

YOGA für Männer

Fragen, Antworten und Vorurteile zum Thema Yoga

Yoga ist nichts für Männer .

In Indien wird Yoga seit Jahrtausenden überwiegend von Männern praktiziert. Erst in diesem Jahrhundert und durch die Verbreitung des Yoga im Westen ist es hierzulande zu einer Frauendomäne geworden.

Yoga fordert mich nicht genug.

Körperübungen im Yoga lassen sich beliebig fordernd gestalten.

Yoga ist nur was für Esoteriker.

Der Yogaweg besteht neben den reinen Körperübungen auch aus Atemübungen und Meditation. Diese Methoden erweitern natürlich nicht nur die körperlichen sondern auch die mentalen Möglichkeiten und Fähigkeiten.

Ich kann mich nicht so verbiegen wie das für Yoga notwendig ist.

Körperübungen lassen sich im Yoga so anpassen, dass nahezu jeder Übende sie durchführen kann. Hierzu werden veränderte Abläufe und/oder Hilfsmittel eingesetzt.

Ich habe für sowas keine Zeit.

Yoga stärkt und erhält die Leistungsfähigkeit. Die darin investierte Zeit kommt durch gesteigerte Leistungsfähigkeit in allen Bereichen mit Zins und Zinseszins zurück.

Ich lehne Hinduismus und/oder Religion ab.

Yoga ist keine Religion. Sie kann von jeder Glaubensrichtung und natürlich auch von Atheisten ausgeübt werden. Richtig ist, dass in Indien viele Yogis Hindus sind.

Ich will weder auf Fleisch noch auf mein Feierabendbier verzichten.

Yoga verlangt weder vegetarisches noch abstinentes Leben. Sicherlich wird sich aber im Laufe der Beschäftigung mit Yoga eine Tendenz zur Mäßigung einstellen.

Männer für YOGA

