

MÄNNERYOGA





DIRK BENNEWITZ



MÄNNER YOGA



DAS POWERPROGRAMM
FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



MIT 419 FARBFOTOS UND 4 ILLUSTRATIONEN
FOTOS: MARCO GRUNDT

L o t o s



INHALT

| | |
|---------------------------------------------------|-----------|
| VORWORT VON ROGER CICERO | 6 |
| VORWORT VON BRYAN KEST | 9 |
| THEORIE – TRAIN YOUR BRAIN | 10 |
| WILLKOMMEN BEIM YOGA FÜR MÄNNER | 13 |
| WARUM YOGA SPEZIELL FÜR MÄNNER? | 15 |
| RICHTIG ATMEN | 19 |
| GERADE HALTUNG, AUF DER MATTE UND IM LEBEN | 23 |
| Unsere vernachlässigte Basis: Die Füße | 25 |
| Im Zentrum: Das Becken | 27 |
| Das Zentrum: Hara | 28 |
| Brustkorb und Schultern | 28 |
| Warum ist das so wichtig? | 29 |
| MUSKELN, FITNESS UND GESUNDHEIT | 32 |
| Wie funktioniert Yoga physiologisch? | 33 |
| Wie benutzen wir unsere Muskeln eigentlich? | 35 |
| Fitness | 36 |
| Gesundheit | 36 |
| PRAXIS – MASTER THE MOVE, MASTER THE MIND | 38 |
| DIE GEBRAUCHSANWEISUNG | 40 |
| Grundlegende Tipps zu meinen Yoga-Positionen | 41 |
| NEUN GRUNDLEGENDE ASANAS | 43 |
| 1. Berghaltung | 44 |
| 2. Herabschauender Hund | 46 |
| 3. Heuschrecke | 48 |



| | |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| 4. Klappmesser | 50 |
| 5. Korkenzieher | 52 |
| 6. Seitliche Flankendehnung | 54 |
| 7. Krieger 3 | 56 |
| 8. Deckung | 58 |
| 9. K.o.-Haltung | 60 |
| DIE SEQUENZEN | 62 |
| 1. Grundsequenz | 64 |
| 2. Sonnengruß-Sequenz | 69 |
| 3. Kriegersequenz | 75 |
| 4. Sechserpack-und Schultersequenz | 88 |
| 5. Hüftsequenz | 100 |
| 6. Kampfsportsequenz mit Stock | 112 |
| 7. Entspannung | 122 |
| YOGA UND KONSUM | 124 |
| Mit mir stimmt was nicht | 126 |
| Dinge und Gedanken | 127 |
| ERNÄHRUNG UND ANDERE GESUNDHEITSTIPPS | 128 |
| Stimmt genau – oder doch nicht? | 130 |
| Was sind gesunde Lebensmittel und wo bekomme ich die her? | 131 |
| Vegetarismus und Yoga | 132 |
| Andere körperliche und geistige Erhaltungsmaßnahmen | 135 |
| ÜBER DEN AUTOR | 136 |
| KONTAKT | 141 |
| IMPRESSUM UND BILDNACHWEIS | 142 |

VORWORT VON ROGER CICERO

Yoga für Männer – das war auch für mich einmal ein riesiger Widerspruch. Ich dachte, man würde einen Großteil der Zeit schneidersitzend »Om« singen und danach ein paar Yogitees exen, um dann furchtbar entspannt nach Hause zu schweben. So viel zur Theorie. Nach meiner ersten Power-Yoga-Stunde musste ich diese Vorstellung etwas korrigieren. Ja, es gab auch einen Schneidersitz am Anfang, aber nach anderthalb Stunden Asanas, von denen jede einzelne so anstrengend war, dass ich sie nicht einmal im Ansatz korrekt ausführen konnte, war auf dem Nachhauseweg wahrlich nicht an Schweben zu denken. Okay, entspannt war ich, aber nur aus dem Grund, weil für Anspannung einfach jede Energie fehlte. Das hat meine Meinung über Power-Yoga grundsätzlich verändert. Meine Skepsis wich einer großen Begeisterung für diese Art des Körpertrainings.

