Nu ook militairen en agenten wekelijks aan yoga doen, is het zweverige vrouwenimago er wel vanaf. En wie weet maakt het de organisaties zachter. ‘Ook militairen mogen voelen.’

TEKST **DANA PLOEGER** FOTO’S **MARTIJN GIJSBERTSEN**

Mannen op de mat

Wie weleens op een yogamat heeft gestaan, kent vast de ‘warrior’. Een krachtige houding waarbij je zo sterk en stevig staat als een krijger. Niet zo gek, als je bedenkt dat de yogaleer duizenden jaren geleden werd bedacht door Indiase mannen, die hun dagelijkse meditatie wilden afwisselen met oefeningen voor kracht, balans en uithoudingsvermogen. Hoewel het begon als mannentraditie werd yoga gaandeweg, zeker hier in het Westen, steeds meer een zweverige vrouwenaangelegenheid. Die tijd lijkt voorbij: mannen stappen vaker op de yogamat. “Bij mijn beginnerscursus is de verdeling inmiddels fiftyfifty mannen en vrouwen”, vertelt Johan Noorloos (46), eigenaar van De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam en schrijver van het boek ‘Yoga & Mannen’. “Mannen worden gestuurd door hun huisarts of gestimuleerd door hun partner. Of ze komen omdat ze gestrest of (bijna) burn-out zijn.” Het is de hectiek van het dagelijks bestaan, zeker in de Randstad, waardoor mannen (en vrouwen trouwens ook) een enorme hang hebben naar bewustzijn, rust en aandacht, merkt hij. “De drempel wordt ook verlaagd doordat nu ook ‘gewone’ mannen, zoals ikzelf, yogales geven. Ik ben geen yogi met een lange grijze baard. Ik sta voor de groep als mezelf: een Friese Amsterdammer.”

Toen Wessel Wallert (41) vijftien jaar geleden voor het eerst de yogamat opstapte, hielp het zeker dat zijn allereerste yogaleraar een man was. “Ik kon me zo makkelijker openstellen voor de les.” Inmiddels begeleidt hij als kundalini-yogaleraar enkele mannengroepen bij Yoga Lifestyle Studio in Amsterdam. Ook hij ziet de drukte van alledag als belangrijkste reden dat mannen aan yoga beginnen: “Alle impulsen en prikkels, het vele smartphonegebruik, de druk op het werk en thuis. Daar geeft yoga een efficiënt en gericht antwoord op.” De Vereniging Yogadocenten Nederland becijferde in 2016 dat het aantal yogabeoefenaars sinds 2015 met 16 procent is gestegen en dat twee op de tien van hen man zijn.

Wallert ziet een stevige verschuiving in populariteit van krachtsport en hardlopen naar yoga. “Eerst wilden mannen vooral fit worden en spieren kweken, nu zoeken zij meer verdieping.” Dat is ook te merken op Instagram onder de hashtag #manyoga of #broga (brother yoga). Berichten van fiks gespierde mannen – vaak met knot in het haar – in de meest uiteenlopende yogahoudingen. Met zijn vers getrimde baard en *man-bun* past Wessel Wallert daar uitstekend tussen.

Toch ziet hij zichzelf niet zo. Hij vindt het zelfs jammer dat yoga hierdoor te veel in de hoek zit van perfectionisme en ‘kijk-eens-hoe-ik-in-shape-ben’. “Yoga is zoveel meer dan dat: het gaat niet om die prestaties, maar juist over bewustwording en dieper in contact komen met jezelf. In een bepaalde houding staan kan een hele uitdaging zijn. Niet alleen voor je lichaam, maar vooral met wat naar boven komt aan emoties, spanning of frustraties van de dag.”

Het vergt veel moed voor een man om op de mat te stappen, zegt collega Noorloos. “Onaangenaam wordt het sowieso. Dus laat je ambitie lekker buiten de deur. Op de mat zoek je naar de laag eronder. Niet presteren, maar voelen.” Het gaat er volgens hem om dat mannen hun grenzen opzoeken, en onderzoeken waar de weerstand zit. “Sensaties als stress en onrust niet wegdrukken, maar ervaren. Die gelaagdheid, dat voelen, zorgt ervoor mannen zich bewuster worden van wat er speelt in hun lichaam.” En eenmaal van de mat af begint het pas echt. “Als je tijdens het yoga-uur leert luisteren naar je lichaam doe je dat vanzelf ook thuis of op je werk.”

Eerst wilden mannen vooral fit worden en spieren kweken, nu zoeken zij meer verdieping.

