

A photograph of a man standing in a dense bamboo forest. He is shirtless, wearing light-colored shorts and a black belt. He is looking upwards and to the right, with his right hand resting on a bamboo stalk. The bamboo stalks are tall and green, with visible nodes. The ground is covered with dry bamboo leaves and twigs.

Christoph Lauener

Mann kann Yoga

In Resonanz zum Weiblichen

Christoph Lauener
Mann kann Yoga

In Resonanz zum Weiblichen



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Christoph Lauener

ISBN: 978-3-6957-1402-5

Buchgestaltung: Marion Musenbichler, www.layart.li, Triesenberg
Titelbild (Italien), Fotos (Island): © Susanne Daepfen, Biel/Bienne
Studio-Aufnahmen Asanas, Mudras und Tanz.: © Marcel Meier

Verlag: BoD, Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297
Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg



Dieses Buch ist allen Menschen
gewidmet, die den tiefen Wunsch
empfinden, Lebensfreude zu pflegen
und sich in die Harmonie der
universellen Ordnung einzufügen.

Ich möchte, dass dieses Buch ein inspirierender Begleiter für alle Menschen ist, auch wenn es sich an Männer richtet. Um den Lesefluss und die ästhetische Gestaltung nicht zu beeinträchtigen, habe ich mich für die männliche Schreibform entschieden. Sie versteht sich ausdrücklich als inklusiv und richtet sich an Männer, Frauen und nonbinäre Personen gleichermaßen. Das wahre Innere aller Lebewesen ist ein und dasselbe: *atman* – das absolute Bewusstsein im Individuum.



GEMEINSAM EINTAUCHEN

- Namaste 12
- Meine Eltern 14
- Alles ist Energie 16
- Kultivieren 20
- Die Kraft der Gedanken
von Swami Sivananda 22
- Bewusstsein 24
- Transformation und Wandel 26
- Der Rebell 28
- Warum Yoga für Männer
empfehlenswert ist 30
- Das Weibliche in uns Männern 32
- In Resonanz zum Weiblichen 36
- Hey, my little friend 38



THE HEART OF YOGA

- Atem und Jahreszeiten 42
- Atemzug um Atemzug 44
- Hatha – Polaritäten vereinen 46
- The Heart of Yoga 48
- Die fünf Qualitäten des Yoga 50
- Parampara – The lineage 52
- Die Früchte meiner Yogapraxis 56
- Echo aus den Kursen 60

YOGA ÜBEN

- Yoga at home 66
- Das Traumtrio asana – ujjayi – bandha 68
- Sthira und sukha 70
- Eine vollständige Praxis für dich 72
- Pranayama – Der gelenkte Atem 102
- Drei Pranayama-Übungen für dich 106
- Sieben Mudras für Männer 108

WORT-TÜRME

Wort-Türme zum Aufrichten 120

DAS LEBEN KULTIVIEREN

Die Bühne des Lebens 142

Dankbarkeit 146

Disziplin und Regelmäßigkeit 150

Mauna 152

Mann und Alkohol 154

Mann und Fleisch 156

Die Kunst als Tankstelle 158

Tugenden – Visitenkarten deiner selbst 160

YOGATRADITION

Der achtgliedrige Yogapfad 166

Yamas – Die Haltung zur Welt und zum

Außen 168

Niyamas – Vom Umgang mit sich selbst 170

Yamas und Niyamas für eine neue

Gesellschaft 172

Glossar Sanskritwörter 174

Dank | Biografie | Empfehlungen Bücher und
klassische Musik | Quellennachweis



Fokus-Guide

Wie lang ist die Zündschnur, die dein Potenzial zündet?

Yoga boomt. Yoga – das wertvollste Erbe Indiens – hat sich global entfaltet. Für einige ist Yoga Lifestyle, der harmonisierend wirkt und als geschätzter Ausgleich zum vollgepackten Alltag nicht mehr wegzudenken ist. Für andere ist Yoga wichtig, um körperliche Beschwerden zu besänftigen oder prophylaktisch die Gesundheit zu pflegen. Wiederum für andere ist Yoga Lebensschulung und die wahre Quelle auf dem Weg zur Selbstverwirklichung.

