

# Fünf Vorurteile gegenüber Yoga

... und was an ihnen falsch ist: Nichts für Männer, nicht für Sportler, zu viel Om

VON FRANK ZIEMKE

Auch das ist – so ehrlich müssen wir sein – ein Teil des Yogasommers unserer Zeit: Hin und wieder erreichen uns Fragen, was dieses Yoga denn im Sport zu suchen habe. Unsere Antwort lautet dann, dass Fitness und Gesundheitsaktionen seit Jahren Teil unseres Angebots sind. Weil wir uns nicht nur als Berichterstatter des Sports sehen, sondern auch Hilfestellung geben wollen für ein sportliches, gesundes Leben. Neun Wochen Yoga können da ein Einstieg sein. Yoga boomt seit Jahren. Trotzdem ist es noch besetzt mit Vorurteilen. In einigen steckt ein wahrer Kern, anderes ist schlicht falsch. Fünf Vorurteile gegenüber Yoga:

## Vorurteil 1: Yoga ist doch nichts für Männer!

Die Bilder des Yogasommers können da als Beleg gewertet werden: Frauen sind in der Überzahl. Deutlich! Also ja, Yoga ist offenbar nichts für Männer. Rein inhaltlich aber ist das Quatsch. Männer können von Yoga ebenso profitieren wie Frauen. Yoga macht beweglich, entspannt, kräftigt. Männer sind häufig recht unbeweglich, nicht wirklich entspannt. Und kräftig wollen sie ohnehin sein. Auch deshalb sagt Yogalehrer Volker Schmauch von Kassel: „Es gibt keine Unterschiede bei den Bedürfnissen. Yoga ist etwas für Frauen und



**Doch auch was für Männer:** Yogalehrer Volker Schmauch bei einer Stunde auf der Kasseler Hessenkampfbahn.

FOTO: ANDREAS FISCHER

Männer.“ Er empfiehlt, sich einfach zu versuchen: „Gerade Männer neigen zu Unbeweglichkeit. Das habe ich selbst auch erfahren, als ich mit Yoga begonnen habe.“ Schmauch betont, dass auch im fortgeschrittenen Alter viel an der Beweglichkeit getan werden kann. Fazit also: Yoga ist definitiv etwas für Männer. Sie müssen sich nur trauen.

## Vorurteil 2: Yoga ist doch kein Sport!

Stimmt. Yoga ist kein Sport. Zumindest nicht im ur-

sprünglichen Sinne. Als es in Indien entstand, war Yoga „ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte“. So steht es bei Wikipedia. Aber: Yoga kann sehr sportlich sein. Wer einmal eine Einheit des Yogasommers mit dem früheren Eishockey-Profi Lars Tabert hinter sich hatte, weiß das. Auch Volker Schmauch sagt: „Yoga hat fast immer sportliche Aspekte. Gerade die tiefergelegene Muskulatur wird stark beansprucht, genauso Herz- und Kreislauf.“ Es ist

vor allem auch eine Frage des Yogastils, wie sportlich man es haben will. Schmauch empfiehlt Vinyasa-Yoga, bei dem die Teilnehmer dauerhaft in Bewegung sind.

## Vorurteil 3: Yoga ist nichts für Sportler.

Doch. Ist es. Gerade auch für Sportler, die das bisher nicht glauben. Läufer beispielsweise können ihrer verkürzten Wadenmuskulatur beim Yoga allein schon im Fersensitz viel Gutes tun. Interessant: Vor allem im Profibereich hat sich zum Beispiel

bei Fußballern längst die Erkenntnis durchgesetzt, dass Yoga der Verletzungsprophylaxe dient. Schmauch sagt: „Mir würde keine Sportart einfallen, der ich Yoga nicht empfehlen würde.“

## Vorurteil 4: Für Yoga bin ich zu unbeweglich, zu gestresst, zu dick, zu ...

Falsch! Komplet falsch. Da könnte man genauso gut sagen: Ich bin zu müde, um zu schlafen. Allen, die diese beliebig fortsetzbare Liste für sich als Argument gegen Yoga nutzen, sei gesagt: Es sind Gründe, die eben genau FÜR Yoga sprechen. Denn die wichtigste Regel lautet: Jeder so, wie es für ihn richtig ist. Jeder kann an seine Grenzen gehen, muss es aber nicht. Was sicher passieren wird: Die Grenzen, die der eigene Körper setzt, werden verschoben.