Als meine zweite Hallentour in Planung war und ich die ersten Tourblöcke sah, wusste ich, dass es ohne einen körperlichen Ausgleich sehr schwer werden würde. Dirk war bereits als mein persönlicher Sicherheitsbegleiter und Fahrer im Gespräch. Ich wusste allerdings, dass er auch als Yoga-Lehrer arbeitete, und so war ein neues Jobprofil geboren. Wir haben uns nicht geschont. Jeden Tag nach dem Aufstehen wurde praktiziert. Das Programm, das in dieser Zeit entstand, könnte keinen Namen tragen, der besser passt als »Männer-Yoga«. Obwohl die täglichen Sessions sehr anstrengend waren, fühlte ich mich danach immer gestärkt, entspannt und auf die bevorstehenden Aufgaben fokussiert. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich über Monate täglich Yoga praktiziert habe. Das schenkte mir eine unglaubliche Energie – trotz des anstrengenden Lebens während der Tour. Seit dieser Zeit hat sich die Frequenz meines Yogatrainings deutlich erhöht, und immer wenn ich mit Dirk zusammen unterwegs bin, freue ich mich auf unser »Männer-Yoga«.



Roger Cicero

Jazzmusiker





VORWORT VON BRYAN KEST



Als Dirk mich bat, ein Vorwort zu diesem Buch zu schreiben, musste ich grinsen. Nicht nur, weil Dirk mir mit seiner Anfrage eine große Ehre erwiesen hat. Ich lächelte auch, weil er genau der Richtige ist, um Menschen zu erklären, wieso Yoga-Übungen so hochgradig förderlich sein können, vor allem für Männer.

Wie es scheint, sind Männer sozusagen von Geburt an eher auf körperliche Leistungsfähigkeit und Kraft aus. Stress und Anspannung sind ganz große Themen in dem wirtschaftlichen Klima, in dem wir leben. Die Erwartungen, die Männer zu erfüllen haben, sind meistens hoch gesteckt, und das ganze Testosteron, das durch ihre Adern fließt, tut ein Übriges.

Yoga spricht all diese Themen an. Die körperliche Leistungsfähigkeit kommt durch das Trainieren des gesamten Körpers. Die Kraft kommt von dem durch Yoga hervorgerufenen Gefühl des inneren Friedens und der Zufriedenheit. Stress und unnötige Muskelspannung werden durch das Atmen, die Konzentration und die besonderen Yoga-Haltungen vollkommen gelöst.

Als Besitzer einer Firma für Personenschutz, als Yoga-Lehrer und als Mann Anfang vierzig ist Dirk auf einzigartige Weise qualifiziert, dieses Buch zu schreiben. Dirk fühlte sich auf dieselbe Weise zum Yoga hingezogen wie ich: als intelligentes Kick-Ass-Übungssystem ist Yoga einfach absolut unschlagbar. Das ist einer der Gründe, warum wir so gut miteinander auskommen.

Und bevor ich es vergesse: Einmal versuchte ich, auf einer Bergklippe einen Handstand zu machen – und Dirk war der einzige Mann, der die Eier hatte, sich irgendwo unterhalb von mir hinzustellen, sodass er mich würde auffangen können, wenn ich zu fallen drohte.

Und dann ist es passiert: Ich *bin* gefallen und er *hat* meinen Hintern davor bewahrt, auf der Unfallstation zu landen. Danke, Dirk!

Bryan Kest

Begründer des Power-Yoga





THEORIE



»» TRAIN YOUR BRAIN





» WILLKOMMEN BEIM YOGA FÜR MÄNNER

Es ist so ähnlich, wie wenn Vin Diesel als Xander Cage in *xXx – Triple X* sagt: »Welcome to the Xander Zone«. Falls ihr euch entschließt, regelmäßig Yoga für Männer zu machen, ist bald nichts mehr wie vorher. Dabei ist es vollkommen egal, ob ihr (nur) gut aussehen, abnehmen, Muskeln aufbauen, keine Rückenschmerzen mehr haben oder erleuchtet werden wollt. Oder was immer ihr wollt. Wenn ihr meinem Programm folgt, werdet ihr in jedem Fall fitter und gesünder. Seit ich Yoga betreibe, war ich nie wieder nennenswert krank. Und euch kann es genauso gehen.