Yoga hat Dringlichkeit – er durchdringt das Sein. Yoga hat Notwendigkeit – er wendet Not zum Guten. Wie sonst hätte Yoga als die Wissenschaft des Lebens Jahrtausende überdauern können und als überlieferte Weisheit den Weg zu uns in die Yogastudios der Moderne gefunden?

Wäre Yoga bloß Lifestyle, wäre er längst in den rabiaten Unruhen der Vorzeit versiegt. Das Gegenteil ist der Fall: Die Unruhe der Neuzeit dürstet nach Ausgleich. Zahlreiche Menschen sind nicht in Balance. Yoga durchdringt jegliche Unruhen wie Verlustangst, Depression, Orientierungslosigkeit, Stress, Minderwertigkeit und reinigt sie. Der ernsthaft praktizierende Mensch erlebt wieder Momente inneren Friedens. Yoga wendet Unheil ab, wendet das Blatt zum Guten und schenkt uns das Lächeln des Buddha – des Erwachenden. Vorausgesetzt, wir schlafen nicht, wenn wir mit Wachheit dem Leben begegnen sollten.

Als Autor spüre ich die Dringlichkeit und die Notwendigkeit, meine Inhalte primär an euch Männer zu richten. Nicht, dass Männer mehr leiden. Euch fehlt eher der zündende Funken, um das Feuer für Yoga zu entfachen. Dieses Buch ist Zündhilfe und eigens

geprüfter Brandbeschleuniger zugleich. Dieses Yogabuch ist ebenso an euch Frauen gerichtet. Ich finde es bewundernswert, wie ihr den Yoga ganz selbstverständlich im Leben integriert und weltweit die Yogastudios »erobert« habt.

Das Leben ist zu kostbar für Nebensächliches. Die Schulung des Bewusstseins und der Umgang mit Lebensenergien sind die neuen Währungen des Menschseins – seit undenklichen Zeiten im Kern des Yoga verankert und doch ewig aktuell. Das hat für Mann und Frau und binäre Menschen dieselbe Gültigkeit.

Mein Anliegen an die Männer ist: Gebt Yoga die Chance, ein »Freund fürs Leben« zu werden. Ihr werdet stets auf »ihn« zählen können. Yoga geht kompromisslos an eurer Seite.

Mein Anliegen an die Frauen ist: Macht bitte dasselbe – und ermutigt eure Männer, die Yogamatten auszurollen und tief durchzuatmen.

Yoga heißt handeln, tun, realisieren und sich in die universelle Ordnung einfügen. Yoga ist kein Suchen.

Alles liegt für alle allzeit offen. Die Suche hat ein Ende – sie hatte nie wirklich stattgefunden.

Viel Freude – *Om shanti*
Christoph Lauener *eagle-motion-yoga*

Nidau, Frühjahr 2026

Eröffnung



Starte im Stehen auf deiner Matte in der Grundhaltung: Die Beine sind hüftbreit geöffnet (eine Handbreite zwischen den Füßen). Die Füße sind parallel nach vorn ausgerichtet. Die Hände sind in Anjali-Mudra vor dem Herz. Eröffne deine Praxis mit dem Segensmantra Om und singe es dreimal.



Beginne mit tiefem *ujjayi*-Atem (Ozeanatem, Kehlatmung): Leg die Hände auf den Brustkorb und atme tief und angenehm ein – Pause. Das Einatmen ist empfangend und weich.



Leg die Hände auf den Bauch, atme tief aus und zieh aktiv die Bauchwand nach innen Richtung Wirbelsäule – Pause. Das Ausatmen ist stärkend und kreiert *bandha* (Schutz und Stütze).

Wiederhole das Ein- und Ausatmen fünfmal. Dann beginne mit den *asana*-Stellungen. Wende weiterhin *ujjayi*-Atem an.