



## Warum die psychische Gesundheit von Männern kein vorübergehender Trend ist

Der Stress der Pandemie hat uns alle betroffen, hat sich aber besonders auf Männer ausgewirkt. Im letzten Jahr haben sich viele Menschen &#8211; einschließlich der Männer in unserer Gemeinde &#8211; auf Achtsamkeitspraxis und Yoga konzentriert, um sich dem Stressabbau zu öffnen. Insbesondere Meditation ist ein wichtiges Instrument, um PTBS und Angstzustände in vielen verschiedenen Bereichen zu reduzieren. Studien zeigen, dass es Angst und Stress reduzieren, Kognition, Aufmerksamkeit und Gedächtnis verbessern, das allgemeine Wohlbefinden verbessern und vieles mehr kann. Das war einer der Gründe dafür Yogamatter erstellt die Herren Öko-Kollektion um Männern ein bequemes Set an wichtigen Dingen zu bieten, die &hellip;



Der Stress der Pandemie hat uns alle betroffen, hat sich aber besonders auf Männer ausgewirkt.

Im letzten Jahr haben sich viele Menschen – einschließlich der Männer in unserer Gemeinde – auf Achtsamkeitspraxis und Yoga konzentriert, um sich dem Stressabbau zu öffnen. Insbesondere Meditation ist ein wichtiges Instrument, um PTBS und Angstzustände in vielen verschiedenen Bereichen zu reduzieren. Studien zeigen, dass es Angst und Stress reduzieren, Kognition,

Aufmerksamkeit und Gedächtnis verbessern, das allgemeine Wohlbefinden verbessern und vieles mehr kann.

Das war einer der Gründe dafür **Yogamatter** erstellt die **Herren Öko-Kollektion** um Männern ein bequemes Set an wichtigen Dingen zu bieten, die sie beim Atmen und Dehnen tragen können.

April ist auch **Stressbewusstseinsmonat** Also wandten wir uns an die Gründer von **Medito**, eine kostenlose Meditations-App, die Meditation und Achtsamkeit fördert, um zu verstehen, wie unsere Gesellschaft mit Achtsamkeit für Männer umgeht und mit Emotionen umgeht. Von Cardiff nach Bristol, London nach Los Angeles und Amsterdam: Das Team der Medito Foundation hat sich zu Beginn der Covid-19-Sperrung im Jahr 2020 zusammengetan, um ihre preisgekrönte App zu erstellen. Sie gründeten auch eine Diversity & Inclusion-Gruppe von freiwilligen BIPOC-Mitgliedern, um sicherzustellen, dass alle Inhalte Menschen aus allen Lebensbereichen willkommen heißen und ermutigen. Und während alle Gründer Männer sind, ermutigt die App auch Frauen und nicht-binäre Menschen, zu sitzen, zu atmen und einen freien Moment für Achtsamkeit zu finden.

## **Achtsamkeit ist männlich**

Seit einiger Zeit werden Männer kulturell nicht mehr dazu ermutigt, ihre Gefühle zu teilen und sich so sehr zu öffnen wie Frauen in unserer Gesellschaft. Yorke glaubt, dass die Schaffung von mehr Räumen für Männer, Frauen und Menschen aus allen Lebensbereichen dazu beitragen kann, die Sichtweise unserer Gesellschaft auf Geschlechterrollen zu verändern.

„Ich denke, Männer zögern manchmal eher, über ihr geistiges Wohlbefinden oder ihre Gefühle zu sprechen, weil es historisch gesehen nicht das Männliche war. Dies verbessert sich definitiv, aber ich denke, es gibt noch viel zu tun, um das Stigma zu verringern, wenn es um psychische Gesundheit geht“, sagt Yorke. „Ich denke, es gibt ein ähnliches Problem, wenn es um

Achtsamkeit geht, wobei Männer weniger offen dafür sind als Frauen.

Das Medito-Team sammelt keine Daten über seine Benutzer in der App, sagt jedoch, dass der Medito-Instagram-Kanal viele weibliche Benutzer anzieht: Mehr als 60 Prozent ihrer Follower sind weiblich. Es ist offensichtlich, dass mehr Arbeit geleistet werden kann, damit sich Männer im Achtsamkeitsraum willkommener fühlen und die geistige Gesundheit der Männer verbessert wird.

„Meditation und Achtsamkeit sind für uns entscheidend, um uns wieder zu zentrieren, um vollständig authentisch zu sein“, sagt Yuta Hasumi, D & I-Vorstandsmitglied der Medito Foundation.

„Viele von uns fühlen sich ängstlich und sind leicht davon betroffen, was andere über uns denken, insbesondere in dieser Zeit der sozialen Medien. Aufgrund der unbewussten und sozialen Vorurteile sind dies der Ausweg aus unserer Kontrolle. Durch Meditation können wir uns wieder darauf konzentrieren, uns privilegiert zu fühlen, wer wir sind.“