Yoga ist eine uralte Lehre aus Indien, und ich habe noch keine besser fundierte, wirksamere Methode zum gesunden Leben gefunden. Das Wort *Yoga* bedeutet »Einheit«. Yoga ist keine Religion. Kein echter Yoga-Meister wird euch zwingen, an irgendwelche Götter zu glauben. Es geht vielmehr darum, das Göttliche in euch selbst zu finden. Doch keine Angst, es wird nicht allzu esoterisch. Die alten Yogis haben vor vielen tausend Jahren nach verschiedenen Wegen gesucht, um besser zu atmen, zu essen, zu denken, zu meditieren, sich fit zu halten ... Sie wollten einfach ein erfülltes und glückliches Leben führen. Daraus hat sich ein ganzheitliches Programm entwickelt, um Körper und Geist (wieder) in Einklang zu bringen. Und übrigens: Bis Anfang des letzten Jahrhunderts war Yoga fast reine Männersache. Frauen wurden als Schülerinnen nämlich schlichtweg nicht akzeptiert.

Wenn ihr Yoga-Positionen übt, entwickelt ihr Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht, Ausdauer und mentalen Fokus. Euer Lymphsystem wird stimuliert und ihr sorgt für eine verbesserte Durchblutung und Funktion eurer Organe. Und das Beste ist: Ihr braucht noch nicht einmal daran zu glauben, es wird trotzdem funktionieren. Für mich bedeutet Yoga Balance, weil ich mit Yoga ausgeglichene und gesunde Verhältnisse in meinem Leben habe. Durch meine Yoga-Praxis bin ich nicht nur auf der physischen Ebene stark und flexibel, sondern auch im Kopf. Meine tägliche Schadstoffquote (Koffein, Nikotin, Alkohol, Fast Food...) ist von allein gesunken, ohne dass mir jemand etwas verboten hätte. Es ist mir bloß irgendwann aufgegangen, dass ich mich nicht gleich wieder mit Schadstoffen vollstopfen muss, nachdem ich mich in meinem Yoga-Training gerade entgiftet habe.

Mit der Zeit sind viele verschiedene Yoga-Stile entstanden. Die bekanntesten sind: Iyengar-Yoga, Ashtanga-Yoga, Power-Yoga und Jivamukti-Yoga. *Iyengar-Yoga* ist eine eher technisch orientierte Variante, sehr detailliert und ganz auf den Grundsätzen der Biomechanik aufgebaut. Zur Unterstützung wird dort viel mit Blöcken, Gurten, Stühlen usw. gearbeitet. *Ashtanga-Yoga* ist in feste Übungsreihen eingeteilt und sehr athletisch und fordernd. *Power-Yoga* ist ein dynamischer Yoga-Stil, der in den USA und Europa vor allem von Bryan Kest entwickelt und bekannt gemacht wurde und wird. *Jivamukti-Yoga* ist eine modernere Yoga-Methode, die in den 1980er Jahren von Sharon Gannon und David Life entwickelt wurde. Hier liegt die Betonung auf Yoga-Positionen, die mit Musik in einem konstanten Flow geübt werden, sowie auf Meditation und spiritueller Weiterentwicklung.

Und welches ist jetzt das richtige Yoga? Richtig ist immer das, was euch Freude bereitet. Im Moment wird Yoga immer populärer. Immer mehr Lehrer oder Gurus tummeln sich in dieser Szene. Wie in allen anderen Bereichen gibt es auch unter den Yoga-Lehrern Spinner, Hüter der reinen Lehre, Besserwisser, Dilettanten, aber eben auch extrem inspirierende Meister.

Mein Yoga-Stil enthält Elemente aus unterschiedlichen Traditionen, die entsprechend der männlichen Bedürfnisse kombiniert wurden. Darüber hinaus wollte ich gern meine persönlichen Erfahrungen aus über dreißig Jahren Kampfsport mit einbringen. Deswegen ist dieses Buch entstanden.

Was Kampfkünste mit Yoga zu tun haben? Sie verfolgen dasselbe Ziel. Primär geht es hier wie dort um die Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Lebenslange Praxis, Stärkung der eigenen Mitte und Harmonisierung mit der Umwelt sind im *Budo* (jap. »Weg des Krieges«) genauso selbstverständlich wie im Yoga. Daher habe ich einige Techniken aus dem Aikido in dieses Programm mit eingebaut. Heutzutage betreiben alle möglichen Männer Yoga, vom Taxifahrer bis zum Professor. Yoga steht aber auch in den Trainingsplänen von Fighter-Legenden wie Rickson Gracie, dem unbezwungenen MMA-Champion (MMA = *Mixed Martial Arts* oder gemischte Kampfkünste).

