

# Yoga – auch für Machos

**Körperkraft** Erst hat Yoga die Frauenwelt erobert. Nun zieht es die Männer auf die Yoga-Matten.

**M**änner mögen in Sachen Sport auf der Höhe sein, doch das mentale Training bleibt beim Kampf gegen die Kilos oft auf der Strecke. Yoga heisst die Antwort und verspricht, Körper, Geist und Seele zu einem Adonis zu vereinen. «In erster Linie ist Yoga immer noch ein Frauensport», sagt Mathys Wild, Yoga-Lehrer aus Zug. Erfahrungsgemäss liege die Frauenquote in seinen Yoga-Kursen bei 80 Prozent.

## Echte Männer machen Bikram-Yoga bei 40 Grad

«Inzwischen aber entdecken immer mehr Männer Yoga für sich», sagt Hansjörg Straumann, Yoga-Lehrer und Chiropraktor aus Basel. Besonders im vergangenen Jahr sei Yoga immer populärer geworden und habe das Interesse der Männerwelt zunehmend geweckt. Viele haben ein falsches Bild von Yoga und deshalb oft Probleme beim Einstieg. «Die meisten denken immer noch, das sei etwas für Softies», sagt Straumann. Dabei gibt es heute viele moderne Varianten von Yoga, die auch die männliche Klientel anziehen. Häufig gehören Männer zur «Power-Yoga-Fraktion». Sie bevorzugen Ashtanga-Übungen, die am ehesten dem klassischen Fitnesstraining ähneln. Auch Bikram-Yoga, das bei 40 Grad praktiziert wird, ist besonders bei Männern beliebt.

## Ehrgeiz und Leistungsdruck sind fehl am Platz

Dabei gingen Männer aber oft mit der falschen Einstellung in einen Yogakurs, sagt Straumann. «Viele sind zu ehrgeizig, setzen sich unter Leistungsdruck und verlieren dann schnell die Lust an Yoga.» Ein bekanntes Studio-Phänomen: Während Frauen sich einen angemessenen Kurs suchen, gehen männliche Anfänger schon mal in den Fortgeschrittenenkurs – und scheitern an den Übungen. «Ehrgeiz ist hier fehl am Platz», warnt Straumann. Bei Yoga käme es nicht darauf an, der Erste, Beste und Schnellste zu sein, sondern «da muss man sich als Mann eben et-



**Nichts für Softies: Manneskräfte sind beim Yoga gefragt.**

was einschränken und die Übungen auf die eigene Anatomie abstimmen», empfiehlt Mathys Wild.

Einzelne Yoga-Übungen lassen sich auch ohne Anleitung praktizieren. So hat «Nadi Shodana» eine ausgesprochen beruhigende Wirkung: einfach das linke Nasenloch zuhalten und durch das rechte Nasenloch tief und gleichmässig einatmen. Kurz unterbrechen, dann das rechte zuhalten und durch das linke sanft ausatmen. Nach zehn Runden sieht das Büroleben gleich viel entspannter aus.

Jennifer Borchardt

Yoga im Internet:  
[www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)  
[www.airyoga.ch](http://www.airyoga.ch)  
[www.yoga-artikel.ch](http://www.yoga-artikel.ch)  
[www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)  
[www.mandalayoga.ch](http://www.mandalayoga.ch)

► für morgenmuffel!



Nur an ausgewählten Standorten.

## Café-Bar.

k kiosk. Der Ort für alle, die den Energiekick für unterwegs brauchen - schnell, clever, fein. Immer in Ihrer Nähe.

**k kiosk**