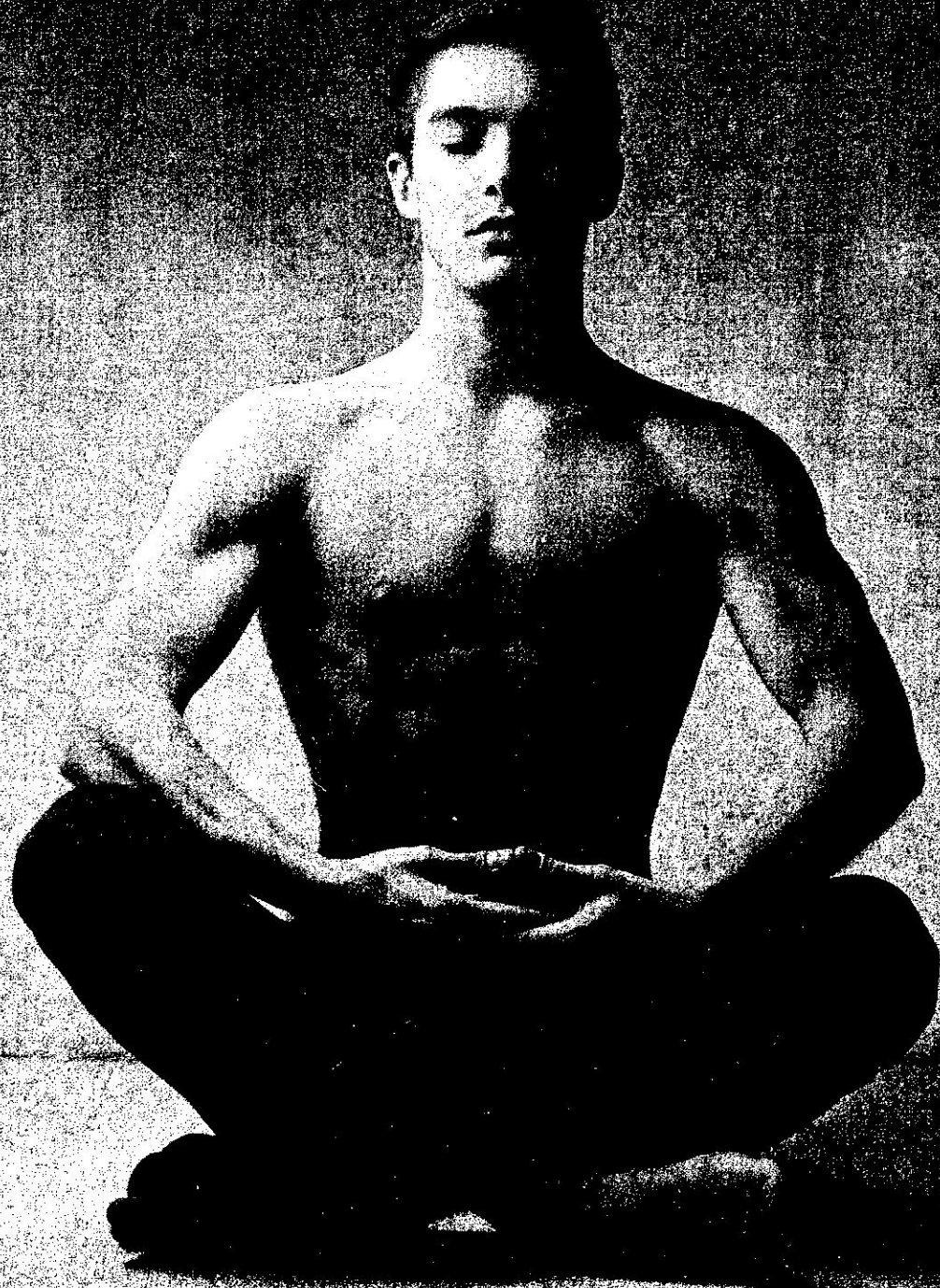


YOGAMÄNNER AUF DEM
VORMARSCH



Jahrzehnte, nachdem Millionen von Frauen im Westen die Praxis für sich entdeckt haben, entwickelt sich Yoga nun in eine Richtung, die auch moderne, sportbegeisterte Männer anspricht.

Von Andrew Tilin / Illustrationen von Kagan McLeod

JAMES ARBONA ERWARTETE SICH NICHT VIEL von dieser Yogastunde. Der 48-jährige Kameramann aus New York hatte es schon einige Male versucht und nie Feuer gefangen. Blumige Metaphern, fremdartig klingende Gesänge und langsame Dehnübungen sagten dem begeisterten Basketballer und Läufer einfach nicht zu. Doch die Stunde, zu der ihn seine Freundin nun genötigt hatte, war anders: „Yoga for Dudes“ („Yoga für Kerle“). Arbona genoss es, er kam regelmäßig und weil er sich durch Yoga schon bald anders fühlte und die positiven Auswirkungen auch im Basketball spüren konnte, veränderte sich seine Einstellung dazu.

