

Gesund bleiben durch Bewegung

Einen Stuhl statt einer Yoga-Matte benutzen

Die Vorteile von Stuhl-Yoga erkennen

Ein paar einfache Stuhl-Yoga-Übungen ausprobieren

# Kapitel 1

## **Yoga mit dem Stuhl: Eine kurze Einführung**

Auf einer Yoga-Matte stehen, knien, hocken oder liegen und dazwischen immer wieder aufstehen, um die Position zu wechseln – das ständige Auf und Nieder beim herkömmlichen Yoga kann für manche Menschen eine Herausforderung darstellen. Dennoch sollte deswegen niemand auf die positive Wirkung von Yoga verzichten müssen.



Es gibt zahlreiche Gründe, warum Sie Yoga lieber im Sitzen praktizieren möchten oder müssen. Beim Stuhl-Yoga müssen Sie nicht ständig wieder aufstehen und sich niederlassen, sondern können in einer sitzenden Position verweilen, in der Sie sich unter Umständen wohler und auch sicherer fühlen. Dabei können Sie trotzdem einige der wichtigsten gesundheitlichen Vorteile von Yoga erfahren wie

- ✓ mehr Beweglichkeit und Kraft
- ✓ besseres Gleichgewicht
- ✓ verbesserte Durchblutung
- ✓ Abbau von Angst und Stress
- ✓ weniger Schmerzen
- ✓ besserer Schlaf
- ✓ größere Willenskraft

Die positiven Auswirkungen von Yoga werden nicht nur von Yoga-Lehrern und -Schülern immer wieder beobachtet und bestätigt, sondern seit Längerem auch von der westlichen Medizin anerkannt.



Stuhl-Yoga mag nur einer von vielen ganzheitlichen Fitnessansätzen sein, aber vielleicht ist es aufgrund seiner Einfachheit sogar eine der cleversten Methoden. Der Schlüssel zu einer effektiven Yoga-Übungspraxis liegt darin, Atem und Bewegung miteinander zu synchronisieren. So bleiben Sie beim Üben rundum entspannt, wodurch Ihr Körper besser von der Kraft der einfachen Bewegungen profitieren kann.

## Die Kraft der einfachen Bewegungen nutzen

Ganz gleich, ob Sie lange am Schreibtisch sitzen oder im Berufsverkehr feststecken, es gibt zahlreiche Alltagssituationen, in denen Sie sich über Stunden hinweg praktisch nicht bewegen. Gesundheitsexperten warnen immer wieder vor Bewegungsmangel und vor allem vor zu langem Sitzen, das hinsichtlich der negativen gesundheitlichen Auswirkungen von vielen inzwischen sogar als ebenso schädlich eingestuft wird wie das Rauchen.



Sowohl Yoga-Lehrer als auch Yoga-Therapeuten betonen immer wieder, wie viel Gutes man dem Körper schon durch ganz einfache Bewegungsabläufe tun kann. Regelmäßig durchgeführte, simple und sichere Übungen können Ihnen dabei helfen,

- ✓ mehr Muskelkraft aufzubauen
- ✓ die Beweglichkeit zu verbessern
- ✓ die Knochendichte zu erhöhen (in einigen Fällen)
- ✓ die Gelenke geschmeidig zu halten
- ✓ die Willensstärke zu verbessern
- ✓ Ängste und Stress abzubauen
- ✓ Herz und Lunge zu trainieren

Einige dieser positiven Effekte werden wir in den folgenden Abschnitten noch näher beleuchten.

Letztlich geht es darum, Bewegungsmangel zu vermeiden und gleichzeitig langsam und achtsam zu trainieren. Hier kommt Stuhl-Yoga ins Spiel, das unter allen möglichen Arten von Bewegung eine effektive und zugleich besonders sichere Methode darstellt, und darüber hinaus eine gute Ergänzung zu anderen Fitnessprogrammen, wie Aerobic- und Kraftübungen, sein kann.

Falls Sie an Ihrer bisherigen Yoga-Praxis festhalten möchten, aber feststellen, dass Ihr Körper altersbedingt inzwischen veränderte Bedürfnisse hat, sollten Sie Stuhl-Yoga auf jeden Fall in Betracht ziehen. Haben Sie Yoga hingegen erst neu für sich entdeckt, fühlen sich aber aufgrund Ihres Alters vielleicht schon zu unbeweglich für eine herkömmliche Yoga-Praxis, dann kann Stuhl-Yoga einen idealen Einstieg bieten.



Letzten Endes sollte (Stuhl-)Yoga immer dazu führen, dass Sie sich – sowohl direkt nach dem Üben als auch mit der Zeit ganz allgemein – besser fühlen. Hören Sie daher immer auf Ihren Körper, gehen Sie nicht über etwaige Schmerzsignale hinweg, und haben Sie vor allem eines dabei: Spaß!

