



**Yogasommer im Kasseler Park Schönfeld:** Männer sind zwar auch dabei, aber immer noch in der Minderheit. Dabei gibt es auch für Männer einige Gründe, Yoga einmal auszuprobieren. FOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER

# Mann, mach einfach mal

**5 GRÜNDE** Darum ist Yoga eben nicht nur etwas für Frauen

VON FRANK ZIEMKE

Der HNA-Yogasommer, der noch bis Ende August an sieben Standorten in der Region läuft, ist – das kann man so sagen – Frauensache. Klar, es sind auch Männer dabei, aber sie sind in der Minderheit. Deutlich. Dabei gibt es durchaus eine Menge Gründe, warum auch Männer Yoga machen sollten. Und nein, dazu zählt nicht, dass viele Frauen dabei sind. Oder dass es ja auch Bieryoga gibt. Hier sind fünf Gründe – ernsthaft, aber auch mit etwas Augenzwinkern.

**1. Weil es eine erstaunliche Erfahrung ist, seine Zehen wieder berühren zu können.** Mal ehrlich, die meisten von uns Männern sind beweglich wie eine Eiche. Selbst im Wind wiegen wir uns nur sanft von links nach rechts. Dann kommt plötzlich jemand und sagt: „So, und nun mal in die Vorbeuge und die Hände so weit es geht Richtung Boden bringen.“ Plötzlich stellt Mann dann fest: Kurz nach dem Knie ist Schluss mit lustig. Weiter geht es nicht. Plötzlich fangen die verkürzten Muskeln an der Rückseite der Beine an zu schmerzen. Yoga hilft, beweglicher zu werden. Es dehnt die Muskeln und Sehnen. Warum das gut ist? Weil so zum Beispiel auch das Verletzungs-Risiko gesenkt wird.



**Saisonvorbereitung mit Yoga:** Die Fußballer aus Hoffenheim im letzten Jahr beim Trainingslager am Tegernsee. FOTO: IMAGO IMAGES/STG 1899 HOFFENHEIM

Wenn du läufst, Handball- oder Fußball spielst, ist Yoga eine ideale Ergänzung. Aber immer bedenken: Es braucht seine Zeit.

**2. Weil loslassen können kann.** Eine der großen, vielleicht die größte Hürde, warum so viele Männer sich nicht zum Yoga bewegen lassen: sich einfach hinsetzen oder gar hinlegen. Die Augen schließen. Nichts tun außer dem eigenen Atem zu folgen. Beim Yogasommer unserer Zeitung das Rauschen des Windes in den Bäumen zu hören oder das Zwitschern der Vögel. Uncool? Unmännlich? Quatsch. Wer sich einige Wochen darauf eingelassen hat, der wird bald merken:

Die ständig kreisenden Gedanken kommen plötzlich zur Ruhe. So in den Feierabend zu gehen, kann ein völlig neues Gefühl sein. Und dass regelmäßiges Yoga den Schlaf verbessert, ist ohnehin klar. Übrigens: Wenn du beim langgezogenen „Ommm“ lieber schweigen möchtest, wird dir das niemand übel nehmen.

**3. Weil Yoga dich stark macht.** Ja, da staunt der Mann. Yoga muss nicht nur etwas für Softies sein. Denn Yoga kräftigt – und zwar den gesamten Körper. Es gibt beispielsweise kaum etwas Besseres gegen Rückenschmerzen als Yoga. Weil die Beweglichkeit trainiert wird. Weil gedehnt wird. Aber eben

auch, weil Muskeln aufgebaut werden. Yoga kann also eine richtig schweißtreibende Sache sein. Das gilt bei langen Halte-Übungen, in denen die Muskeln dauerhaft unter Spannung stehen. Und das gilt bei Asanas, die aus der Aneinanderreihung verschiedener Haltungen bestehen, die dann zu einem sogenannten Flow zusammenfließen. Beginne den Tag einmal mit einer Reihe von Sonnengrüßen, einer der wohl bekanntesten und dynamischsten Abfolgen von Yoga-Elementen – du wirst schnell merken, wie Yoga dich auch starkmachen kann.

**4. Weil du in bester Gesellschaft bist.** Männer machen kein Yoga? Sportliche

Männer machen erst recht kein Yoga? Denkste. Dort, wo Sport professionell betrieben wird, hat Yoga längst Einzug gehalten. Sogar die Fußball-Nationalmannschaft setzt auf ihren Yogalehrer. Der heißt Patrick Broome und sagte im Interview mit der Wirtschaftswoche einmal den Satz: „Mit Yoga bist du bissiger und fokussierter, es gibt dir Kraft.“ In nahezu jedem Trainingslager der Bundesligisten gehört Yoga zum Programm. Dass es eben auch der Verletzungsgefahr vorbeugt, wurde ja bereits erwähnt.

**5. Weil einmal ein Baum sein ganz wunderbar sein kann.** Eingangs war ja die Rede von Männern, die unbeweglich wie Eichen sind. Deshalb wird es jetzt ein wenig paradox: Beim Yoga darfst du auch mal ein Baum sein. Genau so heißt nämlich eine der bekanntesten Yogahaltungen. Auf einem Bein stehen, den Fuß des anderen Beins an die Oberschenkel-Innenseite des Standbeins gedrückt, die Arme über den Kopf gehoben zu einer Art Krone. Jeder Muskel im Körper ist angespannt, der Blick geht in die Ferne. Wenige Übungen erden dich so wie der Baum. Wenige können dir so schnell ein Gefühl von Glück vermitteln. Yoga schafft das. Also, Mann, mach doch einfach mal.

## Das sagt eine Frau ...

**Claudia Grünert, Yogalehrerin aus Kassel:**

„Wussten Sie, dass Yoga das Geheimrezept der Profisportler ist? Auch Männer können viel von Yoga profitieren. Regelmäßiges Training gleicht Schwachstellen auf allen Ebenen im Körper aus und verbessert so die Leistungsfähigkeit. Stars wie Golfer Tiger Woods, Fußballer David Beckham und Basketballer Dirk Nowitzki haben Yoga in ihr Trainingsprogramm aufgenommen und profitieren von der Flexibilität, Kraft und Beweglichkeit

der Jahrtausend alten Technik aus Indien. Im alten Indien war Yoga übrigens reine Männersache. Frauen wurde die Praxis untersagt. Heute machen rund sechsmal mehr Frauen als Männer Yoga. Das liegt an den üblichen Yoga-Klischees. Dabei verlieren Männer wie Frauen oft den Zugang zu sich selbst. Mein Tipp: Entdecke über die Techniken des Yoga die Verbindung von Körper, Seele und Geist. Erlebe die Verbindung von bewusster Atmung und Bewegung. Denn: Yoga ist Magic!“



**Gemeinsam beim Yogasommer:** Claudia Grünert führt ebenso durch die Stunden wie Lars Tabert, einer der Männer in der Yogaszene. FOTO: ANDREAS FISHER