

Yoga

auf dem Stuhl
für Senioren

von
Christine Grein-de Lima



SingLiesel

Druck
FINIDR, Czech Republic

Gestaltung & Satz
grundmanggestaltung

Umschlag
Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Fotos
© Johannes Röser

Foto der Autorin, S. 136
© Christine Grein-de Lima

ISBN 978-3-948106-10-2

© 2022 SingLiesel GmbH, Karlsruhe
www.singliesel.de

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Die Übungen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig ausgewählt und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Übung „Lasse deinen Atem erklingen – das Tönen“ ist angelehnt an:
www.yoga-aktuell.de/yoga/die-kraft-deiner-stimme-toenen-mit-vokalen

Die Übung „Selbstmassage“ ist angelehnt an: www.thaiyoga.de/images/selbstmassage.pdf

Liebe Yoga-Lernende

Yoga ist ein hervorragendes Mittel, um sich körperlich und geistig sowie seelisch fit zu halten. Doch viele denken, dass Yoga nur etwas für junge Menschen ist, dass man sich beim Yoga auf einer Matte verbiegen und zusammenfallen muss.

Dass dem nicht so ist, zeigt das vorliegende Buch „Yoga auf dem Stuhl für Senioren“! Mit dem Stuhl als Hilfsmittel können alle – Seniorinnen und Senioren mit oder ohne körperliche Einschränkung, Yoga-Anfängerinnen und Yoga-Anfänger, aber auch geübte Yoga-Begeisterte – die Vorzüge des Yoga aktiv genießen. Denn die Übungen auf dem Stuhl sind genauso effektiv wie die auf der Matte! Und nicht allein deshalb hat sich „Stuhl-Yoga“ auch in der Yoga-Szene als Alternative durchgesetzt.

Unser Körper und unser Geist brauchen Training und jede achtsame Körperbewegung und jede neue Erfahrung bewirkt strukturelle und funktionelle Veränderungen. Wie unsere Muskeln und Faszien ist unser Gehirn lernfähig und benötigt Training. So unterstützen die Yoga-Übungen auf dem Stuhl nicht nur die körperliche Gesundheit – die Knochenstabilität wird verbessert, die Gelenke werden geschmiert, der Atem vertieft –, sondern auch die geistigen Fähigkeiten. Dadurch kann Freude an Bewegung gewonnen und Angst vor neuen Herausforderungen, Resignation und Rückzug vorgebeugt werden.

Ein Stuhl und die Bereitschaft, ganz bei sich zu sein, sich selbst in der Bewegung, beim Atmen und Empfinden zu erleben, ist ein guter Anfang und der erste Schritt auf dem Yoga-Weg, der so zu einer Reise werden kann. Gelassenheit und Bewusstheit, die Stärkung des Immunsystems und der Erhalt oder sogar die Verbesserung dessen, was bewegungstechnisch machbar ist, ist letztendlich der Lohn für eine kontinuierliche und freudvolle Yoga-Praxis.

Deshalb freut es mich besonders, dass meine Schülerin und kompetente Yoga-Lehrerin Christine Grein-de-Lima dieses Buch geschrieben hat. Sie stellt einfache und wirkungsvolle Yoga-Übungen auf dem Stuhl vor, die, achtsam im Einklang mit dem Atem geübt, eine wunderbare Hilfe und Bereicherung sind.

**In diesem Sinne wünsche ich
allen Leserinnen und Lesern viel Freude
beim Lesen und Üben!**

Ursula Salbert

„Jeder, der will, kann Yoga praktizieren. *Jeder kann atmen und daher kann jeder Yoga praktizieren.* Der Yogaweg beginnt stets da, wo wir gerade sind – körperlich, geistig, örtlich, gesellschaftlich, sozial. Der Beginn ist voraussetzungslos. *Es gibt das richtige Yoga für jede Person.* Dabei muss sich nicht der Einzelne dem Yoga anpassen, vielmehr wird sich Yoga nach den individuellen Bedürfnissen des Menschen richten.“

T.K.V. DESIKACHAR
(1938–2016)

über die Grundprinzipien des Yoga

Warum Yoga?

Yoga ist mehr als ein Bewegungsprogramm. Es ist vielmehr ein ganzheitliches System, das Körper, Geist und Atem verbindet und uns das ganze Leben begleiten und unterstützen kann – in jungen Jahren und ebenso im Alter.

Es gibt sehr viele Beweggründe, mit Yoga anzufangen. Gerade im Alter ist Yoga eine ideale Quelle, um das Körpergefühl zu verbessern, die Gelenke beweglich zu halten, die Muskeln zu kräftigen und die Durchblutung anzuregen. Die Wirbelsäule wird flexibler und Verspannungen lösen sich. Mit dem Üben einer aufrechten Haltung bekommen die Organe mehr Raum, der Atem bekommt mehr Leichtigkeit. Mit einer bewussten Atmung können wir unsere eigene Lebendigkeit spüren und uns selbst besser wahrnehmen, sie hat Einfluss auf unser ganzes Wohlbefinden und hilft uns, zur Ruhe zu kommen im Körper, vor allem aber auch auf mentaler Ebene.