Viele Männer haben in letzter Zeit ähnliche Erfahrungen gemacht. Zwar wird Yoga im Westen noch immer hauptsächlich von Frauen praktiziert (in den USA machen sie laut einer aktuellen Erhebung 77 Prozent aus, ältere Zahlen aus Deutschland sprechen sogar von rund 80 Prozent), doch der Anteil der Männer steigt. Studios mit entsprechenden Angeboten berichten, sie hätten bis zu 20-mal mehr männliche Teilnehmer als noch vor einigen Jahren. Auch die regelmäßigen Marktforschungen der amerikanischen Ausgabe des YOGA JOURNAL ergaben, dass der Anteil der Männer an der Gesamtheit der Übenden in kurzer Zeit um fast fünf Prozent gewachsen ist.

Wie erklärt sich dieser Wandel – und vor allem die Tatsache, dass es gerade die sportlichen, maskulinen Typen sind, die in letzter Zeit die Yogastudios stürmen? Bestimmt nicht dadurch, dass Männer neuerdings besonders beweglich und spirituell werden, oder dass sie mehr im Kontakt mit ihrer weiblichen Seite sind – auch wenn diese Qualitäten häufig mit Yoga in Verbindung gebracht werden und noch immer eine Menge Männer abschrecken. Viel eher liegt es daran, dass Yoga Männer endlich da abholt, wo sie stehen – sei es nun in speziellen Männerkursen oder durch eine andere Ansprache. „Männer sollten nicht gegen ihre Stärken arbeiten müssen“, erklärt Nikki Costello, die Lehrerin von James Arbona, die die wegweisenden „Yoga for Dudes“-Kurse im Kula Yoga Project in Manhattan entwickelt hat. „Wenn man die Männer sieht, wirklich so sieht, wie sie sind, dann müssen sie sich auch nicht dazu überwinden, Yoga anzunehmen.“

BLOSS NICHT DAS YOGA DEINER FREUNDINI!

Historikern zufolge hat sich Yoga im Laufe der Jahrhunderte immer wieder an ein wechselndes Publikum angepasst. Was wir heute üben, lässt sich in wei-

ten Teilen auf die Erziehung junger Inder vor etwa 75 Jahren zurückführen. Das Ziel von Yoga war damals, die Körper der Jungen zu kräftigen und ihre Konzentration zu fördern. Auch die westliche Körperkultur des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts spielte eine wichtige Rolle. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts geschah dann etwas eigentlich sehr Erstaunliches: Die Frauen eroberten das traditionell Männern vorbehaltene Yoga für sich – und sie taten es so gründlich, dass Yoga im Westen zu etwas wurde, das unserem Männerbild sogar ziemlich zuwiderläuft.

Seit einigen Jahren gibt es nun eine Gegenbewegung. Einzelne Studiobesitzer und Yogalehrer wie Nikki Costello haben die Gelegenheit wahrgenommen, auch Männer an die Praxis heranzuführen, die dem Image von Yoga eigentlich eher ablehnend gegenüberstehen. Sie tun das unter anderem, indem sie den Unterricht speziell auf ihre Bedürfnisse zuschneiden. Welche Bedürfnisse das sind, konnte Costello beobachten, als sie zu Beginn des vergangenen Jahrzehnts in einem großen Fitnessstudio unterrichtete: Schweißtreibende Sequenzen ohne viel Hokuspokus zogen einen viel höheren Prozentsatz Männer in die Stunden als gewöhnlich. Die Schüler waren sportbegeisterte, körperbewusste Alphas, es waren Businessstypen, die es liebten, sich zu verausgaben, Männer, die kein Blatt vor den Mund nahmen und mit Gefühlsduselei nichts am Hut hatten.

Costello erkannte, dass Asanas, wie sie in einer typischen Yogastunde des 21. Jahrhunderts unterrichtet werden, nicht zu den körperlichen Merkmalen dieser Schüler passten. Viele hatten sich im Fitnessstudio dicke Muskeln antrainiert, einen großen Bizeps, robuste Oberschenkel und breite Schultern. „Diese Jungs hatten häufig nur an isolierten Stellen ihres Körpers gearbeitet. Im Yoga geht es aber darum, wie alles zusammenhängt“, erklärt sie. Deswegen zielt sie in ihren Männerstunden weniger auf Kraft und Stabilität als auf Integration und Beweglichkeit. So werden von Sport und Krafttraining verhärtete Muskeln dazu gebracht, sich zu lockern und mit anderen Muskelgruppen zusammenzuarbeiten. Den nach unten schauenden Hund beispielsweise übt Nikki Costello mit neuen Schülern überhaupt nicht, denn da ist die Tendenz groß, das gesamte Gewicht auf den Armen zu tragen und sich mit reiner Muskelkraft durch die Haltung zu mogeln. Stattdessen führt sie sie durch Übungen wie den Krieger II. Dabei ermutigt sie ihre Schüler, sich nicht allein auf die Kraft ➤

der Oberschenkel zu verlassen, sondern stattdessen die Dehnung in Leisten und Hüften zuzulassen und zu beobachten, wie die verschiedenen Details der Haltung sich gegenseitig beeinflussen. Diese Bezüge – zwischen einem Körperteil und einem anderen, zwischen Gedanken und Handlungen, zwischen Atem und Bewegung – sind es, um die es nach Costellos Meinung im Yoga geht. Sie sind zwar sowieso der Kern jeder Asana, nur erschließt sich das Männern, die es gewohnt sind, jeden Muskel einzeln zu trainieren, nicht unbedingt auf Anhieb. „Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem die Jungs die Bedeutung der körperlichen Vernetzung begreifen“, erklärt Nikki

