



Im Anzug vor Ort:
ANDREAS BLEECK
beim Yoga-Training

12

GRÜSS DIR DIE SONNE

*Warum sollten Männer sich auf
Matten albern verbiegen?
Yogalehrer Andreas Bleeck kennt
die Antwort: Stärke*

„In der altindischen Kultur war Yoga eine Männerangelegenheit. Heute ist es bei vielen Typen verpönt: Sie haben Angst, neben sportlichen Frauen alt auszusehen, weil sie nicht bei durchgestreckten Beinen mit den Händen auf den Boden kommen. Viele denken auch, sie müssten im Kreis mit wollbesockten Esoterikerinnen singen. Meistens sind das Wahnvorstellungen. Männer, die Yoga kennenlernen wollen, werden sich wundern: Ich unterrichte eine sehr dynamisch ausgerichtete Form des Hatha-Yoga, was ein hohes Aktionspotenzial mit sich bringt. Wir sind robuster gebaut und meistens nicht so beweglich wie Frauen, haben dafür mehr Kraft. Also wird das ganze Training etwas beschleunigt, was zu einer erhöhten Herzfrequenz führt. Das Ganze erhält einen deutlichen Sportcharakter. Klar hat Yoga auch die Wirkung eines effektiven Workouts: Man lernt seinen Körper auf einer ganzheitlichen Ebene kennen, ganz anders als beim Workout an Geräten oder im Studio. Natürlich ist das Ziel beim Hatha-Yoga aber, Körper und Geist durch die Übungen zu synchronisieren. Das fühlt sich anfangs, etwa bei beim Sonnengruß, hart an, doch da muss man durch - um dann Tiefenentspannung zu erleben. Wer sich nach Feierabend mit Bier vor die Glotze knallt, ist mit Sicherheit weniger relaxed als jemand, der 90 Minuten Yoga hinter sich hat.“

Mehr Informationen: www.andreasbleeck.com

WEITERLESEN: „Yoga für den Mann“ von Patrick Broome (Yoga-Lehrer der Deutschen Nationalmannschaft), Nymphenburger, 128 S., 16,95 Euro