



Lokalet på Nørrebro, shalaen, er lille og intimt, og bydelens støj høres kun svagt i baggrunden.

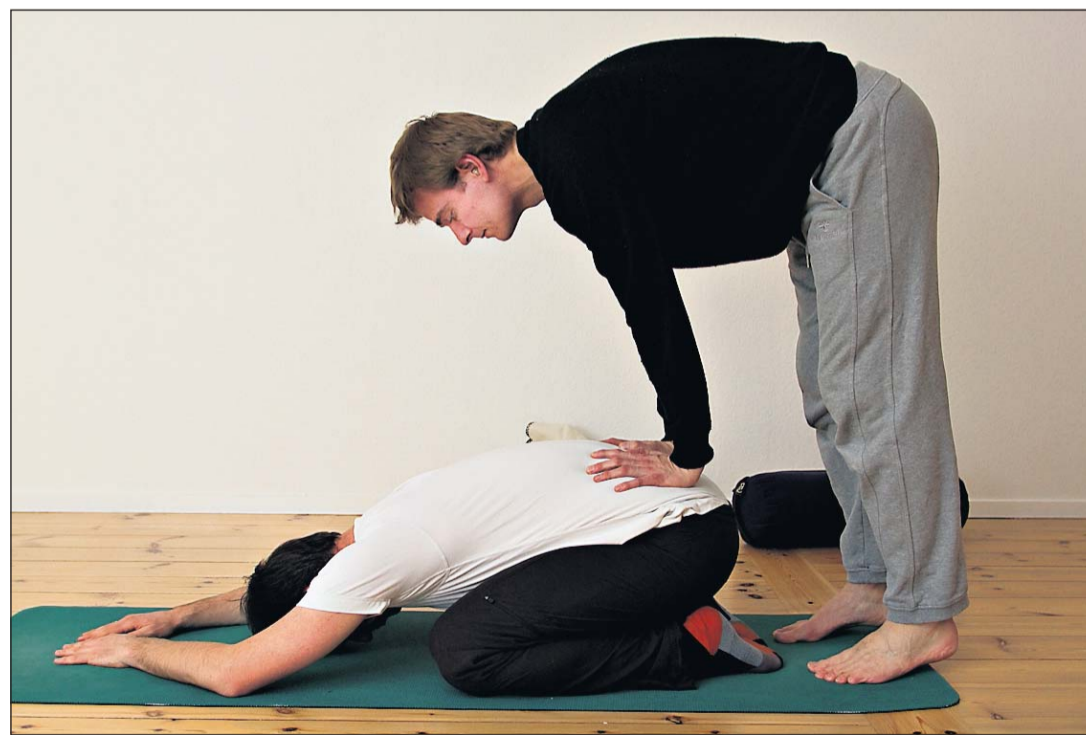
Yoga med kvajebajer

Mandeyoga er så småt ved at indtage Danmark. Mænd har brug for andre øvelser, og mange vil gerne udføre dem uden pigefnidder, siger en yogalærer. At der er adgang forbudt for kvinder, kan netop være med til at tiltrække mændene, siger ekspert

AF MARIA KENTORP
FOTO JEANNE KORNUM

Der er urtete på kanden og marokkopuder i orientalske stoffer på gulvene. Det forrige yogahold er ved at pakke sammen, mens de nye træder inden for døren i strømpesokker i Københavns Yogas lokaler – shalaen, som det hedder på yogasprog. I dag har kun to mænd fundet vej til holdet, som ellers har fem elever. De to glæder sig til et pusterum i en ellers travl uge i den almindelige karrierefamilie-karussel.

»Jeg er virkelig glad for at prioritere mig selv i dette tidsrum. Yoga har vist sig at være godt til – med små virkemidler – at stille ind på kroppen og dens tilstand. Jeg har da fundet ud af,



Yogalærer Martin Jørgensen fra Holy Cow Yoga giver Mikael Bertelsen et skub med på vejen i »child's pose«, der er en slags afslappende pausestilling.

at den ikke er helt så stærk, som den var, da jeg var i tyverne og rendte rundt og spillede fodbold,« siger den 42-årige journalist Mikael Bertelsen, der har gået på holdet på Nørrebro i København i ca. et år.

Trend fra USA

Yogalærer Martin Rasmussen fra Holy Cow Yoga oprettede sit første hold mandeyoga for halvandet års tid siden i Tisvilde, fordi han fik lyst til at dyrke

yoga blandt andre mænd. Siden fulgte han succesen op med det hold i København.

Mandeyoga findes også enkelte andre steder i landet. Trenden, der kommer fra USA, er en del af den findeling, som yogaen er blevet udsat for de seneste år. Man kan gå til yoga for babyer, børn, gravide, nøgne og sågar hunde, den såkaldte »dog«, hvor de udøvende kommer i form sammen med deres hund. Idékvinde er Brenda Bryan, der i årevis har dyrket

yoga med sin hund Buddha, mens vi herhjemme endnu holder os til yoga med andre mennesker, f.eks. mænd.

»Der hersker tit en bestemt stemning på de hold, der er domineret af kvinder, og det er de fleste yogahold jo. Det, man taler om i pauserne, er ofte kvindelateret, og det tror jeg skræmmer nogle mænd væk,« siger Martin Rasmussen fra Holy Cow Yoga.

Han kan til gengæld ikke afvise, at nogle mænd måske er

bange for at melde sig til mandeyoga af nervøsitet for, at der skulle være tale om hold for homoseksuelle.

