



Passion für den gesunden Weg zur inneren Mitte

Alfons Maier erklärt, was eine gute Yoga-„Kinderstube“ ausmacht, warum er sehr gerne Anfänger ohne Vorkenntnisse unterrichtet und sein Herz besonders auch für Männer-Yoga schlägt.

Was bedeutet Yoga für Sie persönlich?

Für mich war Yoga am Anfang eine Neuausrichtung und ist heute mein Lebensweg, den ich konsequent gehe, und eine Philosophie, deren Perspektiven ich gerne Interessierten zeige. In westlichen Gesellschaften wird Yoga überwiegend auf die Asana-Praxis, also yogaspezifische Körperübungen, reduziert. Das ist sehr schade, denn es blendet weitestgehend die eigentliche Essenz des Yoga aus. Yoga ist ein Weg, die innere Mitte zu finden, und zwar in allen Lebenssituationen. Wer Yoga als reines Rumturnen auf einer Matte versteht, verpasst die Chance einer erfüllenden Lebenserfahrung.

Die reichen Facetten des Yoga begeistern mich immer wieder aufs Neue. Und ich kann aus eigener Erfahrung versprechen, dass sich nicht nur die eigene Persönlichkeit auf diesem Weg positiv entwickelt. Diese positiven Veränderungen wirken sich auch auf das familiäre und berufliche Umfeld aus. Je nachdem, mit welchen Intentionen man sich auf den Yoga-Weg macht, entwickeln sich die individuellen Inhalte und Schwerpunkte.

Yoga als individueller Weg ... Bieten Sie deshalb Yoga-Gruppen speziell für Männer an?

Unter anderem. Aber auch, weil es dieses Angebot noch zu wenig gibt. Ich bin ja selbst ein Mann – mit allen Schwächen und Stärken. Ich weiß sehr gut, wie schwer sich Männer oft damit tun, etwas „Neues“ auszuprobieren. Das fängt schon mit den gängigen Vorurteilen an, Yoga sei nur etwas für Frauen oder man müsse von Haus aus sehr beweglich sein, um mit Yoga überhaupt anfangen zu können. Beides stimmt nicht. Zum einen sind weder Grundbeweglichkeit noch Geschlecht oder Alter grundsätzliche Kriterien für Yoga. Zum anderen kann der körperliche Teil des Yoga genauso herausfordernd sein wie jeder andere Sport. Mich hat die menschliche Anatomie immer schon interessiert und aus meiner Erfahrung weiß ich, wie wichtig ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining für die körperliche Gesundheit ist. Nur leider setzen viele Männer in ihrem Körpertraining den Schwerpunkt primär im Kraftaufbau. Bei meinem Yoga geht es eben nicht um Leistung, sondern darum, ein Körperbewusstsein zu entwickeln, bei dem ich mich selbst erfahre, bei mir bin, ohne mich zu messen, ohne zu vergleichen. Aus diesen Gründen ist mir „Männer-Yoga“ eine Herzensangelegenheit.



Sie unterrichten gerne Anfänger ohne Vorkenntnisse, weil ...?

... Anfänger meistens noch neugierig und offen sind! Bei Yoga kommt es auf die Kinderstube an wie bei einem stabilen Haus auf das Fundament. Durch meine Erfahrungen aus meiner jahrzehntelangen Sportpraxis weiß ich, wie wichtig ein professionelles Techniktraining ist. Eine solide Basis ist ein sicheres Fundament für eine gesundheitsfördernde Yoga-Praxis. Wenn die Grundtechnik verinnerlicht ist, kann jederzeit die Intensität gesteigert werden, ohne Gefahr zu laufen, sich zu überlasten beziehungsweise zu verletzen. So sehe ich das auch für das körperliche Yoga. Die regelmäßigen positiven Feedbacks nicht nur meiner langjährigen Kunden zeigen mir, dass meine konsequenten Korrekturhinweise zur anatomisch präzisen Haltung und Bewegung sehr geschätzt werden.

Wenn ich mich für Yoga interessiere, warum komme ich dann gerade zu Alfons Maier?

Als Yogalehrer möchte ich Anfänger und Fortgeschrittene, Frauen und Männer, Sportbegeisterte und alle, die sich für die lebensphilosophische Seite des Yoga-Weges interessieren, ansprechen. Dank meines Zertifikats „Yoga als Prävention und Therapie“ kann ich auch Yoga-Reihen für Menschen mit physiologischen Einschränkungen oder chronischen Beschwerden anbieten. Außerdem habe ich seit 2017 die international anerkannte höchste Ausbildungstufe als Yoga-Lehrer. Damit darf ich weltweit Yogalehrerinnen und Yogalehrer ausbilden und ihnen ein entsprechendes Zertifikat verleihen. Darüberhinaus gibt es einige grundlegende Unterschiede, die mich von den meisten Kursleiterinnen und Kursleitern in der Yogaszene unterscheiden. Ich war über 20 Jahre selbst als Leistungssportler in unterschiedlichen Disziplinen erfolgreich. Ich habe eine jahrzehntelange Bewegungspraxis, in der mir die Bewegungsqualität immer ein besonderes Anliegen war. Meine Profession als Sportlehrer und Sporttherapeut, die ich schon vor meinem Yoga-Weg intensiv gepflegt habe, ist ein weiteres Qualitätsmerkmal. Ich kann in meine Yoga-Lehre mein ausgeprägtes Wissen über den Bau und die Funktionen des menschlichen Körpers einbringen. Für meinen persönlichen Yoga-Weg habe ich mir bewusst die für mich besten Lehrer ausgesucht, bei denen ich mich bis heute regelmäßig fortbilde, um die qualitative Entwicklung meines eigenen Yogastils im Blick zu behalten. Kurz gesagt: Ich bin Yoga-Lehrer, weil ich seit meiner ersten Yoga-Stunde gespürt habe, welches Potenzial im Yoga steckt. Seitdem lebe ich Yoga, es ist meine Passion.