

Wim Luijpers · Rudolf Nagiller

# GENTLE RUNNING

**Laufen nach Feldenkrais**

Leichter Laufen

~

Besser Atmen

~

Schöner Leben

## Inhaltsverzeichnis

### Die Autoren 4

### GENTLE RUNNING in zwei fünfzig 7

Das leichte Laufen beginnt im Kopf. Es bewegt zuerst dein Becken und mit diesem deine Schultern, gleitet dann durch die Arme, Hände und Beine, bis es in den F u en endet.

### Warum laufen? Haben wir das notwendig? 13

Du l ufst, damit du dich wohl fühlst an Körper, Geist und Seele. Wenn du richtig eingelaufen bist, erhöht das Laufen deine Lebensqualität, und es wird schließlich selbst ein Teil davon.

### Du l ufst mit deinem Kopf 25

Er diktiert deine Einstellung zum Laufen, und er steuert deine Laufbewegungen. Meistens ist er ziemlich dumm. Er ist dem GENTLE RUNNING im Weg, aber er muss nicht weg. Wir müssen ihn halt neu konditionieren.

### Aus dem Becken kommt das Leben. Auch das L uferleben 37

3 + 1: Das ist die GENTLE RUNNING-Laufformel. Der Dreier steht fürs Vorfallen, Abstoßen, Drehen. Drei Bewegungen, die den ganzen Körper erfassen.  
Zum + 1 später

### Kann man GENTLE RUNNING überhaupt lernen? –

### Ja, schon; aber es bleibt ein ewiges Experiment 49

Warum laufen wir nicht ganz von selbst so leicht? Wie früher als Kind? Woher kommen die Sperren in unseren Köpfen? Einer der Gründe ist unsere Kultur. Sie trennte lange Zeit Körper und Geist, und sie fand Bewegungsarmut vornehm.

### GENTLE RUNNING ist Rollen plus eins:

### Durch die Nase atmen! 57

Formel 3 + 1: Jetzt geht es um das + 1, das ist die Nase. Sie ist genauso wichtig wie das Becken. Mund zu, Nase auf – und tiefes Ausatmen: So wirst du vom Lebensstoff durchflutet.

### **Formel 3 + 1 Praxis: Übungen zum Laufen und Atmen 69**

Schritt für Schritt und Zug um Zug näherst du dich dem GENTLE RUNNING. Viele kleine Übungen sollen dir jetzt helfen, dich selbst zu entdecken und deine Gewohnheiten zu verändern.

### **Jetzt aber endlich: Laufen! 81**

Laufen besteht aus dem Einlaufen, dem freien Laufen und dem Auslaufen. Gleitende Übergänge werden dir gut tun. Eine Stunde wäre ideal, aber eine halbe tut's auch. Zwei Programme für Anfänger und Könner

### **Surya Namaskar! Grüß Gott, liebe Sonne! Eine Idee aus Indien 87**

Mit dem „Sonnengruß“ kannst du das Laufen einleiten und abschließen. Und wenn du keine Lust oder keine Zeit zum Laufen hast, kannst du damit den Tag beginnen.

### **Aufwärts und abwärts und bergwärts 95**

Aufwärtslaufen und Abwärtslaufen ist viel leichter, als man denkt. Und ein Berglauf mit Fernsicht ist die Krönung. Technik, Tipps und Übungen

### **Gutes und „schlechtes“ Laufwetter 101**

Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur verschiedene Empfindlichkeiten sowie gute und schlechte Wetterkleidung. Das ist die Variation eines bekannten Satzes. Wahr ist: Laufen kann fast immer schön sein. Und es wärmt besser als jede Kleidung.

### **Kunterbunte Tipps & Ideen 107**

Vor dem Laufen zum Aufwärmen und unterwegs für Körper, Geist und Seele. Für die Füße, den Nacken, den Rücken. Kleine Tricks und Hilfen

### **Sich täglich betrinken: Mit Wasser und ein wenig Fruchtsaft 119**

Wir trinken zu wenig. Und das Durstgefühl ist unzuverlässig. Am besten ist es, Trinken im Kopf zur Gewohnheit zu machen. Du solltest es dir aneignen. Endlich eine Gewohnheit, die nur nützlich sein kann!

### **Laufen und essen und abnehmen? 125**

Schlank durch Laufen? Das geht schon irgendwie. Aber Laufen ist kein rasch wirkendes Wundermittel, um abzunehmen. Ohne gesunde und vernünftige Ernährung „läuft“ da gar nichts. Laufen hilft dir, deinen Speisezettel zu verbessern.

### **Aller Anfang ist ...? Nein, nicht wirklich! 131**

Mit dem Laufen anfangen heißt Regelmäßigkeit aufbauen. Das ist am Beginn das Wichtigste. Das Zweitwichtigste ist, klein anzufangen. Nach ein paar Wochen wächst dann die Lust am Laufen.

### **Laufschuhe: Eine unendliche Geschichte 137**

Den idealen Schuh gibt es nur im Märchen. Suche also nicht nach dem besten Schuh, sondern nach dem besten Schuhverkäufer. Und nimm dir beim Schuhekaufen viel Zeit!

### **Laufschmerzen: Was tun? 147**

Schmerzen sind ein Signal deines Körpers, etwas zu ändern. Aber was? Am besten anders laufen.

### **„Mens sana in corpore sano“ 153**

Geist und Seele beeinflussen deinen Körper. Von Feldenkrais können wir lernen, dass diese Verbindung auch umgekehrt wirkt: vom Körper zur Seele. „Bewusstheit durch Bewegung“, so nennt er das wissenschaftlich. GENTLE RUNNING ist ein Weg dorthin.

### **Bildnachweis 158**