

Stichwortverzeichnis

7-Chakren-Modell 68
15-Minuten-Übungsroutine
für Einsteiger 194
für Fortgeschrittene 199
30-Minuten-Übungsroutine
für Einsteiger 208
für Fortgeschrittene 219
»Zeitung lesen« 142

A

Abduktoren 119
Abhyanga 232
Abklärung
ärztliche 44
Achtsamkeitsmeditation 66
Adduktoren 120
Adrenalin 57, 71, 269
Angst 79
abbauen 32, 54
Anleitungen
für Stuhl-Yoga 41
Äpfel pflücken 210, 246
Arme
Anatomie 137
nach oben strecken 213
seitlich ausstrecken 213
Arme nach oben strecken
195
im Wechsel 102
Arme seitlich anheben
mit Gewichten 226, 260
Arme strecken 224
Arme und Beine heben 33
im Wechsel 194
Arthritis 31, 139, 158
Arthrose 31, 139, 158
Arthroseschmerzen 31
Asana 52
Ästhetik 188
Asthma 55–56
Atemarbeit 52, 269, 276
Vorteile, gesundheitliche
52
Atembeschwerden 56
Atemmeditation 66, 72

Atemwegserkrankungen 56
chronische 55
Atmung 63, 188, 269
Entspannung 53
Gewichte 255
Körperhaltung 53
Körperteile 55
richtige 188
und Bewegung koordinie-
ren 54
yogische 55
Ausatmung
verlängern 53
Ayurveda 232

B

Bandscheibenvorfall 101
Bauchatmung 58, 220
Baum-Haltung
mit Stuhl 181, 203, 229
Becken 98
Beine
Anatomie 128
seitlich anheben 176, 204,
228
Beinkrampf 130
Beinmuskeln
Knie 129
Beständigkeit
beim Üben 50
Bewegung 31
einfache 28
Bewegungskette 127
Bewegungscoordination 33
Bewegungsmangel 28, 107,
184
Bewegungsmeditation 54,
67
Bewegungsradius 23
Bizeps 137–138, 257
Bizeps-Curls 257
Bizeps-Übung 257
mit Gewichten 224
Blitz-Haltung 217, 239
Bluthochdruck 171

Boot 114
Bronchitis 55–56
Brust und Schulter
dehnen 237
Bücher
über Stuhl-Yoga 274
Buckel 80
Bursitis 139

C

Cardio-Training 145
Chakra 67–68, 122
Chakra-Meditation 67
Chakra-Modell 68
Chakren-Lehre 122
Chinin 130
Chin Swings 82, 200
COPD 55–56
Cortisol 57, 71

D

Darm 118
Darm-Hirn-Achse 118
Dehnübung 237
Demenz
Meditation 70
Diabetes 171
Drehhaltung 115, 235
Drehübung 115, 222, 235
Drehung 222
Drittes Auge-Chakra 68
dynamisch-statisch
Übungsansatz 189

E

Einstimmung 194, 199, 208,
219
Elle 139
Ellenbogen 138, 139
Ellenbogenbeuge 140
Ellenbogenprobleme 139
Ellenbogen zum Knie 248
Ellennerv 139
Emphysem 55–56
Endorphine 52

Entspannung
 Atmung 53
 Ergonomie 158
 Extensoren 120

F

Fersenheben
 mit Gewichten 262
 Finger
 beugen und strecken 160
 spreizen 208
 Fingerübung 208
 für Fortgeschrittene 162
 Flügel und Gebet 201
 Fokusatmung 55, 58, 218
 Fokus-Atmung 218
 Füße
 beugen und strecken 149,
 196

G

Gebetshaltung 201
 Gebetsmeditation 67
 Geführte Meditation 66
 Geierhals 80
 Gelenke
 Gesunderhaltung 31
 Gelenkentzündung 158
 Gelenkersatz 274
 Gelenkflüssigkeit 129
 Gelenkknorpelverschleiß 158
 Gelenkprobleme 101
 Gelenkschmierung 158
 GERD 171
 Gesetz der Resonanz 66
 Gesundheit
 kardiovaskuläre 263
 Gewichte 225–226, 253, 259
 Glaukom 171
 Gleichgewicht
 verbessern 110
 Gleichgewichtssinn
 regelmäßiges Üben 170
 trainieren 169
 Glückshormone 52
 Grundsätze
 Stuhl-Yoga 187