Als ich vor über einem Jahrzehnt mit einer Yoga-Gruppe für Ältere begann, konnte ich überhaupt nicht abschätzen, wie dies mein weiteres Tun verändern würde. Das Angebot war damals noch rar und für die Interessierten, die kamen, etwas komplett Neues. So viel sei gesagt: Noch heute kommen Teilnehmerinnen und Teilnehmer von damals zu den Yoga-Stunden, was zeigt, dass Yoga uns nicht nur da abholt, wo wir im Leben gerade stehen, sondern auch, dass die positiven Wirkungen der Yoga-Praxis wundervolle Begleiter bis ins hohe Alter sein können. Inzwischen gibt es viele Yoga-Gruppen für Ältere und das Angebot wird immer größer, und solltest du nicht schon eine Yoga-Gruppe besuchen, kann ich dir dies aus eigener Erfahrung nur empfehlen.

Du kannst aber auch mit diesem Buch zu Hause beginnen! Es zeigt ein „Yoga der kleinen Schritte“ und ist entstanden aus der Arbeit mit Menschen im hohen Alter, die bewegungsbeeinträchtigt sind und sich auf dem Stuhl am sichersten fühlen. Einige meiner Schülerinnen und Schüler sitzen im Rollstuhl oder sind auf einen Rollator angewiesen. Entsprechend ist die hier gezeigte Yoga-Praxis an diese Gegebenheiten und Bedürfnisse angepasst.

Es ist nie zu spät für Yoga! Suche dir deshalb am besten ein Übungskapitel heraus, das dich besonders anspricht, und lege los.

**Ich wünsche viel Freude und Bereicherung
beim Üben mit diesem Buch!**

Christine Grein-de Lima



INHALT

Üben mit dem Buch	8
<u>ANKOMMEN IM MOMENT</u>	11
Der Atem	12
Die Einstimmung	14
<u>DIE YOGA-PRAXIS</u>	21
Der sitzende Berg	
AUFRECHT DURCH DAS LEBEN	22
Rückbeugen	
OFFEN FÜR DAS LEBEN	27
Seitbeugen	
FLEXIBILITÄT UND WEITE	41
Drehhaltungen	
DEN HORIZONT ERWEITERN	57
Kraftvolle Mitte	
DEN WELLEN DES LEBENS BEGEGNEN	75
Vorbeugen	
DEN GEIST ZUR RUHE KOMMEN LASSEN	93
<u>WEITERE ÜBUNGEN</u>	107
Yoga für die Hände	108
Yoga für die Augen	112
Aufmerksamkeitsübungen	116
Atemübungen	120
Der Sonnengruß	131



Üben mit dem Buch

SO KLAPPT DIE YOGA-PRAXIS

DER STUHL UND WEITERE HILFSMITTEL

Für die Yoga-Praxis benötigst du einen für deine Körpergröße passenden Stuhl. Du kannst aber auch auf einem Hocker üben. Die perfekte Größe hat der Stuhl, wenn du in der Mitte sitzt und mit den Füßen vollflächig den Boden berühren

kannst. Dabei sollten die Beine im rechten Winkel gebeugt sein. Da die Füße auf dem Boden aufliegen, ist es gut, eine Matte oder einen rutschfesten Teppich unter die Füße zu legen.

Sollte dir kein passender Stuhl zur Verfügung stehen oder kommst du mit den Füßen nicht auf den Boden,

empfehle ich dir als Hilfsmittel ein festes Stuhlkissen oder zwei Yoga-Blöcke auf den Boden zu legen. Yoga-Blöcke können dir auch bei Übungen helfen, bei denen du deine Hände Richtung Boden führst (Seite 53).

Trage bequeme, nicht einengende Kleidung.

Wähle für deine Yoga-Praxis einen ruhigen Raum, den du vorher gut gelüftet hast. Achte auch darauf, dass sowohl der Raum als auch der Boden angenehm warm sind.

EINE YOGA-STUNDE GESTALTEN

Du kannst dich beim Aufbau deiner Yoga-Stunde am Aufbau des Buchs orientieren. Fange am besten mit der „Einstimmung“ an (Seite 14).

Suche dir dann bei der „Yoga-Praxis“ ein „Ziel-Asana“ aus und versuche dich an den Übungen, die dich zu diesem Asana begleiten und deinen ganzen Körper aktivieren.

Dabei kannst du den Atem fließen lassen, den Hinweisen zur Atmung folgen, die manchen Übungen beigegeben sind, oder die Atemübungen einbauen, die du am Ende des Buchs findest (Seite 120).

Beenden kannst du deine Yoga-Praxis mit der „Abschlussspannung“ (Seite 104).

Übe nie mit vollem Bauch. Am besten ist es, wenn deine letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden her ist.

DIE EINSTIMMUNG

Die Einstimmung am Anfang der Yoga-Stunde hilft dir, den Alltag hinter dir zu lassen, um ganz bei dir selbst anzukommen. Mit dem „Ankommen im gegenwärtigen Moment“ wirst du dir bewusst, wie es dir jetzt gerade geht, wie du dich fühlst. Bei diesen Übungen richtest du die Sinne nach innen und wirst zum Beobachter deiner selbst.

DIE ASANAS

Jede Übungsfolge hat ein klassisches Yoga-Asana, eine ruhende Körperhaltung, im Fokus. Mit verschiedenen Übungen bereiten wir uns auf dieses „Ziel-Asana“ vor. Wir mobilisieren und kräftigen auch andere Bereiche, wie z.B. die Füße und die Hände. Dabei werden oft mehrere Varianten einer Übung gezeigt. So hast du die Möglichkeit, die Haltungen an deine Bedürfnisse anzupassen und verschiedene Varianten auszuprobieren.

DER ATEM

In vielen Übungen findest du Hinweise, wie du den Atem integrieren kannst. Am Anfang kann es herausfordernd sein, Atem und Bewegung miteinander zu verbinden. Eine gute Möglichkeit ist, sich erst mit der Körperübung vertraut zu machen und mit deiner spontanen Atmung in die Bewegungen zu gehen. Es kann sein, dass sich im Laufe der Zeit eine Mühelosigkeit einstellt und der Atem und die Bewegung eins werden.

DAS NACHSPÜREN UND DIE AUSGLEICH- HALTUNGEN

Nimm dir Zeit zum Nachspüren, vielleicht sogar nach jeder einzelnen Übung. Nimm die Ruhe wahr und was sich im Körper, im Atem und im Geist verändert hat. Im Alltag ist es oft so, dass wir von einem zum nächsten kommen oder mehrere Dinge gleichzeitig tun. Yoga ist genau das Gegenteil! Wir sind ganz bei dem, was wir tun, und wenn wir nach der Bewegung innehalten, können wir spüren, wie es uns gerade geht, was wohltuend ist und was nicht.

Besonders gut kannst du in den Ausgleichshaltungen nachspüren. Denn sie unterstützen den Entspannungszustand in den angesprochenen Bereichen des Körpers. Der Kutschersitz beispielsweise, den du auf Seite 39 findest, ist eine Ausgleichshaltung, die du nach vielen Übungen einnehmen kannst.

WEITERE ÜBUNGEN

Am Ende des Buchs stelle ich dir Übungen vor, die ebenfalls wichtige Bestandteile der Yoga-Praxis sind. Du findest dort Yoga-Übungen für die Hände und für die Augen, Konzentrationsübungen, Atemübungen und die wohl bekannteste Yoga-Abfolge: den Sonnengruß.

Du kannst die Übungen entweder in kleinen Einheiten ausführen oder mit in deine Yoga-Stunde aufnehmen.

YOGA DER KLEINEN SCHRITTE

Wenn du mit Yoga gerade erst anfängst, kannst du deine Yoga-Praxis langsam von ein paar Minuten bis zu einer Stunde oder länger steigern. Beginne zunächst mit einem Teil, der dich anspricht. Mache dich mit den Übungen vertraut und übe zunächst mit wenigen Wiederholungen. Drei bis fünf Wiederholungen sind beispielsweise ein guter Orientierungswert.

Versuche, mit langsamen Bewegungen in die Haltungen zu gehen, und richte dich bewusst auf das aus, was gerade passiert. Lenke deine Aufmerksamkeit ganz auf deinen Körper und auf das, was du spürst. Gehe beim Auflösen der Haltung ebenso behutsam vor. Achte deine Grenzen und gehe zu jeder Zeit liebevoll mit dir um. Sollten während des Übens Schmerzen auftreten, gehe aus der Haltung heraus.





Rückbeugen

OFFEN FÜR DAS LEBEN

ZIEL-ASANA

DIE KOBRA

Die Haltung der Kobra kommt dem Bild einer Schlange gleich, die sich mit vorgewölbter Brust anmutig nach oben aufrichtet. Die zusammengerollte Schlange hingegen gilt im Yoga als ein Symbol für die in uns ruhende Lebensenergie. Sie schläft an der Basis der Wirbelsäule und kann durch die Yoga-Praxis erweckt werden.

Rückbeugen dehnen die Vorderseite des Rumpfs: den Brust- und Bauchraum und den vorderen Schultergürtel. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, aufgerichtet und in eine sanfte Rückbeuge gebracht, was einer gekrümmten Körperhaltung entgegenwirkt und die Stärkung der Rückenmuskulatur fördert. Das Erleben eines kraftvollen Rückens unterstützt das Gefühl, aufrecht durch das Leben zu gehen. Das Dehnen des Brust- und Bauchraums vertieft die Atmung. Allgemein wirken Rückbeugen anregend auf Körper und Geist.

Bewegliche Füße

Lockert die Fußmuskulatur.



Komme in die Berghaltung und nimm die Auflagefläche und die Auflagepunkte deiner Füße wahr, so als wolltest du einen Fußabdruck auf dem Boden hinterlassen. Verstärke den Druck zum Boden etwas und löse ihn wieder. Wiederhole diese Übung für einzelne Bereiche der Füße (z.B. Fersen, Zehen, Außenkanten).



VARIANTEN

- Bewege die Zehen, als wolltest du Klavier mit ihnen spielen.
- Spreize die Zehen, dann lasse wieder los.
- Löse abwechselnd einen Fuß und „winke“ mit ihm.
- Schüttele die Füße aus, als wolltest du Wassertropfen trocknen.
- Spüre nach: Wie nimmst du jetzt deine Füße wahr? Hat sich etwas verändert?

Kraftvolle Beine

Stärkt die Beinmuskulatur.



Variante 1

MIT GEBEUGTEM BEIN

Spüre beide Beine und die Füße auf dem Boden. Richte deinen Oberkörper bewusst auf, lege die Hände auf die Oberschenkel. **1** Hebe mit der Einatmung ein Bein gebeugt an, lasse es mit der Ausatmung wieder sinken. Hebe und senke im Wechsel die Beine und halte den Rücken möglichst aufgerichtet. **2** Du kannst das Bein auch mit den Händen umfassen und es so unterstützend anheben.



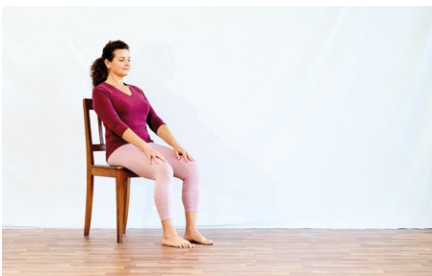
Variante 2

MIT GESTRECKTEM BEIN

Spüre beide Beine und Füße auf dem Boden. **1** Hebe mit der Einatmung ein Bein gestreckt und mit der Ferse voran nach oben. Spüre die Kraft im Bein. Senke mit der Ausatmung das Bein wieder ab und stelle den Fuß auf den Boden. Hebe und strecke die Beine im Wechsel, dabei bleibt der Rücken die ganze Zeit aufgerichtet. **2** Auch hier kannst du den Oberschenkel mit den Händen umfassen und das Anheben unterstützen.

Wirbelsäulenspirale

Lockert die Muskulatur im unteren Rücken und im Beckenraum, massiert die Organe im Bauch, regt die Verdauung an.



Ausgangsposition ist die Berghaltung. Nimm bewusst dein aufgerichtetes Becken und deine Sitzbeine wahr. Lege die Hände entspannt auf deine Oberschenkel.

Beginne langsam, den Rumpf leicht nach vorne zu neigen, bewege ihn dann weiter nach rechts, hinten, links und wieder nach vorne, sodass eine kreisende Bewegung entsteht.

Deine Sitzbeine bleiben die ganze Zeit verwurzelt mit der Sitzfläche, während du den Kreis immer größer werden lässt. Kreise einige Male in einem großen Kreis. Wechsle dann die Richtung und lasse den Kreis allmählich wieder kleiner werden.

Beende die Übung, wenn sich der Kreis wieder geschlossen hat.

Halte inne und spüre einen Moment nach.



Achte auf einen natürlichen Atemfluss.

Beckenschaukel

Fördert die Beweglichkeit des Beckens und der Wirbelsäule, kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur, vertieft den Atem, regt die inneren Organe an.



1 Ausgangsposition ist die Berghaltung. Nimm deinen Beckenraum wahr, insbesondere die Sitzbeine. Kippe mit der Einatmung dein Becken vor, dabei wölbt sich der untere Bereich der Wirbelsäule nach vorne und die Bauchdecke streckt sich. Dein Gewicht verlagert sich etwas vor die Sitzbeinhöcker, ein kleines Hohlkreuz entsteht.



2 Kippe mit der Ausatmung dein Becken nach hinten, ziehe die Sitzbeine sanft zueinander und das Schambein Richtung Nabel. Der Bauch zieht sich leicht zusammen. Mit der Einatmung kommst du wieder auf und etwas vor die Sitzbeinhöcker. Wiederhole die Beckenschaukel einige Male in Verbindung mit dem Atem.