Costello. „Und wenn sie lernen, die einzelnen Körperteile miteinander zu verbinden und sich in dieser Bewusstheit zu bewegen und zu handeln, dann öffnen sie sich auch für die volle Erfahrung von Yoga.“

DIE RICHTIGE ANSPRACHE

Natürlich gibt es mehr als nur eine Art, Yoga für Männer attraktiv zu machen. Der Name „Broga“, den Adam O'Neill und Robert Sidoti für ihr Männeryoga aus „Brother“ und „Yoga“ gemixt haben, mag lustig klingen, den beiden ist es aber sehr ernst mit dem Vorhaben, endlich auch ganz anders tickende Männer zum Yoga zu bringen. Die Stunden beginnen eher mit

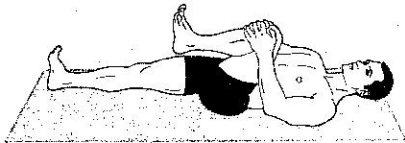
EINE SEQUENZ FÜR KERLE

Auch wenn die meisten Männer mehr Zeit am Schreibtisch, beim Sport oder beim Krafttraining verbringen als mit Dehnungsübungen, heißt das nicht, dass Yoga nichts für sie wäre. Nikki Costello konzentriert sich in ihren „Yoga for Dudes“-Kursen auf die

Dinge, die für viele männliche Schüler eher schwierig sind: Sie will verspannte Muskeln dazu bringen, sich zu dehnen ohne zu verkrampfen, größere Muskelgruppen sollen sich freier und flüssiger bewegen und Kraft soll in einer ausgewogenen, gut integrierten

Weise in den Asanas eingesetzt werden. „Die einzelnen Haltungen unterscheiden sich kaum von dem, was man kennt“, erklärt sie, „es geht eher darum, die Prinzipien des Yoga auf die Bedürfnisse von Männerkörpern anzuwenden.“

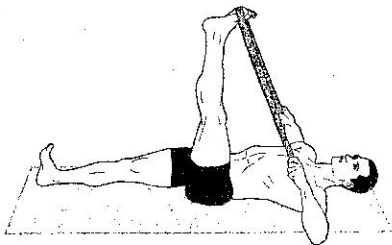
1 EINBEINIGE BAUCHPRESSE (Eka Pada Pawanamuktasana)



Diese Haltung ist eine einfache, vertraute Art, mit Stretching zu beginnen. Sie löst verkrampte Pobacken, entspannt und weitet den unteren Rücken.

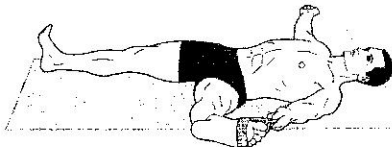
Legen Sie sich flach auf den Rücken, beide Beine sind am Boden ausgestreckt, die Zehen zeigen zur Decke. Dann beugen Sie das linke Bein, ziehen das Knie zur Brust und greifen mit beiden Händen in die Kniekehlen. Während Sie das angewinkelte Bein bewusst entspannen, halten Sie das ausgestreckte Bein mit der gleichen Achtsamkeit aktiv. Nach drei bis fünf Atemzügen kehren Sie in die Ausgangshaltung zurück und wechseln die Seiten. Danach wiederholen Sie die Übung noch zwei weitere Male auf jeder Seite.

2 HAND-FUSS-HALTUNG IM LIEGEN (Supta Padangshthasana)



Rückenlage und Gurt erleichtern den Zugang zu dieser etwas schwierigeren Dehnübung. Der Gurt ermöglicht Ihnen, das Bein ganz zu strecken, denn nur so können sich die Beinrückseiten nach und nach lockern.

Ziehen Sie in Rückenlage das linke Knie zur Brust und legen Sie den Gurt um den linken Fuß. Dann strecken Sie das Bein und heben es in eine möglichst senkrechte Position. Halten Sie den Gurt mit beiden Händen so, dass Sie die Ellbogen beugen und die Oberarme auf Schulterhöhe am Boden ablegen können. Während Sie beide Beine drei bis fünf Atemzüge lang ganz gestreckt halten und an der Dehnung arbeiten, lassen Sie zugleich Ihren Brustkorb weit werden.



Dann legen Sie beide Gurtenden in die linke Hand. Das rechte Bein bewegt sich nicht, während Sie nun mit einer Ausatmung das linke Bein und den linken Arm gestreckt seitlich in Richtung Boden sinken lassen. Nach zwei bis drei Atemzügen heben Sie das Bein mit einer Einatmung wieder in die Senkrechte, lösen den Gurt und legen das Bein ab, um die Seiten zu wechseln.

