

Männer und Yoga? - Diese Fragen habe ich meinen männlichen Teilnehmern gestellt:

- *Was motiviert dich, Yoga zu praktizieren?*
- *Was ist für dich das Besondere am Yoga? / Was bedeutet Yoga für dich?*
- *Warum nimmst du dir also die Zeit, auf die Yogamatte zu gehen?*
- *Und was gefällt dir persönlich an meinem Yoga?*

Roland K.-B.: Wenn es schwerfällt, die Schuhe ohne Stufe zu binden, hilft nur eines, gegensteuern: Yoga machen

Muskeln entdecken und trainieren, die man bisher nicht kannte, das ist Yoga.

Beweglichkeit des ganzen Körpers, aber auch den Geist zu trainieren, darum mache ich Yoga

Yoga, eineinhalb Stunden durch den Körper reisen, sich anstrengen, alles entspannen. Das hilft, durch die Woche zu kommen.

Ich mache Yoga, weil ich es das ganze Jahr durchmachen kann.

Dirk B.: Yoga ist für mich eine großartige Methode, den Kopf frei zu bekommen und das Gedankenkarussell zu unterbrechen. Es bedeutet 1,5 Stunden nur für mich, und der Rest der Welt bleibt draußen. Gerade nach einem anstrengenden Tag im Büro ist der Mix aus Entspannung und körperlicher Betätigung genau das Richtige. Nach der Yogastunde fühle ich mich ausgeglichener, zufriedener und auf eine Art und Weise wieder neu geerdet.

Kurzum ich praktiziere Yoga, weil es mir gut tut!

Am "Gretzschelstil" gefällt mir die Abwechslung zwischen den zum Teil sehr fordernden Elementen und den entspannenden Einheiten.

Ich mag die Art, wie Du die Übungen erklärst und Varianten aufzeigst, wie es klappen kann, falls die Arme zu kurz oder die Beine zu lang sind. Ich mag Deine sehr herzliche und lustige Art und schätze Deine hohe Authentizität und Professionalität.

Kurzum ich fühle mich gut bei dir aufgehoben!

Armin B.: Für mich hat Yoga erst mal überhaupt nichts damit zu tun, ob man Mann oder Frau ist.

Ich kenne keine andere Betätigung, die die Körperbeherrschung, Koordination, Flexibilität und ganzheitliche Zentrierung so optimal anspricht und die mich so gut zum Abschalten bringt wie Yoga.

Ich gebe zu, dass ich den ersten Yoga-Kurs auch nur gemacht habe, nachdem ich wusste, dass ich als Mann nicht alleine bin. Wie blöd, denn sobald der Kurs angefangen hatte, war das überhaupt kein Thema mehr.

Ganz ehrlich: Ich habe meine Partnerin, die schon länger als ich Yoga macht, immer etwas belächelt. Manche Übungen sehen ja von außen betrachtet schon etwas „drollig“ aus. Wenn man sich diesen Übungen aber dann mal selber stellt und merkt, wie fordernd und guttuend so manche kleine, unscheinbare Bewegung ist, dann sieht man das schnell ganz anders.

Ich habe schon das eine oder andere muskuläre, orthopädische Wehwehchen hinter mir (Ischias, Hexenschuss, Schulterschmerzen, Verspannungskopfschmerzen...). In den knapp zwei Jahren, in denen ich Yoga mache, habe ich noch nicht eine Schmerztablette oder ein Schmerzpflaster gebraucht.

Was mir an deinen Kursen - ob online oder vor Ort - gefällt ist, dass sie immer eine wunderbare Lockerheit ausstrahlen. Auch wenn so manche Übung mal fordernder ist, soll es ja auch Spaß machen.

Stefan M.: Pure Entspannung nach einem arbeitsreichen Bürotag. Besonders das Freiland-Yoga bringt mich zurück zum Wesentlichen.

Anjas Yogastunden sind immer sehr abwechslungsreich, gespickt mit entspannenden, aber auch fordernden Elementen. In ihren Einzelstunden geht sie sehr ausführlich auf meine Wünsche und Bedürfnisse ein.

Dirk H.: Ja, was ist das Faszinierende an Yoga? Was ist Yoga?

Für mich ist es das Hatha Yoga mit flows, gerne auch mit Musik.

Das Besondere ist die Kombination aus körperlichen Übungen, Atemübungen und Meditation.

Wenn ich für mich übe und mal die Meditation mit der Anfangs- und Endentspannung weglasse, dann merke ich, dass das kein Yoga war, sondern Gymnastik bzw. Kräftigungsübungen.

Ich habe auch das Gefühl, dass durch die Atemübungen und Meditationen die körperlichen Übungen besser und nachhaltiger wirken.

Ein wichtiger Faktor, sind mir inzwischen aber auch die Meditationen und Atemübungen geworden, die ich auch zwischen durch praktiziere.

Letztens beim Zahnarzt habe ich mir durch Meditation eine Betäubungsspritze erspart. Ist halt einfacher für alle, wenn man entspannt ist.

Für mich, wie wahrscheinlich für die meisten Männer, sind die Übungen wie Sufi Kreisen, Brahmari und Löwenbrüllen die am meisten befremdenden. Aber auf manches muss man sich einfach mal einlassen und es probieren.

Was ich jetzt mal gesehen habe ist das Bier Yoga. Hiermit kann man die Männer vielleicht etwas einfacher heranzuführen. Das Bier Yoga finden auch viele Frauen gut und man kann ja auch alkoholfreies Bier nehmen.

Bei dir gefällt mir,

- die Abfolge der einzelnen Übungen mit Anstrengung, Dehnen und Meditation.
- die Musik bei den Flows, solltest du immer machen.
- die Art, wie du die Übungen anleitest und die Ausführung überprüfst.

Dein Übungsraum verschafft eine angenehme Atmosphäre, in der man gut entspannen kann.

Thomas M.: Als ich ein junger Mann war (so mit 20), war mir das Yoga, welches mir damals zugänglich war, nicht dynamisch genug - zu viele Haltepositionen, zu wenig Bewegung, zu wenig richtig Aus-powern. Es war mir auch zu Ich-zentriert, jeder übt für sich auf seiner Matte, kein Kontakt mit den anderen, keine Interaktion. Das wollen nicht nur junge Männer. Ich habe damals Aikido für mich entdeckt und 12 Jahre lang praktiziert (man trainiert mit ständig wechselnden Partnern, laufen, sich drehen, angreifen, ausweichen - action - und dabei auf die richtige Körperspannung sowie auf die eigene Körpermitte achten, usw., man absolviert Prüfungen, kann gewissermaßen „Karriere“ machen - alles Aspekte, die den Nerv junger Männer treffen und die es beim Yoga so nicht gibt).

Zum Yoga bin ich erst später - so ab 40 - gekommen. Auf einmal tat es mir sehr gut, dieses langsame kontrollierte Dehnen, dieses Hinein-Spüren in die verschiedenen Haltungen. Auch das Kraft-Spüren in der statischen Haltung wie auch im dynamischen Wechsel zwischen herabschauendem und heraufschauendem Hund, zwischen den verschiedenen Krieger-Positionen. Bewegungen konzentriert und bewusst auszuführen, dabei die Balance zu halten, zu verlieren, wieder zu finden - auch die Balance zwischen angespannten Muskeln und entspannten Körperbereichen, die Verbindung von Atem und Bewegung, eine durch und mit dem Atem geführte Bewegung zu machen, das hat immer mehr Spaß gemacht.

Es ist herausfordernd und belohnend, v.a. hinterher - wenn die Entspannung noch nachwirkt. Yoga wirkt ausgleichend auf das Nervensystem, man(n) wird gelassener, lässt sich nicht so leicht aus der Fassung bringen, persönliche Qualitäten, die man in der 2.Lebenshälfte als Mann mehr zu schätzen weiß.

Auch die Erkenntnis fasziniert: Die Übungen wirken gleichzeitig und gezielt auf verschiedenen Ebenen des Körpers und des Geistes - auf der muskulären Ebene, auf die Faszien, auf den Stoffwechsel der inneren Organe, auf der energetischen Ebene bis zur feinstofflichen Ebene und in Verbindung mit den Atemtechniken des Pranayama dient es der Schwingungserhöhung des gesamten Organismus. Als Mann kommt man stärker mit weiblichen Qualitäten in sich in Kontakt, v.a. dem Fließen-lassen, dem in-sich-Hineinspüren, und das stellt eine gute Ergänzung für die eingeübten männlichen Qualitäten dar, wie zielgerichtetem Handeln, Durchsetzungswillen...- es ist ein Spiel mit den Polaritäten des Lebens (Festhalten vs Loslassen, Enge vs Weite, Härte vs Weichheit).

Dann wirkt Yoga verjüngend: man(n) bleibt elastisch, beweglich bis ins höhere Alter - die Durchblutung ist insgesamt besser, der Stoffwechsel funktioniert besser, alles Dinge, die auch Männer mit zunehmendem Alter schätzen lernen.

Du legst ja auch viel Wert auf die kräftigenden Übungen v.a. für die Körpermitte - das wirkt Rückenproblemen entgegen, v.a. wenn man viel sitzen muss. Ich glaube, für Männer ist die Aussicht, durch regelmäßiges Yoga noch lange flexibel und beweglich zu bleiben, eines der stärksten Motive. Für die spirituell ausgerichteten („erwachten“) Männer ist es noch viel mehr als ein gutes Fitness-Training. Für die ist es eine wunderbare Methode - wenn nicht sogar der Königsweg - Körper und Geist miteinander zu verbinden und die Wechselwirkungen zwischen Geist und Leib zu erfahren und zu erforschen.

An deiner Anleitung schätze ich genau das: dass du immer wieder die Verbindung herstellst zwischen einer mentalen Einstellung und dem körperlichen Ausdruck und dass du vermittelst, dass Yoga auch eine geistige Disziplin ist.

Darüber hinaus habe ich mich an dein "Tempo" bzw. deine Langsamkeit leicht gewöhnen können, weil es meinem momentanen Zustand abends oft entspricht.