



Mannen en yoga

‘Nee, maar ik ben echt suuuuperstijf!’

zegt een vriend tegen me, als ik vraag of hij naar mijn yogales wil komen. Hij trekt er een heel moeilijk hoofd bij en reikt naar zijn knieën, die hij amper kan aanraken. Ik begrijp het, mannen zijn vaak minder flexibel en zeker als ze veel sporten dan worden de hamstrings steeds korter. Daarbij vinden veel mannen yoga maar saai. Ze willen kracht opbouwen, presteren en, heel belangrijk, kunnen winnen. Ik bedoel, geef ze een bal en ze zijn gelukkig. Toch?

Maar mannen en yoga is absoluut geen nieuwe combinatie. Sterker nog, meer dan 2000 jaar lang werd yoga juist vooral door mannen beoefend en was het lange tijd zelfs verboden voor vrouwen! Dat yoga in het Westen zo massaal wordt omarmd door vrouwen is pas iets van de laatste decennia. Maar langzaam lijkt het tij weer te keren: topsporters, advocaten, militairen – steeds meer mannen lijken de yogamat weer te vinden.

Als de vriend, met één hand op zijn onderrug en een nóg moeilijker hoofd, weer overeind komt, leg ik hem uit dat stijfheid juist een heel goede reden is om te beginnen met yoga. Veel klachten zoals pijn in de onderrug, nek en schouder of knieproblemen zijn een gevolg van een verkeerde houding. Of een disbalans in het lichaam, waardoor er veel druk op de

spiers en gewrichten ontstaat. Met yoga kun je deze balans herstellen. Tevens zorgt het voor een beter uithoudingsvermogen, een betere stofwisseling, meer ontspanning in het lichaam, minder stress, minder blessures en een beter seksleven, doordat yoga de aanmaak van testosteron bevordert.

‘Betere seks..?’ vraagt de vriend met grote ogen, opeens vol interesse. Onderzoek heeft aangetoond dat yoga de aanmaak van testosteron bij mannelijke deelnemers met 33% bevordert en dat hormoon speelt een belangrijke rol bij opwinding. Daarbij versterkt yoga het vermogen je open te stellen voor gevoelens van liefde, vreugde en compassie, en ook dát kan een positieve uitwerking hebben op je seksleven.

Ik kan nog uren doorgaan over de positieve effecten van yoga op lichaam en geest, maar het lijkt niet meer nodig. ‘Volgende keer,’ zegt hij, ‘dan kom ik naar je les.’ Wat zijn redenen ook moge zijn, ik ben vóór. Want na de ‘metro-man’ en de ‘cave-man’, is het nu tijd voor ‘de bewuste man’.

‘Betere seks?’ vraag hij, opeens vol interesse



PORTRET NICK VAN ORMONDT



Malu Kirschbaum (32) behaalde vorig jaar haar Teacher Training-diploma bij De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam. Sindsdien geeft ze naast haar werk als journalist ook yogalessen en schrijft ze een column in Happy in Shape over alles wat haar bezighoudt.