## Wenn die Yoga-Matte einfach keine Option ist

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht, hat der Stuhl im Yoga eine lange Tradition. Er ist ein bewährtes Hilfsmittel, das oft zur Sicherheit und Unterstützung bei der Ausführung klassischer Yoga-Übungen eingesetzt wird. Selbst bekannte Yoga-Meister wie *B.K.S. Iyengar* verwendeten den Stuhl auf innovative Art und Weise, um Schülern das Einnehmen schwierigerer Yoga-Haltungen zu erleichtern.

Stuhl-Yoga funktioniert allerdings etwas anders. Bei dieser, in den 1980er-Jahren von Laks-hmi Voelker in den USA eingeführten Yoga-Form geht es darum, Yoga für jeden zugänglich zu machen – und darum, Wege zu finden, Yoga-Haltungen an die Übenden und deren individuelle Bedürfnisse anzupassen, statt andersherum. Beim Stuhl-Yoga üben Sie so, dass Ihre Fitnessziele unterstützt werden und gleichzeitig die Freude am Üben erhalten bleibt.

## Yoga für Senioren

Auch Senioren brauchen Yoga, und tatsächlich finden sich heutzutage viele an diese Zielgruppe gerichtete Angebote traditioneller Yoga-Kurse, die von Menschen in Ihren 60ern, 70ern oder gar 80ern auch wahrgenommen werden. Allerdings können manche Senioren die herkömmlichen Matten-Übungen mit häufigem Positionswechsel innerhalb einer Yoga-Stunde einfach nicht mehr bewältigen. Stuhl-Yoga bietet daher eine Alternative für fast alle Übenden.



Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper, und bestimmte Fähigkeiten können nachlassen oder sogar ganz verloren gehen. Selbst in herkömmlichen Yoga-Kursen können manche Übende sich nicht mehr so bewegen, wie sie es in jüngeren Jahren noch problemlos konnten – zumindest nicht ohne erhöhtes Verletzungsrisiko.

## Yoga zur Entlastung bei sitzenden Tätigkeiten ...

Egal, ob selbst oder vom Arbeitgeber auferlegt – bestimmte Tätigkeiten bringen es mit sich, dass Sie zu viele Stunden am Stück relativ reglos am Schreibtisch oder in anderweitig

sitzender Position verbringen (ganz zu schweigen von der Zeit, die Sie in Ihrer Freizeit zusätzlich vor dem Computer oder anderweitig sitzend verbringen).

Stuhl-Yoga bietet Ihnen eine Möglichkeit, all den negativen Auswirkungen von zu langem Sitzen, vor allem am Schreibtisch, entgegenzuwirken und von den Vorteilen achtsamer Bewegungen zu profitieren, ohne dafür zwingend aufzustehen zu müssen. (Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 18).

## ... oder auf Reisen

Wenn Sie viel unterwegs und daher häufig gezwungen sind, längere Zeit im Flugzeug, im Zug, im Bus oder im Auto zu verbringen, ist es unabdingbar, sich zwischendurch körperlich immer wieder zu lockern und zu entspannen, und nach Möglichkeit auch zu versuchen, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Da reicht es einfach nicht aus, zwischendurch einen Film anzuschauen, etwas zu essen oder zu trinken oder sich alle paar Stunden kurz die Beine zu vertreten. Davon abgesehen ist Platz in so ziemlich allen Transportmitteln Mangelware.

Stuhl-Yoga-Übungen können helfen, den Herausforderungen des Reisens zu begegnen und spürbare Linderung zu verschaffen (mehr dazu lesen Sie in Kapitel 19).

## Yoga für werdende Mütter

Dies ist kein Buch über Schwangerschafts-Yoga. Dennoch bietet Stuhl-Yoga werdenden Müttern einige deutliche Vorteile. So macht der Stuhl als Hilfsmittel nicht nur das – in der Schwangerschaft deutlich beschwerlichere – Auf und Ab auf der Yoga-Matte hinfällig, sondern hilft zusätzlich, das höhere Körpergewicht zu stützen und zu stabilisieren.

Als werdende Mutter sollten Sie auf alle Fälle mit Ihrem Gynäkologen über die Ausübung von (Stuhl)-Yoga (oder anderer Ausgleichsgymnastik) in der Schwangerschaft sprechen, um herauszufinden, worauf Sie besonders achten müssen und was es zu vermeiden gilt.



Wichtig ist, jede Art von Druck auf den Unterleib zu vermeiden (sowie bestimmte Arten von Dehnungen und Drehungen). Hören Sie daher im Hinblick auf sportliche Aktivitäten – auch beim Stuhl-Yoga – auf Ihren Körper sowie den Rat Ihres Arztes, und führen Sie nur Übungen und Haltungen aus, die für Sie sicher und sinnvoll sind.