In diesem Buch findet ihr verschiedene Übungsprogramme oder Sequenzen, die jeweils in sich ausgewogen sind und alles enthalten, was zu einem kompletten Yoga-Workout gehört. Ich werde zunächst die einzelnen Übungen erklären, und dann geht's los: Meine Übungen werden euch anstrengen, in Form bringen und mental runterfahren, und das alles gleichzeitig.

Ihr braucht dafür kein teures Material zu kaufen. Das Einzige, was sinnvoll ist, ist eine Yogamatte. Zur Not tut es aber auch eine Decke oder ein Handtuch. Ich empfehle euch, die Übungen barfuß auszuführen. So könnt ihr nämlich am besten überprüfen, ob eure Füße machen, was sie machen sollen.



Grundsätzlich gilt:

Wenn etwas anstrengend ist, soll es so sein.

Wenn etwas wehtut, übt etwas weniger intensiv.

Schmerzen sind nicht erwünscht.

In diesem Sinne: Viel Spaß und auf geht's!

Dirk Bennewitz





WARUM YOGA
SPEZIELL
FÜR MÄNNER?



**Man kann nicht immer ein Held sein,
aber man kann immer ein Mann sein.**



Johann Wolfgang von Goethe

Yoga ist das beste Workout und Gesundheitstraining, das ich kenne, und zwar für alle Menschen. Da aber alle Menschen bis zum jeweils aktuellen Tag ihres Lebens unterschiedliche Bewegungs- und Sozialisationsphasen hinter sich haben, braucht jeder andere Schwerpunkte für seine persönliche Yoga-Praxis. Leider kann ich nicht für jeden Menschen ein eigenes Buch schreiben. Deswegen habe ich mich entschieden, immerhin der einen Hälfte der Erdbevölkerung eine Routine anzubieten. Euch. Den Männern. Normalerweise warten Männer ihr Auto besser als ihren eigenen Körper, und das sollte sich ändern.

Fast alle Männer in der westlichen Welt haben ähnliche körperliche Voraussetzungen. Der untere Rücken ist oft schwach, der Bauch zu dick und überhaupt ist alles eher unbeweglich. Und egal, ob ihr Fahrradkurier oder Buchhalter seid, die Rückseite eurer Beine ist wahrscheinlich verkürzt. Wenn wir vor dem Spiegel stehen, sehen wir trotzdem eher Arnold Schwarzenegger als die nackte Wahrheit. Irgendwann entschließen wir uns dann, Sport zu machen, gehen entweder laufen oder heben Gewichte in der Muckibude. Dadurch verstärken sich unsere Fehlhaltungen, die Muskeln verkürzen sich weiter und unsere Gesundheit verbessert sich meistens nicht. Diese Geschichte habe ich – mehr oder weniger abgewandelt – schon sehr oft von meinen Yoga-Schülern gehört. Und wenn sie nicht auf euch zutrifft – herzlichen Glückwunsch. Yoga ist trotzdem gut für euch.

Versteht mich nicht falsch. Das heißt nicht, dass Sport ungesund ist. Bewegung ist immer besser als keine Bewegung. Fitness heißt aber nicht automatisch auch Gesundheit. Darüber könnt ihr im Kapitel »Muskeln, Fitness und Gesundheit« noch mehr lesen.

Kleine körperliche Warnzeichen ignorieren wir gerne und wirklich ernste Angelegenheiten spielen wir herunter. Unsere Schwächen kaschieren wir und unsere Stärken stellen wir übermäßig heraus. So sind die meisten von uns gestrickt. Das Bewusstsein für unseren eigenen Körper ist eher unterentwickelt. Hä? Wo ist mein unterer Rippenbogen? Ach, die Lunge ist ein Luftsack und gar kein Muskel? Und wieso hat der Zwerch ein Fell?

Ich selber betreibe viele Sportarten: Klettern, Fallschirmspringen und Freefight. Aber Yoga brauche ich als Ausgleich, denn es ist die einzige Methode, die meinen Körper und meinen Kopf wieder ins Gleichgewicht bringt. Mit Yoga bin außerdem leistungsfähiger in allem, was ich sonst noch tue.