## **Achtsamkeits- und Yoga-Tipps der Medito Foundation**

### **Steven Yorke, Mitbegründer der Medito Foundation (Cardiff, UK)**

„Vor ungefähr 2 Jahren wurde mir klar, dass ich meine Zehen nicht berühren konnte! Ich denke, das ist ein häufiges Problem für Menschen, die den ganzen Tag an einem Computer sitzen und zu Rückenproblemen führen können, wenn wir älter werden. Seitdem mache ich täglich Yoga und dehne mich jeden Abend vor dem Schlafengehen. Jetzt habe ich kein Problem damit, meine Zehen zu berühren! Meine drei Hauptstrecken, die meiner Kniesehnenflexibilität helfen, sind Vorwärtsfalte, nach unten gerichteter Hund und dreibeiniger Hund. Normalerweise trage ich beim Üben einfache Shorts und ein T-Shirt. Jeden Morgen mache ich eine Yoga-Sitzung, gefolgt von Meditation mit Medito. Früher habe ich 10 Minuten meditiert, aber dann habe ich es auf

20 Minuten erhöht und vor kurzem habe ich angefangen, 1 Stunde zu machen. Ich muss sehen, ob ich diese einstündigen Sitzungen fortsetzen kann. “

**Gareth Yorke, Mitbegründer der Medito Foundation  
(Bristol, UK)**

„Ich mag es, mich vor und nach einem Lauf zu dehnen, also trage ich meine Laufausrüstung. Meine Lieblingsstrecken sind Hund nach unten, zum Dehnen von Kniesehnen und Waden, niedrige Longe zum Dehnen von Quads und Kniesehnen und ‚Viparita Karani‘ oder Beine an der Wand, für eine verbesserte Durchblutung und Muskelregenerationszeit. Ich übe jeden Morgen nach dem Frühstück gerne Meditation. Ich bin ein Frühaufsteher, stehe normalerweise um 5:45 Uhr auf und meditiere gerne in Ruhe am frühen Morgen, bevor ich mit der Arbeit für den Tag beginne. Ich versuche auch 2-3 mal pro Woche einen Lauf zu machen und habe angefangen, achtsames Laufen zu integrieren. “

**Michael Martin, Mitbegründer der Medito Foundation  
(Los Angeles, USA)**

„Ich habe viel Spannung im Rücken und in den Hüften, deshalb mache ich gerne Strecken, die helfen, diese Spannung zu stören. Prasarita Padottanasana („Füße verbreiten intensive Dehnungshaltung“), Janu Sirsasana („Kopf-Knie-Haltung“) und Marichyasana („Marichis Pose“) sind drei meiner Favoriten. Ich bin nicht besonders speziell in Bezug auf Kleidung, aber ich mag etwas, das meine Muskeln warm hält. Ich versuche, Meditation und Achtsamkeit von der Matte oder dem Kissen zu nehmen, indem ich sie den ganzen Tag über übe, während ich regelmäßige Aufgaben erledige. Zum Beispiel werde ich mit meinem Atem einchecken, während ich darauf warte, dass Webseiten geladen werden. Ich übe die Notentechnik auch, wenn ich aufgereggt bin oder mich festgefahren fühle, beispielsweise wenn ich mit Schreibblockaden zu kämpfen habe. Indem wir Achtsamkeit in unsere täglichen Aktivitäten einbringen, können wir rund um die Uhr davon profitieren. “

**Mike Speed, Mitbegründer der Medito Foundation  
(Amsterdam, NL)**

„Man kann wirklich keine Vorwärtsfalte schlagen, um die Kniesehnenanspannung nach dem Training zu lösen. Kinderpose ist gut für eine Abkühlung. Ähnlich wie Michael mag ich es, den ganzen Tag aufmerksam zu sein. Ich versuche meine Gefühle, Empfindungen oder Beschwerden zu bemerken und sie vollständig zu erleben. Wenn ich Musikinstrumente spiele, finde ich, dass Achtsamkeit mir auch hilft, konzentriert zu sein, ohne zu zwingen.“

**Romain Sourdiaux, Mitbegründer der Medito Foundation  
(Amsterdam, NL)**

„Yoga hilft mir wirklich, mich entspannt und geerdet zu fühlen. Meine drei Lieblingspositionen, die mir helfen, mich nach langen Zoomaufrufen zu entkleiden und zu dehnen, sind Downward Dog, Low Lunge und Reclining Spinal Twist. Ich fühle mich oft überwältigt von den negativen Ereignissen auf der Welt – von Ungleichheit über Klimawandel bis hin zum Leiden von Nutztieren. Ich habe gelernt, dass Meditation und Achtsamkeit mir helfen können, mir dieser Dinge klar bewusst zu werden, ohne zu überfordert zu werden. Deshalb versuche ich, Momente der Achtsamkeit in das zu bringen, was ich den ganzen Tag über tue, und regelmäßig Meditation zu praktizieren.“

**Yuta Hasumi, D & I-Vorstandsmitglied der Medito  
Foundation (London, UK)**

„Meditation ermöglicht es uns, uns wieder darauf zu konzentrieren, uns privilegiert zu fühlen, wer wir sind, wo immer wir uns befinden. Deshalb ist das tägliche Üben der Schlüssel zum Umgang mit Stress und Angst. Ich persönlich praktiziere gerne Yoga und meine Lieblingspositionen sind Schmetterlings-, Kuh- und Delfinplanken. Normalerweise trage ich weiche Baumwoll-T-Shirts und Shorts.“

**Zugängliche Meditation und Achtsamkeit:  
Die Medito App**

Willst du Zugang zu Meditation, die die Erde nicht kostet?  
Probieren Sie die Medito-App aus (KOSTENLOS!).

Folgen: @meditoHQ

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**