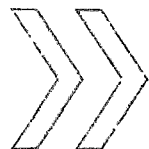




DIRK BENNEWITZ



MÄNNER YOGA

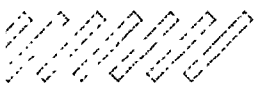


DAS POWERPROGRAMM
FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



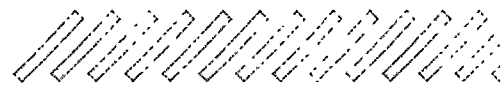
MIT 419 FARBFOTOS UND 4 ILLUSTRATIONEN
FOTOS: MARCO GRUNDT

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
PRAKIS – 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