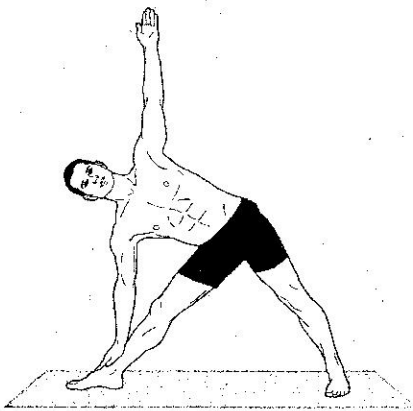
Songs von Radiohead als mit Mantra- und Sitarklängen, Räucherstäbchen sind tabu und unter typisches Vinyasa Yoga mischen sich klassische Kraft- und Ausdauerübungen. „Das hat aber nichts mit Verflachung zu tun“, versichert Robert Sidoti, „wir haben Broga so entwickelt, dass man vom Gewohnten zum Ungewohnten vordringt. Sobald unsere Schüler so weit sind, vermitteln wir ihnen die tieferen Lehren.“ Andere Studios nehmen sich viel Zeit, um die anfängliche Verunsicherung von Neulingen durch fundierte theoretische Informationen abzubauen. Oder sie bieten spezielle Kurse an, beispielsweise für Läufer oder Radsportler. „Wir wollen transportieren, dass Yoga für alle Menschen zugänglich ist“, erklärt auch die kanadische Männeryoga-Lehrerin Lara Kozan. Der Hintergrund: „Gerade Männer glauben häufig, dass Yoga nur etwas für Menschen sei, die sich wie eine Brezel verknoten können.“

Andere Männer finden am Yoga das Umfeld von Spiritualität und Esoterik abstoßend. Deshalb ist es

„Viele Männer haben nur einzelne Körperteile trainiert. Im Yoga geht es aber darum, wie alles zusammenhängt.“

wichtig, den richtigen Ton zu treffen, um Widerstände abzubauen. Manchmal muss man zum Beispiel einfach nur sachlich erklären, was Om bedeutet, warum es eigentlich angestimmt wird und was es bewirkt. Dazu kommt: Man kann Asanas und Pranayama auch sehr fundiert unterrichten, ohne gleich im Anfängerkurs mit Sanskrit-Begriffen um sich zu werfen. „Ich verwende viele Analogien aus dem Sport“, sagt Johnny Gillespie, ein von Ashtanga und Anusara Yoga beeinflusster Lehrer. „Zum Beispiel fordere ich meine Schüler auf, sich die Atmung von Speerwerfern einmal genauer anzuschauen: diese tiefe, langsame Einatmung vor dem Wurf.“ Und wenn Gillespie zum Abschluss der Stunde mit seinen Schülern das ➤

3 GESTRECKTES DREIECK (Utthita Trikonasana)



Eine präzise Ausrichtung in Stehhaltungen dehnt die Beine und bildet ein starkes, gut ausbalanciertes Fundament. Dynamisches, mit dem Atem koordiniertes Üben und ein gewisses Tempo fördern flüssige Bewegungen. Dazu nehmen Sie die Haltung mit einer Ausatmung ein und lösen sich einatmend wieder heraus.

Springen Sie mit einer Ausatmung in eine Grätsche, bei der die Füße den gleichen Abstand haben wie die seitlich ausgestreckten Hände. Dann drehen Sie den rechten Fuß um 90 Grad auswärts und den linken ein kleines Stück einwärts. Bei der nächsten Ausatmung bewegen Sie Hüfte und Beine nach links, strecken den Rumpf nach rechts und kippen ihn nach unten, so dass die rechte Hand auf dem rechten Schienbein oder sogar auf dem Boden ankommt. Die linke Hand legen Sie an die Taille.

Richten Sie ein gutes Gleichgewicht ein, indem Sie die Zehen etwas spreizen, Fußgewölbe, Knie und Oberschenkel heben und die Fersen in den Boden drücken. Mit einer Einatmung strecken Sie den Rumpf in die Länge, ausatmend wenden Sie die Brust in Richtung Decke und strecken den linken Arm nach oben. Bleiben Sie zwei bis drei Atemzüge lang in der Haltung und bringen Sie Weite hinter die Schlüsselbeine, dann richten Sie sich mit einer Einatmung wieder auf und wechseln die Seiten.

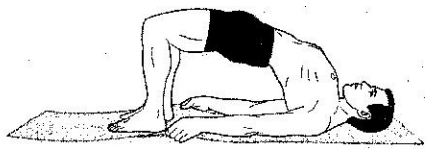
4 GESTRECKTE SEITLICHE WINKELHALTUNG (Utthita Parsvakonasana)



Sobald Sie mit den einzelnen Stehhaltungen vertraut sind, wiederholen Sie sie mehrmals. Während Sie von einer Seite zur anderen wechseln, achten Sie auf den Fluss von Ein- und Ausatmung. Kraftvoll eingesetzte Beine sorgen für Standfestigkeit.

Aus der gleichen Ausgangshaltung wie im Dreieck (Übung 3) beugen Sie mit einer Ausatmung das rechte Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist und der Unterschenkel senkrecht steht. Dann legen Sie den rechten Unterarm auf den rechten Oberschenkel, heben die Fußgewölbe, drücken die Fersen in den Boden und drehen mit ans Kreuzbein gelegter linker Hand die geweitete Brust nach oben. Mit einer Ausatmung strecken Sie den linken Arm über dem linken Ohr nach vorn. In der fortgeschrittenen Variante setzen Sie statt des Unterarms die Fingerspitzen der rechten Hand neben dem rechten Fuß auf. Nach zwei bis drei Atemzügen richten Sie sich einatmend mit Hilfe des linken Armes wieder auf, strecken das rechte Bein und wechseln die Seiten.

