

**Y**oga en mannen zijn op zich geen nieuwe combinatie: 2.200 jaar lang werd deze hindoeïstische leer uitsluitend door mannen beoefend. In het Westen is yoga de laatste decennia vooral door vrouwen omarmd. Maar het tij is gekeerd. De voetballers van het Nederlands elftal, econoom Herman Wijffels, filmsterren Matthew McConaughey doen aan yoga. Bij zakenbank Goldman Sachs in New York worden yoga- en meditatielessen gegeven aan derivatenhandelaren - in de hoop dat het hen helpt beter zaken te doen. „Het wordt de corporate wereld langzaam duidelijk dat het onderhouden van de geest net zo belangrijk is als onderhoud van het lichaam”, zegt Maarten van Huijstee, mede-eigenaar van Delight Yoga met drie filialen in Amsterdam.

Van Huijstee heeft een missie: hij wil klassieke yoga bekendmaken bij een bredere groep, ook bij mannen uit het bedrijfsleven, voor wie de drempel van de yogastudio vaak nog hoog lag. Dat hij vroeger werkzaam was als brand manager bij Unilever en Heineken, komt goed van pas. De yogastudio's van Delight hebben een aantrekkelijk design, met weinig tierlantijnen. Een beetje als een luxe spa - en zo ruikt het er ook, naar een mengsel van cederhout en vanille. Ook bieden ze 'business yoga' aan voor bedrijven. Delight logenstrafte volgens Van Huijstee het cliché dat veel mannen kennelijk nog koesteren bij yoga, van gebatikte gewaden in mufte zaaltjes. Van de 3.000 leden is zo'n 15 procent man, hun aandeel groeit nog.

Sommige mannen komen omdat ze met rugklachten zijn doorverwezen door een fysiotherapeut, anderen zien yoga als aanvulling op andere sporten. Zo kunnen hardlopers baat hebben bij meditatie en helpt yoga krachtssporters om soepel te blijven. Van Huijstee: „Yoga heeft absoluut fysieke voordelen, je krijgt er geweldige *abs and ass* van, maar de essentie van yoga is de innerlijke zoektocht. Je yogamatje als mentale spiegel.”

Dat er steeds meer wetenschappelijk bewijs komt voor de geestelijke effecten van yoga, trekt nuchtere, zakelijke mannen mogelijk over de streep. Een aan Harvard verbonden onderzoeker, Sara Lazar, concludeerde op basis van MRI-onderzoek dat na meditatie in de hippocampus en amygdala veranderingen te zien waren die kunnen verklaren waarom yogi minder last hadden van bijvoorbeeld stress, depressie en angst en zich beter konden focussen. Van Huijstee: „Daar houden mannen van, ze zijn wat sceptischer en rationeler dan vrouwen.”

Ook Isolde Zandee van Yoga Today in Weesp richt zich op nieuwe doelgroepen. De speciale lessen voor mannen worden gegeven door een ex-marinier die ook balletdanser is geweest. „We praten niet te lang over chakra's en houden geen lange chant-sessies.” Bij yogacentrum Innerwork in Haarlem werden een paar maanden lang speciale lessen voor mannen gegeven. Mede-eigenaar Peter Dijkstra: „We dachten dat zij er behoefte aan zouden hebben om onder elkaar te zijn.” Dat bleek in Haarlem niet het geval. Wel trokken de gewone yogalessen sindsdien veel meer mannen, soms meer dan vrouwen. „We leven in zo'n stressvolle maatschappij, die mannen komen vanzelf.”

Exclusief voor mannen is Awakened Man, een trainingsprogramma van zes maanden, voortbordurend op de lessen mannenyoga bij Yoga Lifestyle Studio in Amsterdam. De mannen beoefenen daar kundaliniyoga, waarbij de nadruk meer ligt op bewustzijnsontwikkeling dan op de houdingen. Daniel Mulock Houwer is een van de initiatiefnemers: „In mijn beleving zijn vrouwen bevrijd in de jaren zestig en zitten veel mannen nog vast in hun rol van kostwinner. Ze hebben over het algemeen niet geleerd om naar binnen te gaan, en vanuit hun kern te leven. Kijk maar naar die doodse blikken in de file.”

