



# Laufen trifft Yoga

Möglichkeiten einer Verbindung

••• Für die Leser einer professionellen Laufzeitschrift ist klar: „Laufen macht Spaß, bringt neue Energie, erweitert den Horizont, kurz: Laufen gehört zu einem zufriedenen und ausgeglichenen Leben.“ Da geht es um die Bewegung an der frischen Luft zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter, um das Zurücklegen von Strecken und das Steigern der Kondition – die Suche nach innerer Ausgeglichenheit.

••• Nun behaupte ich: Es geht noch weiter! Laufen trifft Yoga – zwei, die sich perfekt ergänzen!

••• Doch warum und wozu? Yoga hört sich immer so esoterisch an. Eigentlich bin ich als Läuferin doch eher bodenständig und habe stets mein Ziel im Auge, weiterzukommen und mich zu entwickeln.

••• Und ich behaupte weiter: **Genau darum geht es! Wenn ich mich auf die Verbindung von Laufen und Yoga oder Yoga und Laufen einlasse, dann habe ich die Möglichkeit, mich zu entwickeln, und zwar in vielerlei Hinsicht!**

••• Beim Laufen versuche ich, mich in der Bewegung wiederzufinden. Idealerweise ist es das Gefühl von absoluter



Verbundenheit und Einheit mit meinem Körper, wenn er in einem konzentrierten Trainingslauf die eine oder andere Herausforderung meistert – so stark und voller Energie. Das, wie gesagt, ist das Ideal, oft jedoch läuft es nicht so rund. **Der Geist ist nicht willig, und das Fleisch ist auch schwach! Die Atmung spielt nicht mit,**

**und ohne bewusstes Steuern ist der Ablauf der Bewegungen nicht gleichmäßig.** Es scheint, als ginge nichts wie von selbst.

••• Damit sind wir beim Yoga gelandet. Durch die Techniken in den **Asanas** (*Figuren oder Körperstellungen*) und das





Pranayama (die Atemübungen) werden Möglichkeiten für eine Weiterentwicklung beim Laufen gelegt. Die Schulung der Beweglichkeit (Dehnfähigkeit) und die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen verbessern die Körperhaltung und korrigieren Fehlhaltungen – der Laufstil wird ökonomischer. Insgesamt wird das Körpergefühl in die Nähe des oben erwähnten Optimalzustandes gehoben.

••• Es gibt wunderbare Asanas für die geplagten Läufermuskeln, ob es der Held ist für die Dehnung und Kräftigung der



## • Laufen trifft Yoga

– zwei, die sich *perfekt* ergänzen!

Beinmuskeln oder das **Dreieck** und das **Kuhmaul** für die rückwärtige Oberkörpermuskulatur, der **Baum** oder **Adler** für Balance und Koordination, die **Kobra** oder **Heuschrecke** für die Brustmuskeln und den Rückenbereich – es gibt so viele Möglichkeiten der Verbindung für ein gesundes und erfülltes Läuferleben! **Ade, du ach so verkürzte Muskulatur in Bein und Rücken!**

••• Während viele Übungen auf dem Boden und somit am besten in geschlossenen Räumen ausgeführt werden sollten, gibt es etliche Asanas, die man sehr wohl an der frischen Luft zum Aufwärmen oder Dehnen machen kann.

**Wie auch beim Laufen ist es beim Yoga wichtig, sich aufzuwärmen und nach dem Training oder den Übungen anschließend wieder „runterzufahren“.**

••• Hinzu kommt: die Meditation und das **Yoga-Nidra (Tiefenentspannung)**, die uns lehren, ganz bei uns anzukommen und das Erlernte immer wieder abrufbar abzuspeichern. Du bist in der Konzentration ganz bei dir und ruhest in dir selbst, du spürst deine Kraft und Ausdauer. Ein Ausgleich zu deinem Alltag und eine Rückzugsmöglichkeit für dich und deine



Gedanken. **Du lernst, Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren, nimmst Herausforderungen an und setzt dir neue Ziele – wie geht das besser als mit Yoga und Laufen? Nutze die Möglichkeit der Verbindung!**

