

Männer & YOGA?



Interview mit Steffen Gayer

YOGA Wallinda: Hattest Du vorher schon einmal Yoga gemacht?

Steffen Gayer: Nein, ich hatte noch keine Yoga Erfahrung.

YOGA Wallinda: Hattest Du bestimmte Vorstellungen oder mal ganz ehrlich Vorurteile gegen Yoga?

Steffen Gayer: Ich habe versucht ohne Vorurteile in den Schnupperkurs zu gehen, aber man hat ja trotzdem irgendwelche Vorstellungen was beim Yoga so passiert, wie nur im Schneidersitz sein und oooooooooooooo singen ☺ Aber das kann ich jetzt definitiv ausschließen!

YOGA Wallinda: Zu meiner Verteidigung als Yoga Lehrerin muss ich sagen, klar sitzen wir auch mal im Schneidersitz, was übrigens verdammt gut für eure Hüfte ist ☺ und ich bin zwar keine Esoterik-Tante, ABER ja OM singen als Abschlussritual, die geniale Kraft der Atmung und etwas Philosophie gehört einfach dazu, sondern wäre Yoga doch nur SPORT.

YOGA Wallinda: Was gefällt Dir denn an Yoga?

Steffen Gayer: Durch meinen Beruf als Fahrlehrer muss ich mich natürlich verstärkt um meinen Rücken kümmern, da das ständige Sitzen im Auto auch seine Nachteile hat. Da kam eigentlich nur Yoga in Frage und es ist einfach eine Wohltat für den Rücken, man arbeitet nur mit dem eigenen Körper ohne zusätzliche Gewichte, kann von Anfängern bis Fortgeschrittenen Fitness gemacht werden und macht einfach Spaß.

YOGA Wallinda: Da kann ich nur zustimmen, dass Yoga sehr effizient ist, nicht nur für den Rücken, für den gesamten Körper, präventiv, Schmerz lindernd, wie Körperhaltungen verbessert! Ich habe sogar Schüler, die einen messbaren Rückgang Ihrer Hyperkyphose beim Arzt haben feststellen lassen, seitdem sie Yoga praktizieren.

YOGA Wallinda: Warum würdest Du den Männern raten Yoga mal auszuprobieren?

Steffen Gayer: Mal abgesehen davon, dass man von vielen Frauen umgeben ist ☺ war es ja früher ein reiner Männer Sport, ich denke wenn man über seinen Schatten springen kann und ohne Vorurteile eine Runde Yoga macht, werden viele merken, dass es viel Spaß und gleichzeitig den Kopf frei macht, sowohl während den Übungen, als auch in der Entspannungs-Phase danach.

YOGA Wallinda: Ja, in der Tat war es früher so, dass Yoga für Frauen TABU war, gut zugehört im Unterricht☺! Ich freue mich, dass wir schon einige Männer im Studio haben, aber in der Tat würde ich mich freuen, wenn sich noch mehr trauen und es zumindest mal ausprobieren, nach 90 Min. Yoga kann MANN ja immer noch sagen: „Das ist nichts für mich!“ Und ich habe Dir Steffen versprochen, wenn wir den 1. Männerkurs im Studio haben, gibt es auch Bier anstatt Tee zum Schluss☺.