## Vorurteil 5: Ist mir alles zu viel Om.

Ach kommt. Yoga lehrt auch Toleranz. Etwas mehr davon würde uns allen häufig gut tun. Ja, es gibt diese Kurse, in denen das Wollsockenaufkommen recht hoch ist, in denen auch mal gesungen wird und in denen das lang gezogene „Ommmmmm“ ertönt. Mal davon ab, dass dessen entspannender Charakter nicht zu unterschätzen ist: Unter den Unmengen an verschiedenen Yogastilen wird jeder den finden, der zu ihm passt. Mit oder ohne Om!



## Hier gibt es Yoga und 06Dreissig

Der Yogasommer und unsere Fitnessaktion 06Dreissig laufen. Hier können Sie sich an der frischen Luft bewegen:

### ■ YOGASOMMER

**Kassel**, Sonntag 9 Uhr, Dach der Grimmwelt  
**Immenhausen**, Sonntag 9.30 Uhr, Bernhard-Vocke-Sportzentrum

### ■ 06DREISSIG

**Kassel**, heute 9.30 Uhr, Goetheanlage  
**Kassel**, Montag 6.30 Uhr, Goetheanlage

Sollte das Wetter einen Strich durch die Rechnung machen, informieren wir auf [hna.de/yoga](http://hna.de/yoga) sowie in der Facebook-Gruppe „HNA Yogasommer“ über Absagen.

Alles zu unseren Sportaktionen finden Sie auch online. Zum **Yogasommer** unter [hna.de/yoga](http://hna.de/yoga), [facebook.com/groups/yogasommer](https://facebook.com/groups/yogasommer), bei Instagram (@hnyogasommer). Zu **06Dreissig** auf [sechs-dreissig.de](https://sechs-dreissig.de), [facebook.com/06dreissig](https://facebook.com/06dreissig) und bei Instagram (@06dreissig). Videos gibt es bei Youtube: [youtube.com/hnaonline](https://youtube.com/hnaonline)



## Entdecken Sie unsere Strandkorb-Auswahl

Bei uns finden Sie für jeden den passenden Sonnenplatz.

### Strandkorb Düne „Single“

Mit dem Single Strandkorb hält maritime Ferienstimmung auf Ihrer Terrasse Einzug. Massives Teak-Holz und ein edles PE-Geflecht verleihen diesem eleganten Einzitzer eine helle und sommerlich freundliche Ausstrahlung.

### Strandkorb Düne „Zweisitzer“

Die robusten Materialien machen diesen Premium-Strandkorb zu einem langlebigen und pflegeleichten Outdoor-Möbel, der dafür sorgt, dass Sie es sich an warmen Tagen zu zweit unter freiem Himmel so richtig gemütlich machen können.

### Strandkorb Baltikum „XXL Dreisitzer“

Der Dreisitzer-Strandkorb Baltikum XXL vereint höchsten Komfort und eine luxuriöse Ausstattung auf unverwechselbare Weise. Diese Neuheit in unserer Premium-Kollektion verfügt über eine extrabreite Sitzfläche und drei Fußstützen, die zu erholsamen und geselligen Stunden einladen.

Entdecken Sie unsere Strandkörbe



**HNA**  
**Shop**



129 €

### Hundestrandkorb

Endlich können Sie stilvoll mit Ihrem Vierbeiner zusammen die Zeit in Ihrem Garten verbringen. Der originalgetreue Hunde- und Katzenstrandkorb bietet Ihrem Liebling viel Schatten und Erholung.



1.599 €



1.999 €



2.999 €

**Jetzt bestellen unter: [shop.hna.de](http://shop.hna.de)**

Gerne können Sie unsere Artikel auch über unseren Kundenservice unter 0561-203 203 0 bestellen (solange der Vorrat reicht).