Vielleicht gehört ihr auch zu denen, die immer die Besten, Stärksten und Tollsten sein wollen. Das hilft zwar beim Klettern auf der Karriereleiter, aber körperlich und seelisch belastet es auf Dauer nur. Wir vergleichen uns nämlich ständig mit unserer Umwelt. Und da ist leider immer einer, der reicher, schöner oder stärker ist. Was bedeutet das für unseren Gefühlshaushalt? Wir sind in jedem Fall nicht so toll. Und dieses ewige Bewerten frustriert. Wir verlegen unser Leben gern an einen Punkt in der Zukunft, wo wir dann etwas haben: den Lottogewinn, die Rente, diesen Wagen, diese Frau, diese Arbeitsstelle oder weiß ich was. Dann wird alles gut. Vorher ist es noch nicht gut, wir müssen erst noch... Wir kaufen also immer mehr Zeug, das wir nicht brauchen, um unsere eingebildeten Mängel auszugleichen. Aber das ändert sich gerade. Der Trendforscher Matthias Horx meint dazu: »Es wird der Zeitpunkt kommen, an dem wir nicht mehr mit dem 200-PS-Auto angeben werden, sondern mit drei Stunden Muße am Tag.«

Beim Yoga-Üben ist es dasselbe. Wow, ich würde auch gerne einen Spagat können wie Jean-Claude van Damme! Aber wozu? Und wenn ich es dann nach drei Jahren endlich kann, was dann? Alles bleibt genau wie vorher. Vielleicht erzähle ich stolz davon, doch dann kommt irgendeiner, der es in zwei Jahren geschafft hat. Und ich bin wieder nicht der Tollste. Wenn ihr ständig nach außen guckt, habt ihr gar keinen Blick mehr für eure eigenen Fortschritte und lebt entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Alles ist sowieso relativ, was jeder weiß, der mal die Zeugenaus-



sagen zum eigenen Verkehrsunfall gelesen hat. Und jeder glaubt, er spreche die objektive Wahrheit. Lebt lieber im Jetzt, das ist das einzig Wichtige.

Der Schlüssel zu einem gesunden Leben liegt in der Ausgewogenheit. Kraft und Flexibilität, natürliches Essen und möglichst wenig Alltagsgifte, nett sein im Straßenverkehr und keinen Streit mit den Nachbarn anfangen.

Die Yoga- und Kampfsportroutinen in diesem Buch funktionieren. Ich habe sie zuerst für mich selbst zusammengestellt und viele Jahre lang ausprobiert. Es ist ein gut ausbalancierter Mix aus verschiedenen Übungen, die speziell auf die männlichen Problemzonen (damit meine ich nicht die Haare auf dem Rücken) ausgerichtet sind. Ihr müsst dafür nicht extra in ein Yoga-Studio gehen, ihr habt ja jetzt dieses Buch.

Sucht euch einen Platz zum Üben. Der muss nur so groß sein wie eure Yogamatte, das reicht schon. Mein Lehrer, Bryan Kest, hat eine sogenannte Knast-Serie entwickelt, die man auch auf kleinstem Raum machen kann. Nicht etwa, weil er gerade im Knast sitzt, sondern weil in jede seiner Klassen 120 Leute kommen und sein Raum in Los Angeles aus allen Nähten platzt. Macht euch Musik an, wenn ihr Lust habt. AC/DC geht auch, es muss nichts Heiliges sein.

Bald werdet ihr über den reinen Fitnessaspekt hinaus merken, dass euer gesamter Körper einfach besser funktioniert. Pflegt eure Aktivposten: Körper und Geist. Alles andere sind nur Dinge – flüchtig und unbedeutend.



**Fangt an zu üben,
und ihr werdet aus dem Staunen
nicht mehr herauskommen!**

RICHTIG ATMEN



Atem ist Leben. Es beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten. Yogis messen ihr Leben nicht in Jahren, sondern in Atemzügen. Tiefes und bewusstes Atmen verlängert euer Leben! Immer, wenn ich das sage, meinen viele: »Ey, das ist ja nun klar. Ich atme ja schon, da mach dir mal keine Gedanken, Digger.« Die meisten Menschen atmen aber gerade so viel, dass sie nicht ersticken. Damit überleben sie und verschwenden ihr ganzes Leben nicht einen Gedanken daran. Mit den richtigen Atemtechniken kann man sich aber auch beruhigen, fokussieren und Stress abbauen.