H

Halbmond
 mit Stuhl 179

Hals-Chakra 68
 Halswirbelsäule 82, 241
 Handgelenk 138
 beugen und strecken 163,
 212
 dehnen 166, 198
 kreisen 165
 Handy-Nacken 80
 Hanteln 253
 Herz-Chakra 69
 Hockstellung 217
 Hüfte
 Beschwerden 121
 öffnen 120
 Hüftflexoren 120
 Hüftgelenk 120
 Hüftkreisen 122, 198, 213
 Humerus 138–139
 Hund
 nach unten schauender 173
 Hypermobilität 188
 Hypermobilitätssyndrom 188

I

Impingement-Syndrom 93
 Instinctive Meditation 66
 Iyengar 21, 29, 38, 169, 191
 Iyengar-Yoga 38

K

Kamel 106
 Kamel-Stellung 212
 Kampf- oder-Flucht-Reaktion
 57, 71, 92
 Kampf-oder-Flucht-Reflex
 53, 159, 269
 Karpaltunnelsyndrom 157,
 159, 232
 Katzen-Stellung 209
 Katze und Kuh 103, 209
 Kette
 kinetische 127, 138, 148
 Kinnschwünge 83
 Kleidung 45
 Knie 128
 anheben 113
 ausrichten 128
 Bewegung 129
 stützen 129
 Kniebeugersehne 128
 Knie kreisen 196

Knieprobleme
 vermeiden 128
 Kniesehnen 172
 Knieverletzung
 vermeiden 128
 Knöchel
 kreisen 151, 196, 216
 Knochen
 Gesunderhaltung 32
 Knochenaufbau 32
 Knochendichte 32, 148, 254,
 263
 Knochenschwund 254
 Kopf
 nach vorne neigen 82, 200,
 220
 seitwärts drehen 220
 seitwärts neigen 220
 Kopfkreisen 82
 Variante 82
 Kopfrollen 81–82
 Körperhaltung
 Atmung 52
 aufrechte 34, 48, 112
 geöffnete 55
 geschlossene 55
 prüfen 48
 verbessern 93, 110
 Körpermitte
 stärken 109
 Krieger I 130
 im Stehen, mit Stuhl
 174
 Krieger II 132
 im Stehen, mit Stuhl 175
 Krieger III
 im Stehen, mit Stuhl 180
 Krishnamacharya 63, 191
 Kronen-Chakra 68
 Kuh-Stellung 209

L

Lakshmi Voelker 7
 Latissimus dorsi 100
 Lebensenergie 68
 Leichenstellung 276
 Lendenwirbel 101
 Lendenwirbelsäule 101
 Lernmedien
 für Stuhl-Yoga 43
 Liebe-Güte-Meditation 67

M

Magen 118
 Magenkrämpfe 118
 Mantra 67
 Marschieren 126
 Mausarm 139
 Medianusnerv 157, 159
 Meditation 22, 204, 218, 276
 Bedeutung im Yoga 65
 geführte 66
 im Liegen 70
 in Bewegung 54
 instinktive 66
 Sitzposition 69
 spirituelle 67
 transzendente 67
 Meditation der liebevollen Güte 67
 Meditations-Apps 66
 Meditationskissen 69
 Meditationsmusik 75
 Meditationsübungen 72
 Migräne 80
 Mineralstoffmangel 130
 Mudras 167
 Mukunda Stiles 140
 Musculi intercostales 53
 Musik 277
 beim Meditieren 75
 Muskelaufbau 263
 Muskelkater 190, 270
 Muskelmasse 263
 Muskeln
 Gesunderhaltung 32
 Muskeltonus 263

N

Nachsicht
 mit sich selbst üben 189
 Nackenfehlhaltung 80
 Nackenmuskulatur
 hintere 84
 seitliche 86–87
 Nackenübung 81
 Nackenverspannung 79
 Nasenatmung 55, 72

Nervensystem 269
 autonomes 53
 parasympathisches 53
 sympathisches 53
 Nervus ulnaris 139