Skurvognsstemning er ok

Homoseksuelle er selvfølgelig lige så velkomne som andre på holdene i Tisvilde og på Nørrebro, men det centrale her er glæden ved at rette blikket indad mod kroppen på yogamåner og at gøre det i et maskulint miljø, hvor skurvognsstemning er tilladt.

»Mænd har glæde af andre øvelser end kvinder. Mænd er mindre smidige, men har større muskelstyrke. Som begyndere er der mange øvelser, de ikke får det samme ud af, som kvinderne gør, fordi de ikke kan komme en fjerdedel af vejen. De kan til



Krigerstillingen med stor koncentration.



Mænd har en tendens til at konkurrere, og det mærkes af både lærer og elever på yogaholdene for mænd. »Hvis naboen ligger og laver et eller andet svært, virker det meget motiverende på mændene,« siger Martin Rasmussen, indehaver af Holy Cow Yoga.

Yoga med kvajebajer

gengæld nyde godt af flere styrkeøvelser, for de har stærkere lår og overarme,« siger Martin Rasmussen.

Mikael Bertelsen nikker genkendende og husker endda en episode, hvor han og en anden mand engang blev fremhævet og nærmest latterliggjort på et yogahold for deres manglende evne til at komme så langt ud i en stilling.

»Det var da ikke lige befordrende for min lyst til at dyrke yoga,« siger han.

Martin Grønbech faldt for mandeyoga, da han var til en prøvetime i Tisvilde og bed mærke i reglen om kvajebajer fra dem, der glemte at slukke for mobiltelefonen.

»Det var forfriskende,« siger han og tilføjer grinende, at det også er rart, at læreren ikke søger yogaøvelserne ind i »alt muligt åndelig snak«.

Og her begynder undervisningen ganske rigtigt ikke med nogen form for mantra, bøn eller andre åndelige indslag. Første trin er afslapning på de grønne og lilla yogamåtter, så

dagens hurlumhej kan forsvinde ud af baghovedet. Og lige så stille intensiverer Martin Rasmussen øvelserne, der ind imellem bliver varieret med en af de mest centrale yogastillinger »den omvendte hund«. Lige så enkel, den ser ud, lige så anstrengende og hård kan den virke, hvis man gør sig umage.

»Åh, den skide hund!,« brokker Martin Grønbech sig på grænsen mellem velvilje og udmattelse, da øvelsen vender tilbage i slutningen af timen, og lader igen enden stritte opad i et omvendt »V«.

»På sin vis fungerer megen vestligyogasomrenegymnastikøvelser,« siger Lis Engel, der er lektor på Institut for Idræt på Københavns Universitet og arbejder med idrættens kulturhistorie, krop og socialisering.

Et maskulint rum

Hun mener, at den målrettede opdeling af holddeltagerne skal virke som salgstrick og også gør det.

»Det kan virke tiltrækkende at

være fælles om noget med andre ligesindede. Nogle kvinder kan ikke lide at være i et felt, hvor der også er mænd, fordi de måske føler sig beskuet. Og nogle mænd kan blive tiltrukket af at være i en sammenhæng, hvor stemningen og atmosfæren er maskulin,« siger Lis Engel.

Hun tilføjer, at rene mandehold kan være en god måde at få mænds øjne op for yoga som træningsform. Nogle har måske den fordom, at yoga er noget navlebeskuende, langsomt og småkedeligt noget, der ikke fordrer kraft og styrke, og det kan de få afkræftet ved at stikke snuden indenfor på et hold.

»Det skægge ved differentiering i holdsammensætningen er faktisk, at yoga, som er et årtusindgammelt system, helt fra begyndelsen var opdelt i forskellige tilgange, der passede til forskellige mennesketyper. Den ene vej er hatha, som er den, vi i den vestlige verden er nået til. Det er den fysiske og den rationelle vej ind og derfor den letteste. Den passer til vores verden,

hvor kroppen er noget, der skal pyntes og makke ret i modsætning til den orientalske kropsforståelse, som er dynamisk, procesorienteret og holistisk. Så på den måde er det helt i yogaens ånd, at man differentierer yogahold til forskellige køn og aldersgrupper,« siger Lis Engel.

Konkurrence motiverer

At få kroppen til at makke ret er bestemt et element på specielt mandeholdene, fordi der her er en meget større tendens til konkurrence, forklarer yogalærer Martin Rasmussen.

»Mænd kan godt lide at konkurrere, og det sætter sit præg på yoga også. Hvis naboen ligger og laver et eller andet svært, virker det meget motiverende på mændene.«

Han godtager konkurrencen, selv om det egentlig ikke hører med i yogaens univers, hvor det ikke er vigtigt at komme længst og være bedst.

Mikael Bertelsen fra mandeholdet på Nørrebro har selv ob-

serveret tendensen til konkurrence.

»Læreren kan godt sige, at vi bare kan stoppe hver især, når det gør for ondt. Og så ender det med, at vi alle fører øvelsen helt til ende, fordi ingen vil give op, når andre går videre,« siger han.

Sidste øvelse for de to herrer i dag er hovedstand, som normalt kan være grænseoverskridende for nybegyndere, men som de begge kaster sig ud i med krum hals – eller rettere – med stærk, lige hals og dyb koncentration. Både på gulvet uden støtte og på to stole med væggen som støtte. Begge er lidt tummelumske og godt røde i hovederne, da de får lov at lægge sig til den sidste afspænding. Lyset dæmpes, musikken skrues op til et sagte baggrundstapet og freden sænker sig over mændene og deres gennemarbejdede kroppe.

maria.kentorp@borsen.dk

Læs mere på dogyoga.blogspot.com, holycowyoga.dk og kobenhavnnyoga.dk