



YOGA

FÜR KERLE

DEIN LEITFADEN ZU MÄNNLICHER ACHTSAMKEIT



HANNAH ROTHSTEIN

riva

EIN VORWORT DES GRÜNDERS VON *YOGA FÜR KERLE*

Als ich damals aufs College ging, war ich zunächst verloren. Ja, es stimmt wirklich. Ich, Brogi Brent, wusste einfach nicht, was ich tat. Ich verschluckte mich beim Bier-Exen. Ich verlor bei Halo. Ich habe nicht mal Mädchen ins Bett bekommen. Wie sollte ich so jemals in der Verbindung aufgenommen werden?

Ich lief beschämt auf dem Campus herum, bis zu jenem schicksalhaften Tag, an dem ich den Kerl traf, der mein Guru werden sollte.

„Ich spüre, du benötigst Führung, junger Bro“, sagte mein Guru.

„Hääääää?“, antwortete ich.

Dann, überwältigt von seiner außergewöhnlichen Dudehaftigkeit und den läppischen zwei Wodka, die ich irgendwie heruntergekriegt hatte, fiel ich in Ohnmacht.

Ich erwachte auf dem Fußboden eines mir unbekanntes Raumes. Poster von halbnackten Frauen bedeckten die Wände und der Raum war stärker mit dem Geruch von Gras gefüllt als mit Möbeln. Mein Guru hockte auf einem Bierfass, rauchte einen Joint, während er Biceps-Curls mit einem unfassbar schweren Gewicht machte, warf

eine Dose Energydrink hinter sich und spielte FIFA – und all das gleichzeitig.

Wortlos warf er mir einen Protein-Shake zu. „Beweg deinen Arsch. Heute fängt dein Training an.“

Unter den Anleitungen meines Gurus gab ich mich hin, um eins mit dem Weg des Bro zu werden. Ich trainierte hart. Wirklich verdammt hart. Härter als Streber für den Unterricht arbeiten. Und eines Tages kam ich schließlich zum Training und mein Guru war nirgends zu sehen. Er hatte sich auf den weiten Weg nach Colorado gemacht, die Geheimnisse von Coors Light zu ergründen. Ich zuckte mit den Schultern. Es machte mir nichts aus. Ich brauchte ihn einfach nicht mehr, ich war bereits auf dem richtigen Weg ins Broniversum.

Ich wusste jedoch, dass ich die Lektionen, die ich gelernt hatte, nicht für mich behalten konnte. Ich musste sie mit anderen teilen. Wie sonst würden sie erfahren, dass ich der ultimative Kerl war? Mit diesem Ziel im Kopf begann ich, an *Yoga für Kerle* zu arbeiten.

Die Ideen zu den Asanas (aka Haltungen) hatte ich schnell. Ich musste nur



jedes Mal, wenn ich etwas Kompliziertes tat, die Energie des Broniversums gezielt channeln. Nicht, dass überhaupt irgendwas kompliziert für mich wäre. Natürlich nicht. Die Haltung Lap-Dance-Stuhl zum Beispiel. Die wurde erfunden, als ich in einen Stripschuppen ging, aber kein Platz mehr frei war. Kein Stuhl? Kein Problem. Ich ging in die Knie und hob meine Arme, so als wäre ich selbst der Stuhl. Und ich bekam fünf Lap-Dances. Hintereinander. Umsonst. Dann war da der umgekehrte Wochenendkrieger. Die Idee hatte ich bei einer Verbindungsfeier. Ich hatte schon zwölf Kurze und konnte einfach nicht mehr weitertrinken. Aber dann fand ich eine Haltung, in der ich mehr Shots runterschütten konnte als jeder Kerl vor mir. JEMALS.

Nun, fünf Jahre später, bin ich der absolut krasseste Kerl überhaupt. Ich kann 49 Shots an einem Abend trinken. Ich kann das Gewicht von siebzehn Kleinwagen stemmen und jedes Babe haben, das ich will – nur, indem ich meinen linken Brustmuskel anspanne. Und all das dank *Yoga für Kerle*.

Yoga für Kerle hat mich auf den Pfad der männlichen Achtsamkeit geführt. Es hat mein Leben verändert ... und es kann genau das auch mit deinem lahmen Leben tun!

BROGI BRENT

Brogi Brent

Gründer von *Yoga für Kerle*

SO VERWENDEST DU DIESES BUCH

Sprudelndes Bier, heiße Frauen und jede Menge schwerer Gewichte – niemand hat es nötiger, eine Auszeit zu nehmen, als ein Kerl. Dabei hilft dir dieses Buch.

Yoga für Kerle ist auf den vier Säulen der Männlichkeit aufgebaut: Sport und Fitness, Feiern, Frauen und Lifestyle. Es wird dir Anleitung für deine Übungen sein, dir

die zentralen Haltungen näherbringen und mit seinen Lehren dein gesamtes Leben beeinflussen.

Schnapp dir eine Matte, begib dich in die Pose „Das Kind im Manne“ (S. 11) und sage dir immer wieder das Mantra vor: Breathe in, bro out.

ANLEITUNG FÜR DEINE YOGAPRAXIS

Kleidung

Trag Klamotten, in denen du dich wohlfühlst – da die anderen dich immer beurteilen werden. Wir empfehlen lockere Kleidung, da sie mehr Bewegungsspielraum lässt. Enge Leggings würden wir vermeiden, du solltest niemandem die Gelegenheit geben, deine Männlichkeit zu hinterfragen.

Tageszeit

Obwohl *Yoga für Kerle* zu jeder Tageszeit praktiziert werden kann, sind die Übungen oft dann am effektivsten, wenn sowohl Frauen als auch Bier verfügbar sind.