Abgesehen von geeigneten Stuhl-Yoga-Übungen können werdende Mütter natürlich sowohl Atemarbeit als auch Meditation bequem im Sitzen praktizieren. Beides kann Stress, Ängste und Schmerzen reduzieren oder sogar ganz beseitigen.

## Yoga bei (vorübergehender) eingeschränkter Beweglichkeit

Selbst wenn Sie normalerweise eher sportlich orientiertes Yoga (wie zum Beispiel *Power Yoga*) betreiben, kann es passieren, dass Sie vorübergehend in der Beweglichkeit

eingeschränkt sind, etwa infolge von Verletzungen oder Krankheit. Stuhl-Yoga ist dann eine gute Möglichkeit, weiter zu üben, auch wenn Ihr Bewegungsspielraum vorübergehend kleiner ist.

Achten Sie jedoch auch in diesem Fall – je nach Art Ihrer Einschränkung – auf den Rat Ihres Arztes. Und vergessen Sie außerdem nicht: Stuhl-Yoga ist in jedem Fall besser als gar keine Bewegung, und durch umsichtiges Üben können Sie den Großteil Ihrer Gliedmaßen geschmeidig halten, während Sie andere unbeansprucht lassen, sodass sie in Ruhe heilen können.

Auch bei dauerhaft eingeschränkter Beweglichkeit infolge von Alter oder Krankheit ist Stuhl-Yoga selbstverständlich eine prima Lösung, um sich dennoch fit und gesund zu halten.

## Die Vorteile von (Stuhl-)Yoga genießen

Wenn Sie Yoga eher als eine heilende Aktivität betrachten und nicht nur als einen Vorgang, bei dem Sie Ihren Körper verbiegen, um bestimmte Haltungen einzunehmen, dann ist der geistige und körperliche Nutzen Ihrer Yoga-Praxis definitiv wichtiger als das äußere Erscheinungsbild.

Wie gesagt, erkennt selbst die westliche Schulmedizin die positiven Wirkungen von Yoga mittlerweile an, und Stuhl-Yoga bietet Ihnen fast ebenso viele gesundheitliche Vorteile wie herkömmliches Yoga.

## Wohltuende, gesunde Bewegung

»Sitzen ist das neue Rauchen«, dieser Satz gehört schon fast zum Standardvokabular von Körpertherapeuten aller Art. Dennoch ist diese Feststellung aktuell wie nie, und man kann sie gar nicht häufig genug zitieren. Zu langes und häufiges Sitzen – sprich Bewegungsman- gel – fordert schlachtweg seinen Tribut von Körper und Geist. Mit Aktivität und Bewegung fühlt man sich einfach besser, so viel dürfte jedem klar sein.

Die Schlussfolgerung daraus ist ziemlich simpel: Falls Sie sich derzeit zu wenig bewegen, wird es sich auf alle Fälle auszahlen, Stuhl-Yoga in Ihren Alltag zu integrieren. Und auch, wenn Sie es vielleicht nicht sofort bemerken, wird es sich langfristig auf wunderbare Weise auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken. Versprochen!

## Geschmeidigkeit für die Gelenke

Schon mit ein paar ganz einfachen, regelmäßigen Stuhl-Yoga-Übungen können Sie Ihre Gelenke beweglich und geschmeidig erhalten. Wichtig ist, dass Sie es nicht übertreiben. Im Klartext heißt das: Hören Sie immer auf Ihren Körper, und hören Sie auf, wenn es zu viel wird.

Gelenkstärkende Übungen sind natürlich für jeden sinnvoll und wohltuend, falls Sie jedoch an Arthrose beziehungsweise Arthritis leiden, können bestimmte Bewegungsabläufe Ihnen

spürbar Linderung verschaffen. Arthroseschmerzen röhren zum Beispiel häufig von steifen Gelenken her, sodass Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und zur Ausweitung des Bewegungsradius diesbezüglich besonders hilfreich sein können. In Teil II finden Sie Stuhl-Yoga-Übungen speziell für die Gelenke.

## Dehnung und Kräftigung der Muskeln

Yoga im Allgemeinen trägt in vielerlei Hinsicht zur Muskelgesundheit bei. Durch regelmäßiges Üben von Stuhl-Yoga (egal, ob als einziges oder ergänzendes Yoga-Programm) können Sie Stück für Stück Ihre Muskeln bis zu einem gewissen Grad aufbauen, Ihre Beweglichkeit erhalten und/oder steigern und sogar Ihre Balance verbessern – indem Sie die dafür verantwortlichen Muskeln trainieren.

