat, unterrichtet ihre Methode seit 1983 weltweit. Infos zu ihrer Methode gibt es unter www.luna-yoga.de. Ihr nächstes Seminar in München findet am 22. Oktober statt.

Morgen lesen Sie: Yoga als Heilkraft in der Therapie.

