

Mannen en yoga

Jarenlang moest je als man wel heel stoer zijn, wilde je aan yoga doen. In je eentje tussen al die vrouwen, met het risico dat je vrienden je voor watje uitmaken. Die tijden zijn voorbij. **Mannen veroveren de yogamat, met de topsporters voorop.**

Zet tien mannen op yogamatten en kijk wat er gebeurt. Zeven springen er meteen vanaf en gaan er als een haas vandoor. Eén ziet hoe vrouwen de vrijgekomen matjes inpikken en maakt zich alsnog uit de voeten. Twee zakken kalm door de knieën, vouwen hun benen in kleermakerszit en slaken een gelukzalige zucht. Zo ziet simpel gezegd de statistiek eruit voor de man/vrouw-verdeling bij yoga in Nederland. 20 procent is man, 80 procent vrouw. Maar dat is aan het veranderen.

Doorzettingsvermogen

Decennialang was yoga een 'vrouwending' – sport mocht je het niet eens noemen, volgens de meeste mannen. Soft, zweverig, saai. Maar de laatste jaren maakt de man zijn opmars in yogaland en klinken er heel andere geluiden. Yoga is krachtig. Uitdagend. Zwaar! En zeker niet voor watjes.

Tijdens de eerste yogales die trainer/coach Robbert Paul de Vries meemaakte, stroomde het zweet rijkelijk: 'Mijn T-shirt was in no time helemaal doorweekt. Ik hield het stug aan, omdat ik me toch al ongemakkelijk voelde voor de grote spiegel tussen voornamelijk dames.'

Ook Erland Galjaard, programmadirecteur van RTL, houdt het tijdens de yogales nooit droog. 'Na een uur zie ik eruit alsof ik net uit de Maas ben gevist,' bekennt hij. Nu zijn het ook geen standaard yogasessies waar deze mannen het over hebben.

'Absolute yoga is als een krachttraining zonder apparaten'

Erland beoefent absolute yoga en Robbert Paul deed aan bikram yoga. Twee varianten van 'hot yoga' die, om de bloedsomloop en flexibiliteit te verhogen, plaatsvinden bij 40°C. Geen wonder dus dat er getranspireerd wordt. Niet alleen de hitte, ook de oefeningen die in rap tempo achter elkaar worden gedaan, maken deze yogavormen intensief. 'Het vergt vrij veel kracht, alle spieren worden vol benut,' vertelt Erland. 'Je moet een behoorlijke conditie hebben om mee te kunnen doen.' Kijk, en dan wordt het interessant voor deze sportman: 'Ik wil dat dan kunnen. Het prikkelt mijn doorzettingsvermogen.'

Lesje in nederigheid

De angst voor overmatig zweten is voor veel mannen een reden om de yogamat links te laten liggen, weet Robbert Paul, die inmiddels zelf ook yogales geeft. 'Mannen zijn bang dat ze stinken in het bijzijn van vrouwen. Of dat ze per ongeluk een wind laten.' Tja, sommige poses

stimuleren inderdaad het vrijkomen van darmgassen. Een *no go* natuurlijk voor de man die goede sier wil maken bij de dames in de sportklas. En wat te denken van al die ongemakkelijke houdingen? Als beginneling sla je al gauw een flater, weet ook Erland: 'Dan klinkt de stem van de yogajuf weer door de zaal: "*Bend your knee, Erland. No, not that way!*" Een heel goed lesje in nederigheid.'

Hij heeft het er allemaal voor over, want mooi dat die yoga hem wel van een hevige rugpijn af hielp. 'Ik ben een fervent sporter, maar mijn onderrug deed al maanden zo zeer dat ik niet meer kon hardlopen, alleen nog een beetje zwemmen. Wendy raadde mij een yogaschool in Naarden aan. Op vakantie was ik weleens met haar mee geweest naar bikram yoga, maar anderhalf uur was mij te lang. Bovendien werd gezegd dat je de ruimte niet uit mocht, nou, dan wil ik dus metéén weg. Enfin, ik moest toch iets met mijn rug, dus ik ging. Aan het eind van de eerste les kwam ik bijna niet meer van mijn mat af en ik kon mezelf amper nog aankleden. Was dit wel een goed idee? Kwestie van wennen, zei de yogajuf en ze kreeg gelijk. Na drie maanden was ik helemaal van mijn rugklachten verlost. En dat komt absoluut door de yoga.'

