

# Yogakurse für Männer

# Y♂G A

## Kurse für Männer

Man kann sich fragen, wieso generell in Yogakursen nur ca. 10 – 20 % Männer teilnehmen? Ich denke viele Männer wissen nicht, was Yoga wirklich ist und wie Yoga wirkt. Sie denken, es sei eine reine Frauenangelegenheit und fühlen sich deshalb gehemmt, in gemischte Kurse einzusteigen.

Kürzlich teilte mir ein Teilnehmer meiner Yogakurse mit, dass er ebenfalls diese Einstellung hatte, diese sich aber geändert habe, nachdem er eine Probelektion im Männeryoga besuchte.

Inzwischen möchte dieser Teilnehmer den Yoga-Unterricht nicht mehr missen und er erklärte mir kürzlich, dass er die Frage des bekannten Werbespots für Brillen:

*„Wenn du dein Leben noch einmal leben könntest, würdest du alles nochmals genauso machen?“*

wie folgt beantworten würde:

*„Nicht ganz, ich würde schon viel früher mit dem Üben von Yoga beginnen!“*

**Yogakurse für Männer** in der **Integralen Yogaschule in Vogelsang**,  
Jeweils montags, 20:15 – 21:45 Uhr und freitags, 19:30 – 21:00 Uhr  
Kursleitung: **Jean-Pierre Wicht**, dipl. Yogalehrer, YCH/EYU-anerkannt  
**Probieren Sie es aus und melden Sie sich zu einer unverbindlichen Probelektion an.**

## **Wieso sollten auch Männer Yoga praktizieren?**

Der männliche Körper unterscheidet sich durch einen ausgeprägteren Muskelaufbau von demjenigen von Frauen und neigt daher eher dazu, sich muskulär zu verkrampfen.

Obwohl Männer oft fit und konditionell stark sind, ist die Grundbeweglichkeit eher eingeschränkt. Auch können sich Fehlhaltungen durch einseitige Trainingsprogramme bilden.

Durch regelmässiges Üben von Yoga, können viele Vorteile für den Alltag (Beruf, Familie und Freizeit) erzielt werden.

Nachfolgend einige der positiven Wirkungen, welche durch die Praxis des Yoga erzielt werden können:

## **Verbesserung der Grundbeweglichkeit**

Viele Männer sind zwar körperlich fit und haben eine gute Kondition, doch es fehlt ihnen oft an Grundbeweglichkeit. Männer sind naturgemäss weniger beweglich als Frauen, bedingt durch den muskulären Aufbau, doch die Beweglichkeit kann trainiert werden. Wer in diese Richtung nichts unternimmt, muss mit der Zeit immer mehr den Verlust an Grundbeweglichkeit hinnehmen.

## **Verbesserung der körperlichen Haltung**

Eine gute Haltung hängt stark vom gesunden Spannungszustand und einem ausgewogenen Zusammenspiel der Muskeln ab. Verkürzte oder schwache Muskeln kommen sehr oft durch Fehlhaltungen zustande. Mit der Zeit können dadurch leider körperliche Probleme und Schmerzen auftreten.

## **Entgegenwirken von Verdauungsproblemen**

Durch Stress entstehen oft Verdauungsprobleme. Die Verdauung wird vor allem in den Ruhephasen durch den parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems angeregt. Wer dauernd unter Stress steht, bei dem kann die Verdauung nur ungenügend funktionieren, da durch die ständigen Aktivitäten vorwiegend der sympathische Teil des vegetativen Nervensystems aktiv ist. Der Sympathikus hemmt die Verdauungsfunktion.

## **Verbesserung bei Konzentrationsproblemen**

In der heutigen Zeit sind wir extremen äusseren Ablenkungen ausgesetzt. Unser Gehirn wird ständig von vielen äusseren Reizen überflutet, welche es verarbeiten und entsprechende Antworten finden muss. Dies schwächt die Konzentrationskraft und macht uns unruhig.

Wir brauchen Ruhephasen, in denen wir unser Gehirn abschalten können. Ansonsten kommt es zu einer Reizüberflutung.

## **Entschleunigung im Leben**

Die Geschwindigkeit im Leben nimmt ständig zu. Achtsamkeit und Konzentration in jedem Moment hilft, das wir das Tempo bestimmen können. So kommt das Gefühl auf, mehr Zeit zu haben.

## **Stressbewältigung und Burnout-Prävention**

Stress ist zu einem Dauerthema geworden. In der modernen Gesellschaft sind wir alle mehr oder weniger Stress ausgesetzt. Der Umgang mit Stress ist immer eine individuelle Sache. Die einen vertragen mehr Stress, die anderen weniger. Nicht immer ist es möglich, die Stressquelle zu beseitigen oder

abzuschwächen. Doch dank der wertvollen Yogamethoden kann man den Stress besser bewältigen. Durch regelmässiges Üben von Yoga entsteht immer mehr innere Ruhe und Harmonie, wodurch der äussere Stress besser abgedämpft werden kann.

Yoga ist zudem eine der besten Burnout-Präventionen und zeigt auch Methoden auf, wie man aus dem Erschöpfungs-Syndrom herauskommen kann.

Weitere Informationen siehe auch Blog-Beitrag: [Yoga – Renovation von Körper und Geist](#)



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)