

PATRICK BROOME

YOGA  
FÜR DEN MANN





PATRICK BROOME

YOGA  
FÜR DEN MANN



*nymphenburger*

*Meiner Frau Franziska und meinem Sohn Jimmy gewidmet,  
durch die ich erst gelernt habe, was es heißt, ein Mann zu sein.*

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen wurden vom Autor und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und der Autor schließen jegliche Haftung für Gesundheits- sowie Personenschäden aus.



1. Auflage 2009
2. Auflage 2011
3. Auflage 2014

© 2009 nymphenburger in der  
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung und Layoutentwurf: Wolfgang Heinzel

Fotos: Norbert Hellinger, München

Illustration S. 31: [www.atelier-sanna.com](http://www.atelier-sanna.com), München

Satz: EDV-Fotosatz Huber /Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Gesetzt aus: 9,5/14 pt Frutiger

Druck und Binden: Finidr s.r.o.

Printed in the EU

ISBN 978-3-485-01165-5

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

# INHALT

Vorwort .....	9
<b>DIE ÜBUNGSGRUNDLAGEN</b> .....	10
Einleitung .....	12
<b>Yoga für den Mann</b> .....	13
Yoga – nichts für echte Kerle? .....	13
Die Anatomie des Mannes .....	14
Männer reifen an Konflikten .....	15
Die Frage nach dem tieferen Sinn .....	17
Seinen Platz im Leben finden .....	18
<b>Crashkurs Yogaphilosophie</b> .....	21
Yoga ist eine Wissenschaft .....	21
Yoga als Weg zur eigenen Kraft und Wahrheit .....	24
Erdung .....	25
Energiebahnen .....	27
Die sieben Chakren .....	28
Energieblockaden .....	33
<b>DAS ÜBUNGSPROGRAMM</b> .....	36
Vorbereitung .....	38
Die Übungssequenzen .....	38
Die richtige Atmung .....	39

<b>Sonnengruß I</b> . . . . .	40
Die Wirkungsweise des Sonnengrußes . . . . .	42
Tadasana – die Berghaltung . . . . .	43
Die Sequenz. . . . .	48
<b>Sonnengruß II</b> . . . . .	50
Die Sequenz. . . . .	52
<b>Energetisieren I</b> . . . . .	56
Die Wirkungsweise von Stehhaltungen. . . . .	58
Adho Mukha Svanasana – nach unten schauender Hund . . . . .	61
Virabhadrasana II – Krieger II. . . . .	63
Trikonasana – Dreieckshaltung . . . . .	65
<b>Energetisieren II</b> . . . . .	68
<b>TEIL 1</b> . . . . .	70
Die Wirkungsweise von Drehungen . . . . .	70
Parivritta Trikonasana – gedrehtes Dreieck. . . . .	73
Ardha Matsyendrasana – Drehsitz. . . . .	76
<b>TEIL 2</b> . . . . .	77
Die Wirkungsweise von Umkehrhaltungen. . . . .	78
Bheki – Kleinkindhaltung . . . . .	79
Salamba Sirsana – Kopfstand . . . . .	80
<b>TEIL 3</b> . . . . .	83
Die Wirkungsweise von Rückbeugen. . . . .	84
Ardha Urdhva Dhanurasana – halbes Rad. . . . .	85
Urdhva Dhanurasana – Rad . . . . .	86
<b>Entschleunigen I</b> . . . . .	90
Die Wirkungsweise von Beindehnungen. . . . .	92

<b>Entschleunigen II.</b> . . . . .	94
Die Wirkungsweise von Vorwärtsbeugen . . . . .	96
Janusirsasana – Knie-Kopf-Haltung . . . . .	97
Paschimottanasana – Vorwärtsbeuge im Sitzen . . . . .	99
<b>Schulterstandzyklus</b> . . . . .	102
Salamba Sarvangasana – Schulterstand. . . . .	104
<b>Zehn-Minuten-Tiefenentspannung</b> . . . . .	106
Shavasana – Totenstellung . . . . .	106
<b>Meditation.</b> . . . . .	110
<b>Yoga, der Mann und die Sexualität.</b> . . . . .	114
Shiva – der Urvater der Yogis. . . . .	115
Das Lingam als Symbol der Schöpferkraft. . . . .	116
Sexuelle Frustration . . . . .	116
Standschwierigkeiten . . . . .	117
Schnellschüsse . . . . .	118
Beckenbodentraining . . . . .	118
Die Zunge . . . . .	120
Nachwort. . . . .	123
Literaturempfehlung . . . . .	124
Der Autor. . . . .	125