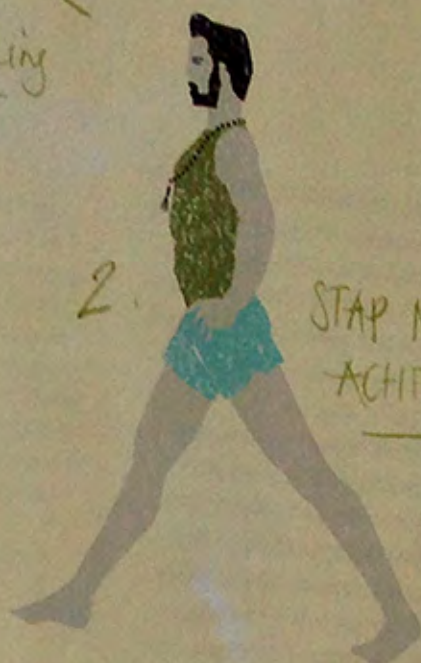
Tegenwoordig stapt Erland drie keer per week de yogaschool binnen en liefst ging hij elke dag. 'Absolute yoga is als een krachttraining zonder apparaten; je

DE KRIJGER

sterke basis houding
& open hart



STA
RECHTOP



STAP NAAR
ACHTER



SPREID

energie in
de borstkas



Recht

STERKE
BENEN

meer
long-
inhoud



sterke
buikspieren

Blijf hier
5 tot 10 diepe
ademhalingen staan.
(Wissel dan van kant)

beweegt je hele lijf in opperste concentratie en je maakt je hoofd leeg. Het is bijna meditatief.' Let wel: bijna. Want kom bij hem niet aan met 'stilst zitten en naar de boeddha staren' – dat is hem echt te vaag.

Energieboost

Logisch dat bij hot yoga niemand op z'n geitenwollensokken komt. Maar hoe zit het met de meer gangbare yogavormen? Robbert Paul ruilde zijn bikram-zweetmat in voor een vliegend tapijtje; hij stapte over op kundalini yoga. Deze variant, gebaseerd op de leer van Yogi Bhajan, legt de nadruk op bewustwording. Het omvat naast ademhalingsoefeningen en lichaamshoudingen ook meditatie. 'Niet voor beginners,' vindt Robbert Paul. 'De houdingen zijn vreemd voor wie de benefits van yoga nog niet kent. Dan wordt het ook nog gegeven door een docent met een gekke naam en in het wit gekleed... Ik kan me voorstellen dat mannen hier sneller afhaken.'

Zo niet Remco van der Wal, die al ruim vier jaar aan kundalini yoga verslingerd is. Hij begon met hatha yoga – de meest basic vorm – maar vond dat te soft. 'Kundalini yoga geeft mij een geweldige energieboost. Ik heb een drukke commerciële baan en na een dag vol targets en deadlines is yoga mijn uitlaatklep. Diep door de neus ademen, verschillende oefeningen snel achter elkaar uitvoeren en dan de eindontspanning waarin ik alles vergeet... Heerlijk. Ik kom totaal relaxed uit zo'n sessie en slaap daarna beter. Dankzij yoga ben ik ook bijna nooit meer ziek. Ik heb de juiste balans gevonden tussen hard werken en voor mezelf zorgen. Door bezig te zijn met mijn lichaam, kan ik rationeler denken. Naast de fysieke oefeningen doen we meditatie en zingen we mantra's. Daar moest ik wel aan wennen, maar nu vind ik het heel fijn.