Wenn ihr während des Yoga-Trainings nicht richtig (oder gar nicht) atmet, macht ihr nur Stretching, nichts weiter. Aber wenn ihr im Einklang mit eurem Atem trainiert, macht ihr Yoga, ein Workout für den ganzen Körper. Ihr erlangt dadurch physischen und mentalen Fokus, Balance, Ausdauer, Beweglichkeit und Power.

Unser Körper speichert unglücklicherweise alle Traumata – Sportverletzungen, Unfälle und die Folgen von Schlägereien – in Form von Narben um die Verletzungen ab. Das führt zu strukturellen Festhaltungsmustern. Im Verlauf der Jahre entstehen dadurch Fehlhaltungen und sogenannte Ausweichbewegungen. Der Körper benutzt andere Muskeln als die dafür vorgesehenen, um eine bestimmte Haltung oder Bewegung zu erzeugen. Er wird immer unbeweglicher und funktioniert nicht mehr richtig. Viele Organe arbeiten nur noch eingeschränkt und der Atem wird flacher und flacher. Flacher Atem führt zu einem weniger effizienten Blut-Sauerstoff-Austausch, der wiederum die Ursache für andere Probleme sein kann.



Und nun die Frage: Hilft Yoga dagegen? Ja, ja und ja.

Ich beschreibe die Angelegenheit mal in einfachen Worten: Wenn wir tief und gleichmäßig atmen, können wir unseren Kampf-oder Fluchtreflex besser kontrollieren und so dafür sorgen, dass wir nicht überreagieren. Das autonome Nervensystem wird angesichts einer drohenden Gefahr in Alarmbereitschaft versetzt. Für unser Leben ist dieser Mechanismus sehr wichtig, entscheidet er doch darüber, ob wir uns zum Kampf rüsten oder schleunigst die Flucht ergreifen. Es funktioniert ungefähr so wie mit dem S-Knopf im Automatikgetriebe eines schnellen Autos. Damit können wir Extra-Energie bereitstellen. Aber je öfter man ihn benutzt, desto schneller verschleißt der Wagen in der Regel.

Dummerweise aktiviert unser Gehirn den Kampf- oder Fluchtreflex auch in Situationen, in denen man weder kämpfen noch fliehen kann, beispielsweise im Streit mit der Freundin oder in Diskussionen mit dem Boss. Da kann man nicht so, wie man will. Und dann fließt der Cocktail aus Adrenalin und vielen anderen Substanzen durch den Körper und kann nirgendwo abgebaut werden. Das ist ungefähr so, als würdet ihr auf Stufe »S« Vollgas geben und gleichzeitig auf der Bremse stehen. Dann müsst ihr atmen.

Vor zehn Jahren, als ich noch im Veranstaltungsschutz gearbeitet habe, musste ich das immer wieder einsetzen. Wenn wir irgendwo eine Schlägerei beendet haben, meistens mit viel Körpereinsatz, fuhr der Adrenalinpiegel hoch. Man spürt dann kaum Schmerzen und ist hyperaufmerksam. Nach ein paar Minuten ebbt das Adrenalin wieder ab, die Knie fangen an zu zittern und die Stimme wird ganz hoch. Es ist so ähnlich, wie wenn Schocksymptome abklingen. Ich habe mir dann immer zwei Minuten Auszeit genommen und extrem langsam und tief geatmet. Das hat das vegetative Nervensystem beruhigt und ich konnte weitermachen. Das tue ich auch heute noch, um Aufregung zu verhindern, zum Beispiel wenn ich mit Klienten in Moskau in einem Club stehe, alles kompliziert ist, man die Sprache nicht richtig versteht und sich nicht erinnern kann, hinter welchem Notausgang die Limousine denn nun geparkt ist.

Durch tiefes und gleichmäßiges Atmen beruhigt ihr das autonome Nervensystem, das unter anderem für Schlaf, Verdauung und Heilung verantwortlich ist. Folgt den Anweisungen für das Ein- und Ausatmen im Workout-Teil, dann wisst ihr, was ich meine.