## VORWORT

Man mag sich im ersten Moment wundern, dass ein Ex-Fußballer ein Anhänger von Yoga ist. Doch das ist kein Widerspruch und Yoga hat mir schon in vielen Momenten auf unterschiedliche Art und Weise geholfen. Mit Yoga angefangen habe ich zusammen mit meiner Frau in der ersten Zeit nach meinem Karriereende bei einem Iyengar-Lehrer in Los Angeles. Über Alexandra Leis, eine Münchner Freundin, habe ich dann Patrick kennengelernt. Ich erinnere mich noch genau an meine erste Yogastunde mit Patrick. Ich war direkt von seiner Art zu führen und seiner Auswahl und Reihenfolge der Übungen begeistert. Nach einer Stunde mit ihm hat man ein zufriedenes Glitzern in den Augen und fühlt sich einfach prächtig. Wann immer ich unterwegs oder zu Hause bin, habe ich eine DVD von Patrick dabei und mache sein Programm. Deshalb freue ich mich sehr, nun dieses Buch in meinen Händen zu halten. Mir war schnell klar, dass wir Yoga auch für unsere Spieler einsetzen müssen. Die Verbesserung von Stabilität und Flexibilität sowie die Konzentrations- und Entspannungstätig-

keit mindern nicht nur das Verletzungsrisiko der Spieler, sondern unterstützen auch ihre Regeneration. Also stellte ich 2005 einen Kontakt zu Jürgen Klinsmann her und am Tag nach der Einweihung der Allianz-Arena am 31. Mai 2005 kamen die Spieler in den Genuss ihrer ersten Yogastunde. Die Begeisterung war zu Beginn geteilt. Mittlerweile gehört Yoga jedoch zum normalen Programm und wird von allen Spielern akzeptiert und von vielen geschätzt. Patrick war 2006 im Vorbereitungslager auf Sardinien dabei und auch während der gesamten EM 2008 hat er die Spieler nach jedem Spiel, das Trainerteam und mich fast täglich unterrichtet. Ich bin davon überzeugt, dass ich ohne die Hilfe von Patrick und Yoga die EM wesentlich stressiger erlebt hätte. Ich hoffe, dass dieses Buch vielen Männern (und Sportlern) den Einstieg ins Yoga erleichtert. Ich zumindest werde weiterhin mit großer Begeisterung allein und so häufig wie möglich unter Anleitung von Patrick Yoga praktizieren.

*Oliver Bierhoff*

The background consists of large, organic, flowing shapes in black and a vibrant red. The shapes overlap and create a sense of movement and depth. The text is positioned in the center-right area, where the black and red shapes meet.

DIE ÜB

A stylized, high-contrast graphic featuring a red silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or a person in motion. The silhouette is set against a solid black background. The figure is positioned on the left side of the frame, with its arms and legs extended in a way that suggests movement. The overall aesthetic is minimalist and modern.

UNGSGRUNDLAGEN

## EINLEITUNG

Liebe Männer,  
in diesem Buch sind Yogasequenzen aus dem Jivamukti-Yoga beschrieben, die uns helfen können, unsere körperliche Verfassung zu verbessern und mentale Ausgeglichenheit zu erlangen. Die dafür investierte Zeit erhalten wir in Form von gesteigerter Leistungsfähigkeit in allen Bereichen mit Zins und Zinseszins zurück.

Die Übungen im Praxisteil des Buches helfen uns, den Körper in seiner Gesamtheit zu erden, zu mobilisieren und zu energetisieren, indem sie Standfestigkeit, gute Balance, Beweglichkeit, funktionale Kraft und natürlich eine lasergleich fokussierte Konzentration fördern. Dabei stehen die Kräftigung und Stabilisation der Beine, der Beckenregion, des Rumpfs und des Schultergürtels im Vordergrund. Die beschriebenen Körperübungen lassen sich beliebig fordernd gestalten und so anpassen, dass nahezu jeder sie durchführen kann. Hierzu werden veränderte Abläufe und/oder Hilfsmittel eingesetzt.

Im Anschluss folgen Übungen zur Regeneration: Sie helfen zu ent-

schleunigen. Die gewählten Übungen verbinden Balance und Körperkontrolle mit Konzentrations- und Atemübungen. Gerade das mentale Training bleibt beim Männersport oft auf der Strecke. Yoga bietet einen Ausgleich und verspricht, Körper, Geist und Seele zu einem wahren Adonis zu vereinen.

Zum Schluss folgt schließlich ein Kapitel darüber, wie uns Yoga helfen kann, auch im Bett zur Bestform aufzulaufen und langfristig unseren Mann zu stehen.