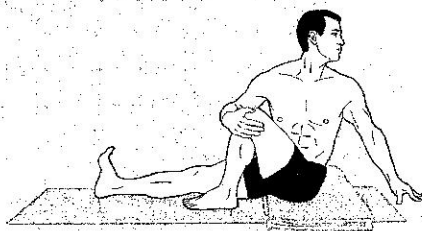
5 SCHULTERBRÜCKE (Setu Bandha Sarvangasana)



Diese Haltung kräftigt den Rücken und macht die Wirbelsäule vital und geschmeidig. Genau das Richtige, wenn man viel am Schreibtisch sitzt und dazu neigt, den Rücken rund zu machen.

Stellen Sie in Rückenlage die Füße auf und bringen Sie sie etwas näher zum Gesäß. Mit den Händen greifen Sie den Mattenrand, dann ziehen Sie die Schulterblätter etwas nach innen und weiten dadurch die Brust. Mit der nächsten Ausatmung heben Sie das Becken. Um die Haltung zu intensivieren, heben Sie die Fersen kurz an und ziehen die Schulterblätter noch deutlicher zusammen. Halten Sie das Becken auf seiner Höhe, wenn Sie nun die Fersen wieder senken und fest in den Boden schieben. Die Schlüsselbeine sind dicht an die Brust gezogen. Wiederholen Sie die Übung drei- bis fünfmal.

6 DREHSITZ (Marichyasana III)



Die Drehung löst Spannungen im unteren Rücken und entlang der Wirbelsäule, kräftigt die Bauchmuskeln, belebt die inneren Organe, beruhigt den Geist und bereitet den Körper auf die Endentspannung in Shavasana vor.

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf die Kante von zwei gefalteten und übereinandergelegten Decken. Dann beugen Sie das rechte Bein und stellen den rechten Fuß auf. Die rechte Hand liegt am Boden, während Sie die linke nach oben strecken und die Wirbelsäule langziehen. Dann drehen Sie sich mit einer Ausatmung nach rechts und legen die linke Hand an das rechte Knie. Die rechte Hand setzen Sie hinter dem Gesäß auf dem Boden auf. Mit jeder Einatmung strecken Sie die Wirbelsäule in die Länge, mit jeder Ausatmung drehen Sie sich etwas weiter. Die Drehung geht vom Bauch aus, Rippen, Brust, Schultern und Kopf folgen. Nehmen Sie sich fünf bis acht Atemzüge lang Zeit, um in die Drehung hineinzuwachsen, dann lösen Sie sich mit einer Einatmung und wiederholen die Drehung nach links.

Om singt, dann hat das auch etwas von Fußballern, die einen Kreis bilden und ihren Schlachtruf anstimmen, um den Teamgeist zu stärken.

EIN KLEINER SCHRITT FÜR EINEN MANN ...

Obwohl die Frauen in der Überzahl sind, wird den Männern mehr und mehr Platz eingeräumt. Das ist natürlich auch wirtschaftlich eine clevere Strategie, schließlich will die boomende Yogaszene auch weiterhin wachsen. 58 Prozent der deutschen Männer gaben bei einer Umfrage des Nachrichtenmagazins „Focus“ 2007 an, Yoga in Zukunft gerne ausprobieren oder erlernen zu wollen. 2012 wären es sicher eher mehr. Den Einfluss, den Sportler und Prominente bei dieser Entwicklung haben, darf man nicht unterschätzen. Vor allem seit die deutsche Fußballnationalmannschaft im Vorfeld der WM 2006 von Jürgen Klinsmann Yoga bei Patrick Broome (lesen Sie hierzu das Interview auf Seite 48) verordnet bekam, hat sich das Image von Yoga auch bei uns gründlich gewandelt. In den USA berichten Studio-besitzer sogar, dass sich jedes Mal auffällig viele

männliche Anfänger anmelden, wenn sich wieder ein Spitzensportler wie Basketballer LeBron James in den Medien zu Yoga bekennt.

Männeryoga-Aktivistin wie Mark Schillinger ist das noch nicht genug: „Es gibt immer noch viel zu viele Männer, die es nicht versucht haben.“ Darum hat er im Herbst 2011 mit einigen Mitstreitern in San Francisco die erste reine Männeryoga-Konferenz organisiert. Sie nannte sich sinnigerweise „Activation“, richtete sich gezielt an Neulinge und hob Themen wie Stress und Sex auf die Tagesordnung. Demnächst will Schillinger auch eine spezielle Yogalehrerausbildung entwickeln, schließlich seien Männer viel offener für Unterricht bei männlichen Lehrern.

Diese Meinung teilt Nikki Costello nicht. Trotz ihrer zarten 1,50 Meter hat sie keine Hemmungen, „ihren Jungs“ kräftig auf die Schultern zu klopfen, und sie behauptet, genau zu wissen, wie man auch echte Kerle mit einer Yogastunde glücklich macht: „Am Ende einer ‚Yoga for Dudes‘-Stunde wringen sie strahlend ihre schweißnassen T-Shirts aus und danken Gott, dass die Zeit für Shavasana gekommen ist.“ ❖

PATRICK BROOME: **„Die Harmonie im Team ist größer als in manchem Ashram.“**

Patrick Broome ist seit sieben Jahren Yogalehrer der deutschen Fußballnationalmannschaft. Hier spricht er das erste Mal ausführlich über seine Aufgaben, Hassübungen der Spieler und das Ashram-ähnliche Leben im Trainingslager. Von Silvia Schaub

Patrick, wie kam es dazu, dass du die Nationalmannschaft unterrichtest?