Unbehagen

Yoga für Kerle soll sich ganz nach deinem Körpergefühl richten. Wenn eine Haltung

Schmerzen verursacht, versuche herauszufinden, was dein Körper dir damit sagen will. Und dann scheiß drauf.

Umgebung

Yoga für Kerle kann überall durchgeführt werden. Das ist das Schöne daran. Aber nicht jede Umgebung schafft die gleiche Genugtuung. Daher ist *Yoga für Kerle* am effektivsten an den folgenden Orten:

BEIM GRILLEN

Vorteil: Der energiebringende Geruch von gegrilltem Steak bringt deine Muskulatur in Schwung.

IM GYM ODER AUF DEM SPORTPLATZ

Konzentriert die Energie von vergangenen, heutigen und zukünftigen Brogis.

IM CLUB

Der Sound von elektronischer Musik und die entsprechenden BPM erhöhen den Fokus.

BEI DEINEN FREUNDEN

Die Anwesenheit von Gleichgesinnten hilft dir, eins mit der kollektiven Energie des Broniversums zu werden.

AM STRAND

Die maximale Anzahl von Chicks, vor denen du deine Männlichkeit unter Beweis stellen kannst.

BARS UND KNEIPEN

Die ständige Präsenz und Verfügbarkeit von Bier macht dich geschmeidiger.

Atemtechniken

BRÄUJJAYI ATEM

Diese Basis-Atemtechnik wird besonders gern im *Yoga für Kerle* angewandt. Inhaliere fünf Sekunden lang dein Lieblingsbier. Halte den Atem für fünf weitere Sekunden an. Dann spanne deine Muskeln an, um das maximale Volumen und die beste Soundqualität zu erreichen und atme mit einem tiefen, resonanten Rülps aus.

ROTZIGER WECHSELATEM

Platziere deinen Zeigefinger und den Mittelfinger an deiner Stirn. Dein Daumen ruht auf deinem rechten Nasenflügel, dein kleiner Finger auf dem linken. Verschließe nun mit dem Daumen dein rechtes Nasenloch. Atme durch das andere ein und eine massive Rotz-Rakete aus, die du auf den Kerl neben dir schleuderst. Lache hysterisch. Wechsele das Nasenloch und wiederhole die Übung.

EQUIPMENT

Einige Leute werden dir sagen, dass Requisiten und Geräte etwas für Schwächlinge sind, aber wenn du jemals versucht hast, Gewichte ohne Gewichte zu heben oder etwas ohne Samuraischwert aufzuschlitzen, weißt du, dass diese Leute Vollidioten sind. Die richtige Ausrüstung hilft jedem Kerl, wirklich effizient zu trainieren. Wir wissen, dass du eines Tages ein Steak mit deinen bloßen Händen grillen können wirst, aber bis dahin empfehlen wir dringend Requisiten wie die folgenden:



© des Titels »Yoga für Kerle« (978-3-7423-0137-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.nvaverlag.de>



DIE GRUNDLAGEN

VIDEOSPIELASANA



Setz dich vor einen riesigen Bildschirm.

Deine Fußsohlen berühren sich, die Knie drückst
du in Richtung Boden. Schalte die Konsole an und
nimm dir einen Controller. Atme ein. Atme aus.

Zeig diesen Anfängern, wer der Boss ist.

DIE GRUNDLAGEN

DER UMGEKEHRTE WOCHENENDKRIEGER



Stelle dich mit dem Rücken zur Wand, Füße weit auseinander und beuge das vordere Knie. Greif nach einem Schnapsglas. Ziehe den hinteren Arm in Richtung Knöchel und lege den Kopf in den Nacken. Nun ... Ex und Hopp!



© des Titels »Yoga für Kerle« (978-3-7423-0137-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.nvaverlag.de>

© des Titels »Yoga für Kerle« (978-3-7423-0137-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



DAS KIND IM MANNE



Diese Haltung ist die Basis des *Yoga für Kerle*. Kehre jedes Mal zu ihr zurück, wenn die Dinge zu kompliziert werden.

Balle die Fäuste, knie dich hin und lege deinen Oberkörper auf dem Boden ab. Wenn jemand fragt, was du da tust, gestikuliere wütend und antworte:

„Fick dich, Bro. Sollen wir das draußen klären?“

„Die größte Herausforderung im Leben ist, herauszufinden wer du bist. Die zweitgrößte, genau das vor allen anderen geheim zu halten.“

DIE VERKATERTE KATZE



Beuge dich aus deiner instabilen, betrunkenen Haltung heraus in der Hüfte vorwärts und atme dabei aus. Lass Oberkörper und Kopf hängen. Umklammere einen Papierkorb mit deinen Unterarmen und bringe den Kopf mit dem Inneren des Korbes auf eine Linie. Kotze, bis du dich erleichtert fühlst.



© des Titels »Yoga für Kerle« (978-3-7423-0137-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



DER FASSSTAND



Die Haltung stärkt deine Arme und deinen
Ruf unter den Jungs. Platziere deine Hände an
den Seiten des Fasses und drücke dich in den
Handstand. Inhaliere epische Mengen Bier.

*ANMERKUNG: Obwohl erfahrene Brogis diese Übung
allein durchführen, empfehlen wir eine Hilfestellung.*

DER BIER-PONG-LUNGE



Nimm einen Tischtennisball in die rechte Hand und mache einen großen Schritt nach vorn. Atme ein und nimm deine Arme nach oben. Wirf den Ball und beobachte, wie er in dem Becher deines Gegners landet. Jubele laut und begib dich umgehend in die Haltung Bodycheck-Rückbeuge.



© des Titels »Yoga für Kerle« (978-3-7423-0137-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Yoga für Kerle« (978-3-7423-0137-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