Met mannenyoga wil hij mannen een plek geven om onder elkaar te zijn, „om banden aan te gaan met andere mannen”. Want juist het aangaan van verbintenissen is, volgens hem steeds belangrijker in de maatschappij, terwijl mannen hier doorgaans minder goed voor zijn toegerust dan vrouwen.

Het taboe op yoga is volgens Mulock Houwer bij mannen nog niet helemaal weg, maar hij ziet bij de lessen steeds vaker mannen die praktisch en down-to-earth en zijn. „Die zien yoga als een effectieve tool, die hen ondersteunt in het dagelijks leven.”

Dat ziet Van Huijstee ook, de herenkleedkamers zijn inmiddels aan de krappe kant. Na afloop van een les staat het er vol. „Met mannen die meteen weer naar hun smartphone grijpen. Dat wel.”



Lotus

## ADEM EN GEEST

**Werner Vervae (41)**  
Eigenaar film- en productiebureau  
Smokin' Barrel

„Ik ben een fanatiek sporter: ik loop hard, doe aan marathonschaatsen, speel actief golf. En sinds ruim een jaar ga ik ook een paar uur per week naar yoga. Yoga helpt me om even afstand te nemen van mijn drukke baan. Bij de kundaliniyoga die ik doe, ligt de nadruk op je ademhaling en geest. Na een les ben ik heel ontspannen, is mijn hoofd gereset en kan ik weer fris nadenken. De lessen die ik volg zijn alleen voor mannen. Wij zitten lichamelijk anders in elkaar, hebben andere spieren en boten. Zo kunnen we bijvoorbeeld ons bekken minder ver uiteen zetten. De instructeur weet precies waar onze pijnpunten liggen en past de les daarop aan. Ook voelt het prettiger om met mannen onder elkaar te zijn: er is meer focus. Je wordt toch sneller afgeleid als er ook vrouwen in de zaal zijn.”



Krijger

## FYSIEKE NOODZAAK

**Hessel de Jong (45)**  
Voormalig CEO Coca-Cola Benelux,  
nu met sabbatical

„Ik ga een à twee keer per week naar ashtangayoga (een dynamische vorm van yoga met de focus op de ademhaling), samen met mijn vrouw. Zij legt haar benen alle kanten op, bij mij gaat het nog redelijk stroef. In het begin schaamde ik me nog wel eens als ik mijn tenen niet kon pakken. Nu weet ik dat yoga daar helemaal niet over gaat en pak gewoon mijn schenen. Het eerste half uur van de les denk ik nog over van alles na, maar aan het eind ben ik geestelijk en lichamelijk totaal ontspannen. Yoga is voor mij in eerste instantie fysiek noodzakelijk: na 23 jaar in het corporate leven, met veel zitten en veel vliegen, kreeg ik bij andere sporten steeds blessures. Het deed zelfs pijn mijn veters te strikken. Door yoga is dat voorbij. Ik voel me weer net zo goed als twintig jaar geleden. Straks met mijn nieuwe baan, houd ik de discipline van yoga erin. Yoga blijft in mijn leven.”



Driehoek

## GEDACHTEN OP NUL

**Michael Hendriks (39)**  
Investeerder, eigenaar Dutch  
Capital Group

„Een paar jaar terug had ik het gevoel dat ik iets moest doen om beter om te gaan met de stress in mijn leven. Ik werd vaak moe wakker, kon moeilijk ontspannen. Toen opende een vriend een mooie yogastudio in Amsterdam; een beetje Ibiza-style met een heel divers publiek. Ik dacht vroeger dat yoga vrij zweverig was, maar niets is minder waar. De lessen kunnen fysiek erg zwaar zijn, zeker de ashtangalessen die ik volg. Tijdens een les gaan mijn gedachten heel bewust op nul en komt er veel mentale energie vrij. Daarna kijk ik met meer afstand naar mezelf, en zie weer wat belangrijk is en wat niet. Het liefst ga ik twee keer in de week naar een les, sowieso op vrijdagmiddag, dat doe ik veel liever dan een borrel. En dan helemaal relaxt het weekend in.”