

Jean Couch

Yoga für Läufer

**Der sanfte Weg
zur Fitness**

Aus dem Englischen
von Barbara Cox

Rowohlt

Inhalt

Vorwort	7
Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe	8

I. Teil

Die Grundlagen 9

1	Östliches Yoga für westliche Athleten	11
2	Stretching oder Yoga ?	15
3	Gründe und Folgen	17
4	Den Anfang machen	23

2. Teil

Die Stellungen 29

5	Zur Sache kommen	31
6	Mehr als der bloße Einstieg: Vorbereitungen	35
7	Auf eigenen Beinen stehen: Die Stehübungen	51
8	Die Basis: Übungen für Füße, Knie und Unterschenkel	81
9	Der Schlüssel zur Haltung: Hüften und Oberschenkel	101

- 10 Die « Quälgeister »:
Dehnübungen für die hinteren Oberschenkelmuskeln 115
- 11 Rettet den Lendenmuskel:
Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur 131
- 12 Erleichterung:
Dehnübungen für den Rücken 141
- 13 Sich « hängen »-lassen:
Vorwärtsbeugen aus dem Stand 157
- 14 Sei unbefangen:
Übungen für Schultern, Arme und den
oberen Rückenbereich 169
- 15 Verjüngungskur:
Rückwärtsbeugen 183
- 16 Auf den Kopf gestellt:
Schulterstand und ähnliche Übungen 199
- 17 Demut:
Vorwärtsbeugen im Sitzen 213
- 18 Es dreht sich:
Drehübungen 227
- 19 Aufwachen:
Sonnen-Gruß 239
- 20 Entspannen und Erneuern:
Ruhestellungen 251

3. Teil

Die Organisation der Praxis 257

- 21 Grundlegende Hinweise 259
- 22 Kernprogramm 267
- 23 Vor und nach dem Laufen. Programm-Vorschlag 269
- 24 Yoga und Sport 271

Anhang 277

- Die Stellungen — Inhaltsübersicht nach Kapiteln 279
- Die Stellungen — Alphabetische Übersicht 283
- Danksagung 287