Dieses Handbuch soll Anregungen geben, zu körperlicher, seelischer und geistiger Ausgeglichenheit zu finden. Dabei setzt Yoga auf mehreren Ebenen Kraft frei. Mithilfe von Bewegung, Meditation und Entspannung wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers gefördert, physisches Wohlbefinden, Stabilität, Flexibilität, Balance und Ausdauer werden gesteigert.

Für die Übungen sind kaum Hilfsmittel und nur rund 20 Minuten Zeit nötig. Am besten beginnst du gleich heute mit den ersten Übungen!

# YOGA FÜR DEN MANN

## YOGA – NICHTS FÜR ECHE KERELE?

Keine Frage: Yoga ist »in«. Schätzungsweise üben hierzulande inzwischen rund fünf Millionen Menschen Yoga. Nachdem Yoga für viele Frauen längst zu einem selbstverständlichen Teil ihres Lebens geworden ist, entdecken nun nach und nach auch die Männer die positiven Auswirkungen. Doch für uns Männer gibt es immer noch viele Hemmschwellen. Dabei wurde Yoga jahrtausendlang überwiegend von Männern an andere Männer weitergegeben. Erst in diesem Jahrhundert und durch die Verbreitung von Yoga im Westen ist es in unseren Kreisen zu einer Frauendomäne geworden.

Viele Männer belächeln Yoga, obwohl sie es nie ausprobiert haben. Und genau das ist wohl die männliche Schwachstelle: nicht unbedingt die Unbeweglichkeit, sondern die Tatsache, dass Männer besonders gern das tun, was sie gut können. Anstatt an Defiziten zu arbeiten, feilen wir lieber an unseren Talenten und klopfen uns dabei selbstzufrieden auf die Schulter. Außerdem denken die meisten Männer nach wie vor, dass Yoga etwas für Frauen und Softies sei. Doch damit sind sie auf dem Holzweg. Yoga kann nämlich verdammt anstrengend sein! Insofern ist es sicherlich höchste Zeit, sich auch mal als Mann mit Yoga auseinanderzusetzen. Und tatsächlich: Immer mehr Männer entdecken Yoga für sich. Dafür

finden Neulinge in Deutschland mittlerweile auch zunehmend prominente Vorbilder. So habe ich zum Beispiel die deutsche Fußball-Nationalmannschaft durch eine Europa- und eine Weltmeisterschaft begleitet. Doch auch Manager, Banker, Lehrer, Tischler, Reporter, Filmemacher, Schauspieler oder Verleger zählen zu meinem Kundenstamm. Den Einstieg finden die meisten Männer mittlerweile im Fitnessstudio. Da kann Mann ganz unkompliziert mal eben Yoga ausprobieren und wenn es nichts ist, ist es auch nicht weit zurück zu den Hanteln oder zum Laufband. Doch interessanterweise entdecken die meisten sehr schnell, dass Yoga wider Erwarten gar nicht so langweilig ist und dass man dabei fast wie nebenbei auch wunderbar seine Muskeln trainieren und am Ende sogar herrlich entspannen kann. Denn gerade als Ergänzung zu den sonstigen sportlichen Betätigungen eignet sich Yoga ganz hervorragend. So helfen regelmäßige Yogaübungen besonders Männern, ihre athletischen und mentalen Voraussetzungen für ihren Lieblingssport zu verbessern und das Risiko von Verletzungen zu reduzieren.

## DIE ANATOMIE DES MANNES

Aus anatomischer Sicht ist der männliche Körper kräftiger gebaut als der weibliche. Allerdings haben einseitige wiederkehrende Bewegungsabläufe oder falsches Training die Beweglichkeit im Schultergürtel, der Wirbelsäule und des Beckens bei vielen von uns enorm beeinträchtigt. Die Folge: muskuläre Dysbalancen. Langfristig kann das zu Beschwerden am Gelenkapparat führen. Weitere männerspezifische Probleme im Sport sind verkürzte Muskeln an der Beinrückseite, mangelhafte Erdung oder Standfestigkeit und ein überbelasteter Rücken. Gezielte Yogaübungen können dieser Entwicklung entgegenwirken und die natürliche Balance wiederherstellen. Anspannungen und Verhärtungen der Muskeln werden abgebaut, die Flexibilität wird gesteigert. Dadurch erhöhen sich die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit und folglich auch die Ergebnisse in den jeweiligen Sportarten. Nicht mal besonders flexibel muss Mann sein. Es ist richtig, dass Yoga die Flexibilität fördert, aber sie ist keineswegs Grundvoraussetzung,