Nicht jede Yoga-Übung eignet sich zum Muskelaufbau, einige Bewegungen und Haltungen zielen jedoch genau darauf ab. So bleiben Sie zum Beispiel längere Zeit in einer bestimmten Haltung, um Kraft aufzubauen, oder wiederholen eine bestimmte Bewegung mehrere Male. (Es ist wirklich erstaunlich, wie selbst die einfachste Übung nach ein paar Wiederholungen richtig anstrengend werden kann – wenn Sie dranbleiben, werden Sie das im Laufe des Buches, wenn Sie die einzelnen Übungen ausprobieren, sicher noch am eigenen Leib erfahren).

## Förderung des Knochenaufbaus

Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass eine regelmäßige Yoga-Praxis dazu beitragen kann, die Knochendichte zu erhöhen. Das ist nicht nur für alle wichtig, die ihre Knochen gesund erhalten wollen (und wer will das nicht), sondern vor allem für Menschen, die an Osteoporose erkrankt sind oder dieser Erkrankung bestmöglich vorbeugen möchten. (Dr. Loren Fishman, der das Vorwort zu diesem Buch geschrieben hat, hat sich ausführlich mit diesem Thema befasst und ist dabei zu ein paar erstaunlichen Erkenntnissen gelangt).



Ob Stuhl-Yoga denselben positiven Effekt auf die Knochendichte hat, wurde bislang noch nicht wissenschaftlich untersucht, jedoch ist davon auszugehen, dass Übungen, bei denen das Körpergewicht dazu eingesetzt wird, um Muskeln aufzubauen sowie die Durchblutung und die Haltung (sowie die mentale Einstellung) zu verbessern, letztendlich auch den Aufbau gesunder Knochen fördern.

## Abbau von Stress und Ängsten

Ein Leben ohne Stress ist heutzutage praktisch undenkbar. Ob Arbeit, familiäre Sorgen oder beliebige andere Faktoren, fast jeder von uns kann ohne langes Überlegen eine ganze Reihe von Dingen aufzählen, die ihm oder ihr Stress und Ängste bereiten. Zweifelsohne haben die Ereignisse der letzten Jahre (wie Pandemien, Kriege und Inflation) ein gehöriges Maß an zusätzlichen Ängsten in unser aller Leben gebracht.

Stuhl-Yoga umfasst viele sanfte Bewegungen, die bei richtiger Ausführung erfahrungsgemäß dazu beitragen, das Stress-Level zu senken. Schon 15 Minuten Übungspraxis, in denen Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf eine bestimmte Bewegung oder Haltung richten, können helfen, Ihren Geist zu besänftigen und Sie (zumindest für eine Weile) alles vergessen zu lassen, was Sie stressst oder beunruhigt.



Stuhl-Yoga hilft Ihnen nicht nur dabei, Ihre Muskeln zu dehnen und insgesamt beweglicher zu bleiben, sondern kann durch integrierte Atem- und Meditationsübungen auch dazu beitragen, emotionale Spannungen abzubauen. Und diese beiden äußerst nützlichen Aktivitäten können Sie praktisch überall im Sitzen durchführen.

## Stuhl-Yoga einfach ausprobieren

Die nachfolgenden einführenden Übungen sollen Ihnen verdeutlichen, mit wie wenig Aufwand Sie Stuhl-Yoga nahezu überall im Sitzen durchführen können, und dass es sich dabei oft nur um ganz einfache Bewegungen handelt, die Ihnen letztendlich aber großen Nutzen bringen.



Für die folgenden Übungen können Sie praktisch jeden beliebigen, stabilen Stuhl verwenden; er sollte lediglich keine Rollen und auch keine Drehfunktion haben (also kein typischer Bürostuhl sein), um während des Übens ungewollte Bewegungen des Stuhls zu vermeiden. Wählen Sie aber, wenn möglich, am besten einen Stuhl, auf dem Sie bequem sitzen können und der die richtige Höhe hat (mehr dazu in Kapitel 2).

### Klettern: Arme und Beine diagonal im Wechsel anheben

Diese Übung wirkt auf den ersten Blick sehr einfach und ist es auch in der Ausführung: Dennoch handelt es sich dabei um ein bewährtes Bewegungsprinzip, das in vielen Arten von Fitnesstraining zu finden ist. Es dient dazu, die Muskeln in den Schultern und Hüften zu dehnen sowie einige Gelenke zu bewegen und dabei mit Gelenkflüssigkeit zu versorgen.

Da bei dieser Übung die jeweils gegenüberliegenden Extremitäten, also immer beide Körperseiten beteiligt sind, fördert sie zudem die Bewegungskoordination. Dabei ist auch das Gehirn gefordert, da hier die linke und rechte Gehirnhälfte für die korrekte Ausführung effektiv miteinander kommunizieren müssen.

Die an den Stuhl angepasste, klassische *Vierfüßler-Übung* mit gleichzeitigem Anheben des jeweils gegenüberliegenden Armes und Beines führen Sie folgendermaßen aus: