

(K)eine reine Männersache

KURSE

Extra Yogakurse für das starke Geschlecht bietet das Medita an.

Kerzenschein, sanfte Meditationsklänge – und acht Männer, die sich schwer atmend auf den lila und blauen Matten ausstrecken. Die T-Shirts sind nass geschwitzt, die Fenster beschlagen. Kein Wunder: Hinter den Yogaübenden liegen 80 Minuten kraftvolle Asanas, die Yogapositionen.

„Yoga für Männer“ heißt der Kurs, den das Dresdner Yoga-Zentrum Medita ausschließlich für das vermeintlich stärkere Geschlecht anbietet. Denn viele Männer haben noch immer Scheu, Yoga zu üben – das Klischee, Yoga sei nur etwas für Softies oder Esoteriker, ist weit verbreitet. Was den Männerkurs aber in erster Linie von anderen Kurskonzepten un-

terscheidet, ist, dass hier vor allem kraftvolle, dynamische und stehende Asanas geübt werden, wie Kursleiterin Cornelia Groß sagt – übrigens auch in Ergänzung zu anderen Sportarten, selbst dem Fitnessstudio.

„Anders als in unserer Verschleißgesellschaft, die Männern kaum Raum für Regeneration lässt, gibt es in Männeryoga-Kursen keinen Ersten, Schnellsten, Besten“, sagt Groß. Auch deswegen legt sie einen Schwerpunkt auf Entspannungstechniken. „Gönn Dir ein langsames Ausatmen, gönn Dir loszulassen“, fordert sie die Kursteilnehmer auf. Später, im Gespräch, fügt sie noch hinzu: „Da Männer im Alltag meist auf Hochtouren laufen, kann man ihnen nicht einfach sagen, drückt jetzt den Schalter um und entspannt mal“, sagt Groß. Vielmehr verstünden Männer erst nach und nach, wie Entspannung und Meditation funktionieren. „Es bedarf schon etwas Heldentum, als Mann die dominanten männlichen Muster aufzugeben – und auch zu akzeptieren, dass man ab 40 eben nicht mehr wartungsfrei ist“, sagt Groß.

Um dem Verschleiß entgegenzuwirken, hat

etwa Peter Alsleben mit dem Yoga begonnen. Anfangs, sagt er, sei es „ungewohnt gewesen loszulassen – aber es fiel niemals schwer.“ Sich „einfach mal wieder intensiv zu bewegen und wieder fit zu werden“ – das war für Jens Albrecht der Grund, den Kurs zu buchen. Verlängerte, starke Muskeln und eine aufrechte Körperhaltung sind auch für André Fleming wichtige Ziele der Übungen. Diese zu erreichen, kostet allerdings Schweiß und Training. Groß läuft durch die Reihen, justiert hier eine Position nach, drückt dort einen Rücken noch ein bisschen stärker durch, oder ermuntert mit ruhiger Stimme „Kopf nach vorne“. Die Asanas wiederholen sich, und im Vergleich zur ersten Stunde vor drei Wochen bemerken alle acht Teilnehmer die Fortschritte. Das auch, weil sie viele Positionen zu Hause oder im Job üben können. Peter Alsleben etwa, der Bühnentechniker aus Dresden, genießt es, dass er mit Yoga seine Migräne losgeworden und sein Körper heute fitter ist: „Für Yoga braucht es ja keine Geräte und auch keinen Platz – sondern nur die Harmonie mit sich selbst“.

MARTINA HAHN



In Harmonie mit sich selbst: Die Teilnehmer des Kurses „Yoga für Männer“ im Dresdner Yoga- und Ayurveda-Zentrum Medita mit Kursleiterin Cornelia Groß. Foto: Robert Michael