Oliver Bierhoff, den ich bereits vom Privatunterricht kannte, kam auf die Idee, dass Yoga auch was für die ganze Nationalmannschaft sein könnte. Unter Klinsmann probierten wir das aus, und als Jogi Löw Nationaltrainer wurde, hat er es beibehalten. Seitdem bin ich bei Turnieren dabei – als Mitglied des Betreuerstabes.



Im Juni begleitete Patrick Broome das deutsche Nationalteam zur Fußball-EM nach Polen und in die Ukraine. Während dieser Phase, als sich „seine“ Jungs aufs Viertelfinale vorbereiteten, flog Patrick

zwischendurch nach Stuttgart, um bei Yoga Süd (www.yoga-sued.de) eine Jivamukti-Immersion zu unterrichten. Dort entstand dieses Interview.

Was waren die ersten Reaktionen der Spieler?

Das sind Profisportler. Die machen alles, was man ihnen sagt, weil sie wissen, dass es irgendeinen guten Grund dafür geben muss. Da kann ja nicht einfach irgendwer vorbeikommen. Ein paar haben danach gesagt: Okay, das reicht. Und andere sind dabeigeblichen. Knapp die Hälfte macht heute ab und an Yoga.

Kannst du Namen nennen?

Neulich ging eine Pressemitteilung raus, darin stand, dass Mario Gomez gerne Yoga macht, Mario Götze und Marco Reus ebenfalls. Sehr fleißig ist

auch Per Mertesacker. Es gibt noch ein paar mehr, aber so lange sie nicht öffentlich damit rausrücken, werde ich es auch nicht tun. Ich habe das Gefühl, jetzt, nach sieben Jahren, ist Yoga endlich in der Nationalmannschaft angekommen. Ich werde nicht mehr schräg angeschaut, sondern akzeptiert als der Verrückte, der Paradiesvogel, der alles ein bisschen anders macht – ein biss-

„Ich bin dafür da, die Spieler zu dehnen.“

chen anders aussieht, ein bisschen anders isst und abends immer schlafen geht anstatt etwas zu trinken. Bei der EM vor vier Jahren habe ich nur einmal am Tag mit Jens Lehmann geübt. Heute habe ich bestimmt sechs, sieben, acht Spieler am Tag in den Händen. Leute wie Mario Götze spielen eh schon auf höchstem Weltklasseniveau und wissen, dass sie Dinge wie Yoga brauchen, um die letzten zwei, drei Prozent herauszuholen, um entspannter auf dem Feld zu stehen und schneller reagieren zu können. Darum geht es.

Wann finden die Yogaeinheiten statt?

Wann immer jemand will. Manchmal wollen die Spieler direkt nach dem

Training noch auf dem Rasen üben. „Bitte, bitte, zehn Minuten wenigstens“, sagen sie dann. Oder sie wollen mindestens eine Stunde um 17 Uhr praktizieren, weil das Nachmittagstraining ausfällt. Oder einer kommt zu mir und fragt: „Hast du mal kurz Zeit, kannst du mich mal eben dehnen?“ So kommt es dann, dass ich mitten am Tag eine halbe Stunde mit Manuel Neuer Dehnungen mache.

Bevorzugen die Spieler Einzelunterricht?

Es gibt eine Gruppe von Spielern, fünf oder sechs, die sich absprechen und zusammen nach dem Training Yoga machen wollen. Die anderen kommen einzeln.

Was genau machst du mit ihnen?

Simples, atembasiertes Vinyasa Yoga. Ich singe nicht und meditiere nicht mit ihnen. Ich atme mit ihnen und mache mit ihnen so einfache Bewegungen wie in einer Anfängerstunde. Viele Drehungen, alle Dehnungen der Beine, des Oberkörpers und des Schulterbereichs, die man so kennt aus dem Yoga. Vieles davon mit Gurten oder Klötzen. Am Schluss gibt es eine lange Entspannung.

Also keine klassischen Sonnengrüße?

Nein, den Spielern geht es ja nicht darum, Kraft und Stabilität aufzubauen.

Die haben sie alle bereits. Um solche Aspekte kümmern sich auch die extrem gut ausgebildeten Fitnesstrainer. Ich bin dafür da, die Spieler zu dehnen.

Wo nimmst du die Matten und Hilfsmittel her?

Ich habe immer eine Tasche mit ein paar Matten, Klötzen und Gurten dabei, egal wo ich bin. Wenn du außerhalb des Yoga-Centers unterrichten möchtest, musst du flexibel sein. Du musst spontan auf dem Rasen, aber auch im lautesten Hotelzimmer unterrichten können. Manchmal hast du traumhafte Yogaräume im Hotel, schöner als jedes Yoga-Center, das ich je gesehen habe. Am nächsten Tag hast du nur einen Teppichboden zwischen lauter Konferenztischen.

Du sagtest hier in der Immersion, es sei so angenehm, kleine, leichte Yoginis zu bewegen. In den letzten Tagen hättest du es immer mit 80, 90 Kilo schweren Kerlen zu tun gehabt ...

