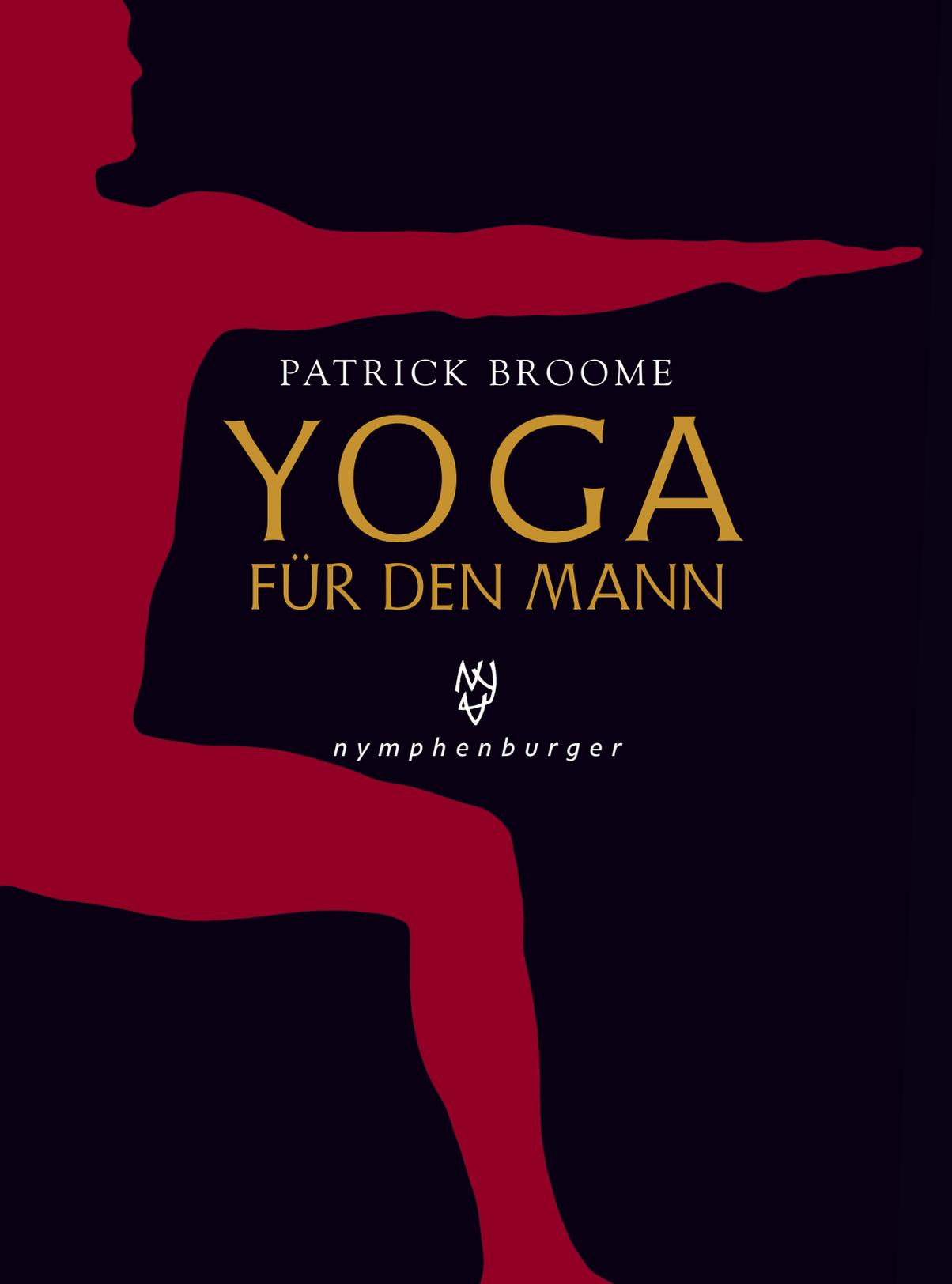


PATRICK BROOME

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, 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

INHALT

Vorwort	9
DIE ÜBUNGSGRUNDLAGEN	10
Einleitung	12
Yoga für den Mann	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
Crashkurs Yogaphilosophie	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
DAS ÜBUNGSPROGRAMM	36
Vorbereitung	38
Die Übungssequenzen	38
Die richtige Atmung	39