Yoga groeit

Naar schatting tussen de 300.000 en 400.000 Nederlanders doen aan yoga, volgens Maroesja Grabijn van de Vereniging Yogadocenten Nederland. Dit aantal groeit, evenals het aantal yogavormen dat beoefend wordt. Het aandeel mannen schuift op richting de 30 procent. Met name in de actievere yogavormen, maar ook in de rustigere, verschijnen steeds meer mannen op de mat.



Het geeft een soort bewustzijnsverruiming en helderheid in mijn hoofd. Met hardlopen kan ik ook mijn hoofd wel leegmaken, maar yoga heeft als bijkomend voordeel dat het mijn spieren lang maakt, zodat ik lenig en soepel blijf.'

Geen blessures

'Sinds hij aan yoga doet, staat mijn man steviger in zijn schoenen,' signaleert Remco's vrouw Rianne Schönhage, die zelf docent hatha yoga is. 'Eigenlijk best raar,' merkt zij op. 'Het waren mannen die yoga eind jaren vijftig in Nederland introduceerden en de boeddha was ook

een man. Vervolgens zijn de vrouwen erin gesprongen en kwam yoga verder van de mannen af te staan. Waarschijnlijk doordat vrouwen meer openstaan voor hun gevoel.' De spaarzame mannen in Riannes klas ervaren yoga soms als het enige uurtje ontspanning en rust in de week. Rianne: 'Zij realiseren zich hoe wij in onze maatschappij aan het rennen en jagen zijn met z'n allen en vragen zich af waar ze mee bezig zijn. Er is een omwenteling gaande van wat je doet naar wie je bent. Mannen krijgen daar ook behoefte aan. Net als vrouwen zoeken zij naar ontspanning en verdieping. Yoga helpt daarbij. Inmiddels komen er ook meer mannelijke yogadocenten in opleiding.' Op Borneo, waar Robbert Paul met vrouw en kind woont, geeft hij les in vinyasa yoga, een vorm van power yoga die lijkt op hatha yoga, maar fysiek uitdagender is. 'Eigenlijk is yoga hier verboden, want de islamitische sultan beschouwt het als godsdienst. Maar voor expats en militairen geldt een uitzondering, dus hen geef ik les.' Zo verzamelt zich elke week een groep Britse commando's en Nepalese junglestrijders rondom Robbert Paul, die hen poses als The Warrior (zie afbeelding) en The Chair bijbrengt. 'Het zijn echt grote, getrainde mannen die hebben geleerd te overleven in de wildernis. Zij staan heel dicht bij hun eigen natuur, hebben een imponerende uitstraling. Hun leider deed yoga met zijn rugbyteam en voor het eerst kwam iedereen zonder blessures uit een toernooi. Vervolgens wilde hij dat ook voor zijn groep. Ik maak de les voor hen extra zwaar en daag hen uit op hun conditie, door te beweren dat ze het fysiek waarschijnlijk niet aan kunnen. Bij de groep expats, met vooral kantoormannen zoals geologen en ingenieurs, vertel ik meer over lichaamstaal, leiderschap en hersenfuncties.'



'Mannen ontdekken dat yoga echt een sport is'

Je grenzen verkennen

Voor Robbert Paul is yoga echt een nieuwe leefstijl: 'Als twintiger ging ik naar de sportschool om er goed uit te zien, fit te zijn en sneller dan een ander. Ik werkte in de horeca en leefde op drank, drugs en fastfood. Mijn lichaam kon dat tot op zekere hoogte aan. Ik was me er niet zo van bewust wat het met me deed. Tegenwoordig zorg ik heel goed voor mezelf. Ik eet gezond, ga met positieve mensen om. Dankzij kundalini yoga is mijn stofwisseling verbeterd. Ook herken ik mijn emoties sneller en kan ik lastige gedachten makkelijker omzetten naar neutraal. Mijn lichaam is voor mij nu een bron van informatie over wie ik ben en wat ik doe. Ik voel eerder of iets goed voor me is of niet; bepaald eten, mensen die ik ontmoet, beslissingen die ik maak. Daardoor leef ik meer vanuit mezelf en dat gun ik iedereen.'

