



Yoga für den Mann

Patrick Broome, Yogalehrer der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft und Autor des Buches „Yoga für den Mann“, über die Besonderheiten von Männer-Yoga und seine Erfahrungen mit Yoga und „Männerthemen“

INTERVIEW ■ MARIANNE SCHERER

Patrick Broome, renommierter Yogalehrer und promovierter Psychologe, hat in Deutschland die populären Jivamukti-Zentren ins Leben gerufen, in denen ein dynamischer Yogastil unterrichtet wird. Die Jivamukti-Yoga-Methode wurde in New York von Sharon Gannon und David Life entwickelt, deren Anliegen es war, die alten Weisheiten der indischen Yogalehre in eine Sprache zu übersetzen, die die modernen Menschen verstehen und auch umsetzen können. Viele Stars sind begeisterte Jivamukti-Anhänger, darunter Madonna, Sting, Bon Jovi und viele andere. Von Patrick Broome ist kürzlich ein Buch über Yoga für Männer erschienen. YOGA AKTUELL sprach mit ihm über den Geschlechterunterschied beim Yoga.

YOGA AKTUELL: Warum haben Sie speziell ein Buch für Männer geschrieben?

Patrick Broome: Das steht im Zusammenhang mit meiner Tätigkeit als Yogatrainer für die deutsche Fußball-Nationalmannschaft. Nachdem ich vor einigen Jahren mit der Mannschaft im Trainingslager im Tessin war, hat man mich gebeten, darüber etwas zu schreiben. Dadurch entstand dann die Idee, ein Yogabuch speziell für Männer zu schreiben. Yoga wurde ja in Indien durch die Jahrhunderte hindurch nur von Männern praktiziert, es war nie Frauensache. Das ist erst in unserer westlichen Gesellschaft so geworden.

Worin unterscheidet sich Männeryoga vom normalen Yoga?

Das Yogatraining für Männer ist kraftvoller. Es gibt viele Übungen, bei denen man die Stellungen länger hält. Auch die Dehnungen sind etwas intensiver. Man kann sagen, dass die Yogastunden generell herausfordernder sind. Trotzdem gibt es aber keine Altersgrenze. Männer von 20-80 kön-

nen da ohne weiteres mitmachen. Da Männer im Allgemeinen ehrgeizig und leistungsorientiert sind, geht es hier mehr darum, sie von diesem Denken wegzubringen. Leistungsdenken und Konkurrenz gehören nicht in einen Yogakurs. Es geht vielmehr darum, selbstbestimmt zu sein und aktiv Raum für Neues zu schaffen, um das eigene Leben und Erleben wieder bewusst zu steuern.

»Yoga schafft innere Werte. Da können Männer dann erfahren, dass sie keine aufgesetzte Rolle spielen müssen, sondern so sein dürfen, wie sie sind.«

Gibt es reine Männerklassen in Ihren Yogastudios?

Bis jetzt nicht, aber wenn das Bedürfnis da wäre, würde ich es erfüllen. Es ist ja leider so, dass die Männer erst ganz allmählich auf den Geschmack kommen. Viele haben Vorurteile und denken, dass Yoga etwas für Softies sei oder nur Frauen Yoga machen. Es stimmt, wir haben viel mehr Frauen als Männer in unseren Kursen, denn Frauen sind dem Yoga gegenüber viel aufgeschlossener. Sie lieben es ganz einfach. Doch wagen sich allmählich auch zunehmend Männer in die Yogaszene. Meist angeregt durch positive Vorbilder wie Schauspieler, Sänger, Fußballstars etc. Die Männer sagen sich: Wenn die das machen, dann probier ich das auch mal. Und die meisten sind begeistert und bleiben dabei. Mein Buch habe ich geschrieben, um Männer dazu zu ermutigen, sich einfach mal auf eine Yogamatte zu begeben und zu schauen, was passiert. Wenn sie die Asanas erst einmal gelernt haben, können sie diese zu Hause üben, wenn sie sich nicht offiziell als Yogafans outen wollen.





Dem Leben eine neue Richtung geben

Wer regelmäßig Yoga übt, wird sich verändern. Das kann schneller oder auch langsamer gehen, doch es geschieht. Diese Erfahrung hat Patrick Broome in seiner langjährigen eigenen Yogapraxis und auch als Yogalehrer gemacht. Diese vier Punkte findet er dabei herausragend:

- 1. Selbstverantwortung:** Man fängt an, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und löst sich z. B. aus der Opferrolle.
- 2. Selbstbewusstsein:** Die Selbstwahrnehmung verändert sich zum Positiven. Man bekommt eine realistische Einschätzung von sich selbst und kennt seine Fähigkeiten.
- 3. Selbstvertrauen:** Durch die Asanas lernt man, Herausforderungen positiv zu begegnen und nicht gleich aufzugeben.
- 4. Selbstüberwindung:** Man muss den inneren Schweinehund, der träge ist und keine Lust hat, überwinden und in die Praxis, sprich auf die Yogamatte gehen.

Kann man mit Yoga spezifische Männerthemen angehen?

Durchaus. Viele Männer sind heute in ihrem Rollenverständnis erschüttert und haben eine Identitätskrise. Da kann Yoga wunderbar eingesetzt werden, denn durch Yoga findet man seine Mitte, seine eigenen Wurzeln. Viele jüngere Männer plagen sich auch mit der Frage, wie sie ein richtiger Kerl sein können, ohne in die alte Machorolle zu verfallen. Yoga schafft innere Werte. Da können Männer dann erfahren, dass sie keine aufgesetzte Rolle spielen müssen, sondern so sein dürfen, wie sie sind. Es gibt inzwischen ja auch schon Männer-Retreats, in denen sich Männer jeden Alters treffen, um über diese Herausforderungen zu sprechen. Ich begleite selbst demnächst als Yogatrainer ein Retreat mit dem Thema „Männerleben“, in dem solche Themen aufgegriffen werden.

Yoga soll auch die Potenz verbessern?

Das ist richtig. Es gibt Übungen, bei denen die Prostata massiert und gekräftigt wird, was die Potenz erhöht. Dazu gehört z.B. das Mula-Bandha, der so genannte Wurzelverschluss. Und man kann mit Yoga auch die Ejakulation hinauszögern. Im Prinzip ist es die Arbeit mit dem Beckenboden, die das bewirkt. In meinem Buch sind

einige Übungen dazu beschrieben. Stress z.B. schwächt die Potenz. Durch Yoga kann man Stress abbauen und allein schon dadurch die Potenz aufbauen. Die äußere Potenz hängt ja auch mit der inneren zusammen. Wenn man als Mann innerlich stark ist und einen guten Selbstwert hat, wirkt sich das auch auf die sexuelle Potenz aus. Durch eine regelmäßige Yogapraxis wird man innerlich und äußerlich stark.

Yoga als Trend – wie sehen Sie das?

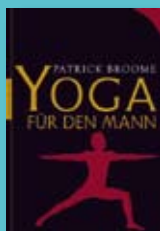
Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Leute zunächst einmal zum Yoga kommen, weil sie fit werden wollen, ihre Figur verbessern möchten oder vielleicht auch einfach, weil es gerade in ist. Aber viele haben sich

dann auch mit den inneren Werten des Yoga angefreundet und sie nach und nach verinnerlicht. Dazu gehören Gewaltlosigkeit, Mäßigung, Unterscheidungskraft, sinnvolles Essverhalten, ganz allgemein die Sinnes-schulung. Hatha-Yoga ist in erster Linie ein Instrument, um den Verstand zu schulen, und nicht um den Körper zu hätscheln und in den Vordergrund zu stellen. Natürlich wird der Körper gestrafft, aber das ist nicht das Wesentliche. Der innere Weg ist wichtig. Und dieser beginnt zunächst einmal im Äußeren durch die Asanas. Regelmäßig und nicht besessen, aber selbstmotiviert üben, das halte ich für den guten Weg im Yoga.

Vielen Dank für das Interview. ■

Infos

Buchtipps



Patrick Broome:
Yoga für den Mann
Nymphenburger Verlag
2009, ISBN 978-3-485-
01165-5



Marianne Scherer

studierte Literaturwissen-schaft und Philosophie und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit östlicher und westlicher Weisheit. Sie lebt als Journalistin, Autorin und Seminarleiterin in München.

Ihre Schwerpunkte sind integrale Spiritualität, Yoga und Meditation, Astrologie und Kabbala sowie ganzheitliche Heilweisen.

Internet: www.mariannescherer.de

ANZEIGE

Santulan Ayurveda
Leben in Balance
Heilende Klänge aus Indien
Musik CDs auch online erhältlich unter www.santulan.de
Tel. 089-983773

EROS · LIEBE · MEDITATION
Lieben lernen...
ARUNA INSTITUT
Wochenend-Kurse
Intensiv-Seminare
Frauen-/Männergruppen, Paartrainings
Tantra-Trainings, Visionssuche
Infos und Jahresprogramm:
Regina König und Hellwig B. Schinko
St. Nepomukstr. 13, D- 74673 Muldingen
Telefon 079 36/6 21, Fax 079 36/6 46
e-mail: aruna.info@t-online.de
<http://www.aruna.info>