

TAGBLATT

18. Juni 2016, 02:45 Uhr

Männer erobern Gummimatten



Robert Walz, ein pensionierter Lehrer aus Wittenbach, ist als Mann beim Yogatraining noch ein Exot. (Bild: Yvonne Aldrovandi-Schläpfer)

Yoga wurde ursprünglich im Herkunftsland Indien nur von Männern praktiziert. Hierzulande ist die Methode zu einer Frauendomäne geworden. In der Zwischenzeit entdecken aber immer mehr Männer Yoga für sich – auch in Amriswil.

YVONNE ALDROVANDI-SCHLÄPFER

AMRISWIL. «Yoga ist ein körperliches und mentales Training. Es entspannt mich und wirkt aufbauend», sagt der 66jährige Robert Walz aus Wittenbach überzeugt. Der pensionierte Lehrer praktiziert seit rund zehn Jahren Yoga und ist von den positiven Auswirkungen des regelmässigen Trainings begeistert. «Ich spüre, dass es mir gut tut. Ich möchte es nicht mehr missen.» Es gibt verschiedene Yoga-Arten, die alle dasselbe Ziel verfolgen: Die Verschmelzung zur vollkommenen Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Yoga ersetzt keinen Arzt

Yoga ist eine mehrere tausend Jahre alte Methode, die in Indien entdeckt und damals ausschliesslich von Männern ausgeübt wurde. Diese philosophische Lehre ist von Indien über die USA zu uns in die Schweiz gekommen. Yoga ist keine Religion.

«Im antiken Indien war Yoga eine Befreiungsphilosophie für Eingeweihte – die Befreiung vom Leid auf dieser Welt», erklärt der erfahrene Yogalehrer Roland Haag vom Yoga & Ayurveda Center in

Amriswil. Mit der Entwicklung des «modernen Yoga» sowie der Ausbreitung im Westen definierten sich die Ziele neu und vielseitiger. Yoga diene zur Gesundheitsförderung, als Rehabilitation nach Krankheiten und könne das Konzentrationsvermögen steigern.

Roland Haag betont jedoch, dass Yoga niemals einen Arzt ersetzen soll. Im Weiteren wirke das Ausüben auch stressabbauend und entspannungsfördernd. Viele Leute fühlen sich heute in ihrem Job gestresst. Yoga helfe, Energie zu tanken und zur inneren Ruhe zu finden, weiss der frühere Investmentbanker Haag aus eigener Erfahrung.

Business Yoga in den USA

In der Schweiz besuchen mehrheitlich Frauen Yogakurse. Ganz anders in den USA: Dort bieten Firmen «Business Yoga» für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Inzwischen findet aber Yoga auch hierzulande stets mehr männliche Anhänger.

«Nichts für Weicheier»

Allerdings geistern noch immer Vorurteile durch die Köpfe. Viele Männer belächeln Yoga, obwohl sie es nie ausprobiert haben. «Doch eine grosse Anzahl merkt, dass Yoga nichts für Weicheier ist», sagt Roland Haag und ergänzt, dass immer häufiger männliche Teilnehmer zu ihm ins Yoga kommen. Mittlerweile seien es rund 30 Prozent, die im Amriswiler Center die Gummimatten erobern.

Outing fällt vielen noch schwer

Oftmals wollen Männer, die ins Yoga gehen, nicht gerne darüber sprechen. Einige verspüren eine gewisse Zurückhaltung, sich zu outen, stellt Roland Haag fest, der selber seit 30 Jahren regelmässig Yoga praktiziert. Die Praktik sollte unter fachkundiger Anleitung erlernt werden. Relativ schnell können die Übungen zu Hause in den eigenen vier Wänden nachgemacht werden. Wer regelmässig über eine gewisse Zeit Yoga praktiziert, wird schon bald viele positive Veränderungen an sich feststellen. Yoga kennt keine Altersgrenze. So hat Roland Haag einen über 80jährigen Freund im Emmental, der Yoga unterrichtet. «Er hat mir mal erzählt, dass er eine Gruppe leite, in der er der Jüngste sei.»

Unverbindlich reinschnuppern

Roland Haag amtiert als Präsident des Schweizer Yogaverbandes www.swissyoga.ch, dem Berufsverband der Yogalehrenden, und er ist Vorstandsmitglied der Europäischen Yoga Union. Seine Frau Anita hat sich auf Ayurveda-Therapien, die älteste Medizin der Welt, spezialisiert. Roland Haag unterstützt sie mit den vielseitigen Möglichkeiten von Yoga. Diese beiden Methoden ergänzen sich in idealer Weise.

Interessierte können unverbindlich eine Yogastunde besuchen. Anmeldung unter: rolandhaag@bluewin.ch oder Telefon 079 811 68 75.

Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/thurgau/amriswil/tz-am/Maenner-erobern-Gummimatten;art123844,4662039>

COPYRIGHT © ST.GALLER TAGBLATT AG

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. EINE WEITERVERARBEITUNG,

WIEDERVERÖFFENTLICHUNG ODER DAUERHAFTE SPEICHERUNG ZU

GEWERBLICHEN ODER ANDEREN ZWECKEN OHNE VORHERIGE
AUSDRÜCKLICHE ERLAUBNIS VON ST.GALLER TAGBLATT ONLINE IST
NICHT GESTATTET.