Al beleven deze mannen yoga ieder op hun

eigen manier, ze maken zich niet druk of anderen het misschien soft vinden. 'Je moet zelf ervaren wat het met je doet,' vindt Remco, van wie sommige vrienden ook interesse tonen. Erland heeft al vier mannelijke collega's meegesleept, 'en die vinden het ook fantastisch'. Hij verwacht dat de man/vrouw-verhouding bij de yogaschool snel zal veranderen: 'Mannen ontdekken dat yoga echt een sport is. Zonder blessures, want je luistert goed naar je eigen lijf.' En zo verspreidt het vuurtje zich. Raymond verleidde een vijftigtal internationale voetbaltrainers tot een gezamenlijke yogasessie in het park naast het Barcelona-stadion. 'Daar hadden zij profijt van en hopelijk passen zij het weer toe bij hun spelers.'

Twijfelmannen die yoga overwegen, maar zich bij voorbaat al schamen voor de rare houdingen waarin ze terecht komen, steekt Robbert Paul ten slotte graag een hart onder de riem: 'Natuurlijk, het ziet er niet uit. Ze moeten dus niet aan het plaatje willen voldoen, want dat gaat ze voorlopig niet lukken. Waar het bij yoga om gaat, is je eigen grenzen en je eigen lichaam verkennen. O, en dames? Eis niet van je man dat hij op proefles gaat. Een man wil niet gestuurd worden. Hij gaat als hij dat zelf wil.' 🌸

Men only

Verboden voor vrouwen: broga is een nieuwe yogavorm speciaal voor mannen. De term is afgeleid van 'brother yoga'. Een pittige power yoga met de nadruk op fysieke uitdaging en ontspanning, afgestemd op het mannenlichaam.

Rekken en strekken

In de topsport vormt yoga steeds vaker een vast onderdeel van de training. De Servische profatleet Novak Djokovic won de Australian Open mede dankzij tantra yoga. Hij begon ermee vanwege ademhalingsproblemen. Zijn dagelijkse oefeningen geven hem naar eigen zeggen meer flexibiliteit en mentale kracht op de tennisbaan.

Zelfs de profvoetballers van Barcelona en Manchester City worden tegenwoordig op het yogamatje geroepen. Inspanningsfysioloog Raymond Verheijen introduceerde yoga bij de teams, nadat hij zelf de gunstige effecten ervan had ondervonden. Om geen onnodige weerstand op te roepen, duidt hij het aan met 'hersteltraining'. 'Hoe ik het noem, is niet zo belangrijk,' vindt Raymond, 'als ze de oefeningen maar doen. Zodra spelers merken wat het hen oplevert, is de barrière weg.'

Yoga biedt een oplossing voor een probleem waarmee alle topspelers kampen: ze moeten zo veel wedstrijden spelen dat hun lichaam te weinig tijd heeft om volledig te herstellen. Raymond: 'Ik laat hen vooral veel rek- en strekoefeningen doen, zodat stijve en verkorte spieren weer op langte komen en beter doorbloed raken. Daardoor worden afvalstoffen sneller afgevoerd en voedingsstoffen sneller aangevoerd. Als de spieren ontspannen, kunnen de hersenen ook ontspannen en herstellen. Dat leidt tot veel meer rust in het hoofd.'

Ma is dat rekken en strekken niets nieuws voor voetballers, maar wel de manier waarop het gebeurt: langer en met veel meer aandacht. Raymond: 'Tijdens een cooling down bijvoorbeeld, staan ze gewoon met elkaar te praten. Yoga gebeurt in een speciale ruimte, ieder op z'n eigen matje. Dan zijn ze niet meer met elkaar bezig, maar met zichzelf.'