Richtig. Deswegen kommen die Jungs zu mir, weil sie angepackt und langgezogen werden wollen. Ich kann das ganz gut machen, da ich selber 1,90 groß und über 80 Kilo schwer bin. Eine kleine, zarte Yogalehrerin hätte da bestimmt nach zwei Wochen ein kaputtes Kreuz. Manchmal denke ich schon: Hui, jetzt muss ich anpassen, da liegen gerade 35 Millionen in meinen Händen. Wenn da irgendetwas reißt, habe ich echt ein Problem. Aber es ist zum Glück noch nie etwas passiert.

Haben die Spieler Lieblings- oder Hassübungen?

Wenn sie ehrlich sind, ist vermutlich alles, was ich mit ihnen mache, eine Hassübung für sie. Kein Spieler dehnt gerne, außer vielleicht ein Manuel Neuer, der die Ge-

schmeidigkeit einer Katze hat. Daran arbeitet er auch hart, denn er sagt, Kraft allein mache ihn nicht zu einem modernen Torwart. Beweglichkeit und Geschmeidigkeit gehören unbedingt dazu. Für die meisten anderen Spieler ist Yoga immer ein Kampf gegen den inneren Schweinehund. Wenn ich die Spieler ins Krokodil drehe, dann haben sie erst mal ein schmerzverzerrtes Gesicht – nicht, weil ich so fest drücke, sondern allein in diese Stellung zu kommen, ist erst mal eine Qual für sie. Aber dann sagen sie, dass es so schön ist, wenn der Schmerz nachlässt und der Atem zu fließen beginnt. Dann kommen sie an einen Punkt, an dem sie sich auf einmal ganz anders spüren. Ein paar sind richtige Prana-Junkies geworden.

Welche Atemübungen machst du mit ihnen?

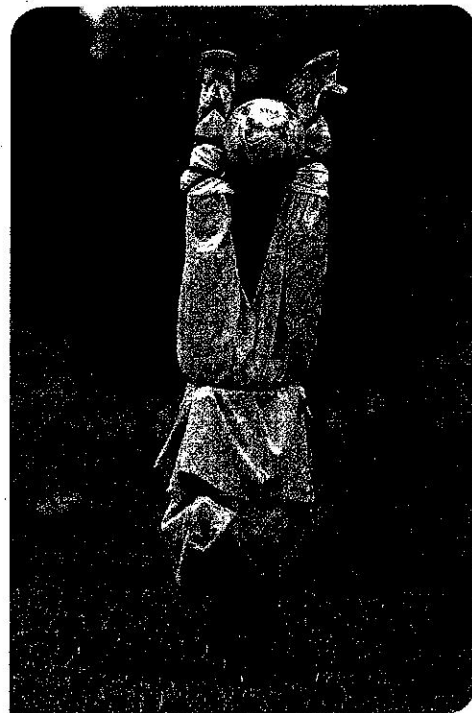
Nur Ujjayi-Atmung. Wenn jemand mit mir meditieren möchte, zeige ich ihm auch die Wechselatmung. Aber er muss von sich aus zu mir kommen.

Gegen welche Vorurteile hattest du in den letzten Jahren zu kämpfen?

Es heißt, dass Yoga die Spieler weich mache, dass sie ihre Spannung, ihren Biss verlieren würden. So ein Quatsch! Jens Lehmann hat viel Yoga gemacht und ist trotzdem jedes zweite Spiel komplett ausgerastet. Alle großen Yogis haben gebrannt, hatten Feuer im Arsch. Da hat sich keiner herumkommandieren lassen oder seine Ziele im Leben nicht verwirklicht.

Hast du selbst auch mal Fußball gespielt?

Ich habe früher gern gekickt, konnte es aber nie gut. Ich habe auch nie in einem Verein gespielt. Durch meine Arbeit mit



der Nationalmannschaft bin ich zwar inzwischen ein leidenschaftlicher Fan geworden, aber ich kann immer noch eine professionelle Distanz zu den Jungs halten. Das ist wichtig.

Wie läuft das Leben im Trainingslager ab?

Es ist ein bisschen wie in einem Ashram. Der Tag ist durchgetaktet. Wir stehen alle gemeinsam auf, essen gemeinsam, gehen gemeinsam zum Training. Schon an der Eingangstür geben wir unsere Identität ab. Im Trainingscamp bekommt jeder eine Tasche mit der einheitlichen Ausrüstung für die nächsten Wochen in die Hand gedrückt. Dann gibt es einen Plan, an welchem Tag welche Turnhose mit welchem T-Shirt angezogen wird. Jeder hat das Gleiche an. Alle machen diesen Job in ihrer Urlaubs- und Freizeit. Für die Spieler, die sonst im Jahr zwischen zwei bis zehn Millionen verdienen, ist das bisschen Geld, das sie für die EM bekommen, nicht der Anreiz. Es sind idealistische Motive, die alle antreiben und zusammenschweißen. Alle haben das gleiche Ziel. Das ist fast wie Satsang, das verbindet ungemein. Ich würde sogar behaupten, dass die Harmonie im Team größer ist als in manchem Ashram. Und ich bin stolz, ein Teil davon zu sein. ❀

BRAUCHEN MÄNNER EIN SPEZIELLES YOGAKONZEPT?

PRO & CONTRA

PRO

Kommentar von **Patrick Broome**

Patrick, du hast das vielleicht bekannteste Buch zum Thema „Yoga für den Mann“ geschrieben. Weshalb beschäftigst du dich damit und was spricht aus deiner Sicht für Männeryoga?