Dit soort effecten geldt natuurlijk net zo goed voor vrouwen. Noorloos past zijn lessen dan ook niet speciaal aan aan mannen. “Alles is hetzelfde: de taal, de houdingen, het afsluiten met de groet Namasté.” In zijn yogaschool vind je geen mannengroepen. Wallert kiest daar specifiek wel voor; hij merkt dat mannen dan meer zichzelf zijn. “Bij stevige poses hoor je sneller wat gekreun en gegrom als mannen onder elkaar zijn, dan wanneer ze naast vrouwen oefenen.” Bepaalde asana’s (yogahoudingen) zijn ook populairder onder mannen. “Vooral de wat stevige, intense oefeningen.” Wallert merkt ook dat mannen het fijn vinden om na de les nog wat na te praten. “Dan komen de verhalen los over hun persoonlijke uitdagingen en frustraties en laten ze hun kwetsbare kanten zien.”

Het succes van yoga zit ’m in de effecten die mannen ervaren, denkt Noorloos. Yoga maakt krachtiger, leniger, geeft je meer uithoudingsvermogen en het is goed voor je hart, zenuwstelsel, bloeddruk, bloedsomloop en lymfevaten. “Uit Russisch onderzoek uit 2001 bleek dat bijvoorbeeld ‘de cobra’ testosteron bevordert: goed voor de seksdrive. Zeker als je het langer doet, merk je dat succes gauw genoeg.”

Dat yoga aanslaat onder mannen in de Amsterdamse binnenstad begrijpt Noorloos wel, maar hij had niet kunnen bedenken dat hij dit jaar veertig yogadocenten zou opleiden voor defensie, en binnenkort ook bij de politie en marechaussee. “Militairen worden getraind om tijdens missies hun emoties uit te schakelen, dat is tegelijk ook hun valkuil. Want waar ga je met je eigen emoties naartoe? Ik nodig ze uit naar binnen te gaan en te voelen. Yoga blijkt een gezonde uitlaatklep en dat snapt defensie. Ik vind het heel bijzonder dat ik nu mijn visie in hun wereld mag brengen.”

Het is de bedoeling dat op alle kazernes en militaire opleidingscentra yoga een vast onderdeel wordt. Bij het Korps Commandotroepen (KCT) is er sinds twee jaar elke maandagmiddag een goed bezochte yogales. “Deze mannen moeten op het hoogste niveau presteren bij complexe missies. Als je dan alleen traint op kracht en prestatie mis je een essentieel onderdeel”, vertelt yogadocent en psychosomatisch fysiotherapeut Arjan Heerkens. Dus leert hij de commando’s zich meer bewust te worden wat er speelt in hun lichaam. “Door in hun buik te ademen, ontstaat er meer ruimte voor de emotionele kant van het werk. Yoga maakt ze mentaal sterker, en completer als mens en militair. Ook militairen mogen voelen.” ‘

‘Yoga heeft voor mij niets te maken met mentale issues’

‘Het is helemaal niet zweverig’

Michiel (33) is commandant van het logistiek peloton bij het Korps Commandotroepen in Roosendaal. Hij is getrouwd, doet aan krachttraining, crossfit en hardlopen en sinds een jaar ook aan yoga.

“Ik kende yoga al wel, een nichtje van mijn vrouw is yogi, maar ik had er geen speciaal beeld bij. Ik ben ermee begonnen omdat mijn fysiotherapeut het aanraadde toen ik maar steeds last bleef houden van een schouderblessure. Ik dacht: als het herstel oplevert, vind ik het prima. En inderdaad, na een paar weken yoga werd mijn blessure minder en kwam die niet meer terug. Bij yoga ga je rustig en heel beheerst met je spieren om. Dat werkt voor mij. Ik ben het blijven doen omdat het me goed beviel. Het is een goede aanvulling op het sportstramien waar ik al in zit van uithoudingsvermogen, kracht en conditie. Binnen defensie wordt dagelijks gesport; ik doe veel aan hardlopen en krachttraining. Yoga is daar nu bij gekomen.
Het is de combinatie van inspannen en ontspannen die ik prettig vind aan de yogales. Het heeft voor mij niets te maken met mentale issues. Ik doe yoga puur omdat het praktisch werkt voor mij. Ik zit wat flexibeler in mijn lijf, ik ben leniger en ik vind het fijn dat mijn spieren er wat langer door worden. Zo loop ik minder kans op blessures.
Ik vind yoga trouwens helemaal niet zweverig. Het is heel inhoudelijk en leert me hoe ik met stress moet omgaan. In mijn omgeving is er totaal niet vreemd op gereageerd. Ook hier op de kazerne vindt iedereen het heel normaal als je meedoet aan de yogales. Nu ben ik van mezelf al vrij relaxed, dus past het ook wel bij me. Ik geloof niet dat ik thuis heel anders ben sinds ik aan yoga doe.”

MICHIEL IS OM VEILIGHEIDSREDENEN ONHERKENBAAR GEFOTOGRAFEERD – EN OM DEZELFDE REDEN PUBLICEREN WE ALLEEN ZIJN VOORNAAM.