Diese Atemtechnik ist sehr simpel, aber schwer durchzuhalten. Daher möchte ich, dass ihr während des gesamten Workouts langsam und gleichmäßig ein- und ausatmet. Am Anfang eines Atemzuges beginnt die Bewegung und am Ende ist sie in ihrer Endstellung. Ein- und ausgeatmet wird *nur durch die Nase!*

Lenkt den Atem beim Einatmen an die Stellen, wo ihr eine Verspannung spürt. Diese wird durch den Atem gelöst. Atmet dann langsam und kontrolliert durch die Nase wieder aus. Lasst das Kohlendioxid und andere Abfallprodukte aus eurem Körper entweichen.

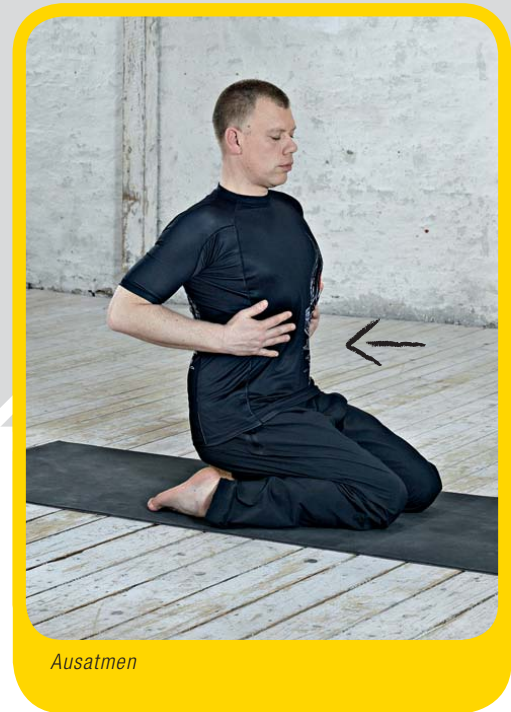
Macht *jeden* einzelnen Atemzug in den Workouts ganz bewusst. Damit fokussiert ihr euch am besten. Falls euch das nicht gleich gelingt, lasst euch nicht entmutigen. Regelmäßiges Training ist das Wichtigste.



ÜBUNG

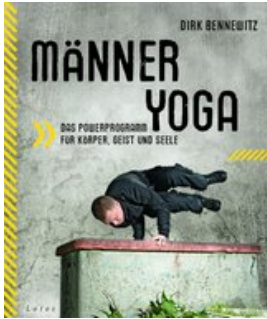
Mit der folgenden Übung könnt ihr eure Gedanken ruhig werden lassen und euch entspannen, alles in weniger als zwei Minuten.

- 1.** Stellt oder setzt euch gerade hin.
- 2.** Legt die Handflächen unterhalb eures unteren Rippenbogens auf den Bauch.
- 3.** Atmet so tief durch die Nase ein, dass euer Bauch sich weitet. Das spürt ihr unter den Handflächen. Zählt bis fünf, um in die Gleichmäßigkeit zu kommen.
- 4.** Atmet dann kontrolliert aus und lasst alle Luft aus dem Körper entweichen. Zählt wieder bis fünf. Zieht dabei den Bauch wieder aktiv ein.
- 5.** Wiederholt das Ganze zehnmal.



GERADE HALTUNG, AUF DER MATTE UND IM LEBEN





Dirk Bennewitz

Männeryoga

Das Powerprogramm für Körper, Geist und Seele

Paperback, Broschur, 144 Seiten, 20,5 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-7787-8222-4

Lotos

Erscheinungstermin: Februar 2011

Fit und gesund mit Yoga-Power

Hier ist der Mann ein Mann – auch beim Yoga! Dirk Bennewitz, VIP-Bodyguard und einer der renommiertesten Yogalehrer Deutschlands, bringt Männer in körperliche und geistige Topform. Alle Übungen in diesem Buch sind auf typisch männliche Bewegungsmuster zugeschnitten. Eine Kombination klassischer Asanas mit Power-Yoga und Kampfsportelementen: leicht nachvollziehbar durch zahlreiche Fotos und exakter Schritt-für-Schritt-Anleitung – und garantiert wirksam.