Yoga spricht die „wilden Kerle“ unter uns an: eine bunte Mischung von (er)wach(t)en, neugierigen und bewussten, das heißt reflektierenden Männern.

Yoga ist eine wunderbare Hilfestellung für all die Männer, die ihre Prioritäten neu definieren wollen, denen es nicht mehr ausschließlich um Status und Karriere geht. Erfolgreich ist heute, wer eine stabile Gesundheit hat, wer zufriedenstellende Beziehungen zu anderen unterhält, wer Kinder zu glücklichen und selbstbewussten Persönlichkeiten erzieht, wer trotz Verantwortung in Beruf und Familie seine eigene Entwicklung nicht vernachlässigt. Es geht für uns Männer immer mehr darum, die selbst auferlegten mentalen Beschränkungen abzulegen und uns zu öffnen für die eigene Größe, den eigenen Mut, die eigene Wahrheit. Die alten Schriften nennen das Erleuchtung.

Wir müssen den Männern daher nur vermitteln, dass sie sich im Yoga nicht blamieren, sondern sich etwas Gutes tun. Und

dafür brauchen wir starke Rollenvorbilder! Also mehr Männer, die über Yoga und dessen positive Effekte sprechen. Zum Glück hat sich da in den letzten Jahren enorm viel getan!



„Yoga für den Mann“ von Patrick Broome
(Nymphenburger Verlag, ca. 18 Euro)

CONTRA

Kommentar von **Michi Kern**
MÄNNERYOGA - MUSS DAS SEIN?

Wie muss man sich Yoga für Männer eigentlich vorstellen? Ungefähr so wie eine Vatertagsfeier oder einen Junggesellenabschied? Oder eher wie einen gemeinsamen Saunabesuch unter Männern? Werden da derbe Zoten ausgetauscht, frauenfeindliche Witze erzählt, wird danach getrunken und gegrillt? Jedenfalls wird man das Gefühl nicht los: Männer unter sich, das könnte gruselig werden.

Bisher war es eigentlich schön im Studio: Die Männer im

Yoga mussten sich gut benehmen und sich der großen Zahl von Frauen anpassen. Also mal leise sein, nicht den Ton angeben, sich nicht nach vorne drängeln, nicht alles besser können und wissen. Das hat den Männern ganz gut getan, glaube ich. Und vielleicht hatte das Miteinander eine größere therapeutische Wirkung auf das ganze Ding Mann als die Körperübungen an sich.

Bis in die 30er Jahre des letzten Jahrhunderts war Yoga heiligen Männern vorbehalten. Frauen waren – wie immer – verboten. Dann kamen Sri T. Krishnamacharya und seine Schülerin Indra Devi und Yoga wurde vor allem im Westen eine Frauendomäne. Die Männer zogen nicht mehr so recht. Yoga ist weiblich.

Nun sind Männer trotzdem nicht gerade eine bedrohte Spezies. Das neuerliche Männeryoga will ihnen aber wieder einmal erklären: Ihr seid etwas Besonderes! So ein Mann hat besondere Probleme, spezielle Anforderungen, einen anderen Körper, andere Bedürfnisse. Und vor allem: Der Mann an sich leistet mehr als die andere Hälfte der Menschheit – er braucht dringend ein „Entmüdungsbecken“ für Körper und Geist. Schade eigentlich, denn ganz im Gegenteil könnte man(n) hier im Yoga lernen: Alles ist normal, mach einfach mit. Doch Scham und Eitelkeit stehen dem im Wege – die Frauen sind nämlich längst viel beweglicher.

Wirklich hilft als Promotion-Trick letztlich nur eines – und darauf laufen fast alle modernen Männeryoga-Ansätze hinaus: Yoga ist gut für die Potenz. Vornehmer ausgedrückt: Yoga steigert die Virilität, ist gut für die Beweglichkeit der Spermien, schafft Ausdauer im Bett. „Bei vorzeitigem Orgasmus yogamäßig durch die Nase atmen, mein Freund.“ Na endlich ein Grund für den Mann, den er versteht. Bisher geht der Wert von Extra-Männer-Würsten für den Planeten leider gegen Null. Aber ein wenig Hoffnung bleibt: Vielleicht jubelt Yoga den Neuen doch ein paar Erkenntnisse unter. Weniger Fleisch essen, weniger Alkohol, weniger Lautstärke, weniger Gewalt in alle Richtungen und ein bisschen mehr über andere nachdenken – das bringt's wirklich. Ach nein, das ist ja Frauensache.

PRO

Kommentar von **Dirk Bennewitz**

Dirk, du hast ebenfalls ein Buch zum Thema geschrieben. Worin siehst du den Nutzen von Yoga speziell für den Mann?

Männeryoga ist keine Neuerfindung oder ein neuer Stil. Ich habe die Männeryoga-Übungsfolge so zusammengestellt, dass sie den körperlichen Voraussetzungen der meisten Männer in unserem Kulturkreis besser entspricht. Die Yogapraxis macht einen stark, flexibel, mental ausgeglichen und gesund. Und das tut eben auch Männern gut. Mir ist es ein Anliegen, den Männern nicht nur Sport zu vermitteln, sondern auch die Faktoren, die die Lebensqualität spürbar erhöhen.

„Männeryoga“ von Dirk Bennewitz
(Lotos, ca. 18 Euro)