‘Yoga wordt *cool* bij defensie’

Vincent Lauffer (36), werkt als arts bij defensie, is getrouwd en heeft twee kinderen. Hij doet aan vechtsport, klimsport en krachtsport en sinds een paar jaar aan yoga.

“Het was eerlijk gezegd mijn vrouw die me inspireerde aan yoga te gaan doen, zij is yogadocente. Ik had het als student geneeskunde ooit weleens gedaan, maar richtte me daarna meer op vecht- en krachtsport. Een paar jaar geleden ben ik me er echt in gaan verdiepen. Inmiddels kan ik niet meer zonder.
Toen ik alleen maar sportte had ik om de zoveel tijd spit en lag ik zo een week plat. Nu ben ik binnen een paar dagen weer op de been zonder pijnstillers. Mijn houding is door al die yoga flink veranderd, ik kan nu rechtop zitten zonder pijn in mijn rug.
Bij krachtsport zoek ik de pijn op en laat ik mijn spieren stress ervaren, vaak beuk ik er zelfs nog even doorheen. Yoga gaat veel dieper en spreekt andere lagen in mezelf aan. Je oefent adem en concentratie, wat leidt tot meditatie. Dat is waarom het zo bij me past en ik het dagelijks leven toepas. Het is mijn leefstijl geworden. Je merkt pas wat je aan yoga hebt als je van de mat af stapt. Ik ben in alles bewuster geworden. Ik voel me fitter, ik ben liever en minder gestrest. Als arts ben ik efficiënter en heb beter contact met mijn patiënten. Het lijkt of er een soort lichtheid in me is teruggekomen, die ik herken van vroeger. Ik ben inmiddels opgeleid als yogadocent binnen defensie en merk dat het steeds normaler is in die mannenwereld aan yoga te doen. Nu de commando’s en de mariniers ook op de yogamat zitten, is het zelfs cool geworden.”

WIE IS DE NEDERLANDSE YOGI?

De meeste Nederlanders die yoga beoefenen zijn vrouw, twee op de tien zijn man. In 2016 deden 1,6 miljoen Nederlanders een of meer keren aan yoga. Dat is een stijging van 16 procent ten op zichte van 2015. Yogi's zijn vaak tussen de veertig en zeventig, iets vaker single, hebben vaker een parttimebaan, doen vaker aan sport en blijken hoger opgeleid dan de gemiddelde Nederlander. Ze eten vaker vegetarisch en ruim de helft van de yogi's zegt spiritueel ingesteld te zijn, tegen 19 procent van de algemene bevolking. 90 procent van de ondervraagden zegt dat het stressverlagend is, 94 procent voelt zich minder stijf, 50 procent voelt zich spiritueler door yoga.
(Uit: Onderzoek onder vijfhonderd yogi's en driehonderd yogaleraren van *Yoga Magazine* en de Vereniging Yogadocenten Nederland, 2016)

'Ik zit elke ochtend een uur op de mat'

Jochem Tims (45) is leraar op basisschool De Nijepoort in Groenekan en werkt als sportinstructeur en yogaleraar bij sportschool Hrnstr33 in Utrecht. Hij is getrouwd en doet sinds zes jaar aan yoga.

"Yoga helpt mij enorm in de heftige periode waarin mijn man en ik nu zitten. Hij is wat jaartjes ouder en sinds drie jaar ongeneeslijk ziek. We moeten nu afwachten of het laatste redmiddel aanslaat. Door yoga ben ik minder gestrest, heb ik meer rust in de dag. Ik zit meer in het moment. Dat helpt. Ik volg ook meer mijn gevoel: ik zorg ervoor dat ik er vaker ben, zodat we samen leuke dingen kunnen doen. En yoga zorgt ervoor dat ik kan berusten in het deel dat ik niet kan veranderen. Yoga kwam vrij spontaan in mijn leven. Ik was nieuwsgierig en volgde wat proeflessen. De eerste les was één lange ademsessie met alleen vrouwen. Dat raakte me niet. De tweede proeflles was zo intens dat ik het bijna voor gezien hield, maar iets trok me erin aan. Ik ben blijven zoeken. Uiteindelijk heb ik vier verschillende yoga-opleidingen gedaan: ik snuffel aan alles en haal overal uit wat bij mij past. Nu geef ik zelf yogales in een sportschool.
Ik begin elke ochtend met een uur op mijn mat, anders heb ik geen lekkere dag. Ik kies dan de vorm die op dat moment bij me past: soms is dat een pittige Ashtanga yoga of juist de stretchende yin yoga. Dat is mijn moment waarop ik even in mezelf keer en voel wat er speelt. Yoga kent gelukkig geen goed of fout."

REACTIES

Bent u een man met een mat? Mailt u ons in maximaal 120 woorden via **tijdpost@trouw.nl** ovv uw naam en woonplaats.