O

Oberarme
 schlafe 145
 trainieren 145
 Oberkörper
 drehen 222
 drehen mit Gewichten 261
 Online-Yoga-Kurs 42
 Osteoporose 32, 148, 274

P

Pantanjali 53
 Parasympathikus 53
 Patienten-Compliance 49
 Plantarfasziitis 121
 Platzmangel 245
 Power Yoga 30
 Prana 68, 70
 Pranayama 52, 66
 Prime of Life Yoga 7, 36, 191

Q

Qigong 67
 Quadrizeps 128

R

Radius 138–139
 Range of Motion 23
 Refluxkrankheit 171
 Regelmäßigkeit
 beim Üben 50
 Reisen 245
 Resonanzgesetz 66
 Retinopathie 171
 ROM 23
 Rotatorenmanschette 93
 Rücken
 Anatomie 99
 oberer 101
 unterer 101
 Rückenschmerzen 80, 99
 lindern 107
 vorbeugen 110
 Rudern
 im Sitzen 247
 mit Gewichten 225, 259

Ruhe
 konstruktive 276
 Ruhe-Haltung 199, 204, 218
 Rumpfdrehung 215, 222
 mit Gewichten 261
 Rumpfmuskulatur 109
 Rundrücken 91, 93
 gegensteuern 92

S

Sakral-Chakra 69
 Savasana 276
 Scapula 99
 Scheitel-Chakra 68
 Schienbein 128
 Schlafmangel 54
 Schlafstörung 54
 Schleimbeutelentzündung 139
 Schmerzbewältigung 57
 Schmerzen 57, 270
 stressbedingte 80
 vermeiden 190, 268, 270
 Schmerzpatient 57
 Schneidersitz 69
 Schulterbereich
 Verspannungen 91
 Schultergelenk 138
 Schulterkreisen 94, 211
 Schultern 98
 anheben mit Gewichten 225
 Schulterstand 183
 Schwangerschaft 30, 274
 Seitenwinkel
 erweiterter 116
 erweiterter, mit Stuhl 178
 Seitwärtsbeuge 105, 195, 216
 Seitwärtsdrehung 197
 des Kopfes 86, 220
 Seitwärtsneigung
 des Kopfes 87, 220
 Selbstmassage 232
 Senioren 29
 Sicherheit
 beim Üben 170
 Sitzbeinhöcker 88
 Sitzen
 aufrechtes 112
 zu langes 29, 184
 zu langes vermeiden 93

Sitzhöhe
 prüfen 48
 Sodbrennen 118, 171
 Solar-Plexus-Chakra 69
 Sonnengruß 36
 Spaß 277
 Speiche 139
 Spiegelgesetz 66
 Spiegelübung 88
 Stehen
 zu langes 184
 Stenose 101
 Stress 54, 57, 71, 79, 91, 269
 abbauen 32, 71
 und Atmung 269
 Stressbewältigung 57
 Stresshormon 57, 71, 92, 269
 Stressreaktion 269
 Stuhl
 als Yoga-Hilfsmittel 38
 für Stuhl-Yoga auswählen
 45
 Stuhl-Yoga
 auf Reisen 245
 bei eingeschränkter Beweg-
 lichkeit 30
 Einführung 33
 für Senioren 29
 für unterwegs 245
 in der Schwangerschaft 30
 mit Gewichten 253
 mit Hanteln 253
 probieren 33
 Vorteile 27–28, 31
 Sukhasana 69
 Sympathikus 53

T

Tai Chi 67
 Tauben-Stellung 124, 222
 Tennisarm 139
 Testlauf
 für Stuhl-Yoga 48
 Tibia 128
 Transzendente Meditation
 67
 Trapezium 100

Trizeps 137
 Trizeps-Übung 258
 mit Gewichten 225

U

Übelkeit 118
 Üben
 dynamisch-statisches 189
 regelmäßiges 50
 Übungsplan
 für Stuhl-Yoga 47
 Übungsplatz
 für Stuhl-Yoga einrichten
 44
 Ulna 139
 Umkehrhaltung 170, 241
 im Liegen, mit Stuhl 170,
 183
 Unterarmdrehung 141
 Unterarme 138
 Unterarmmuskeln 138
 Unterrichtsformat
 für Stuhl-Yoga 41

V

Verdauungsstörung 118
 Verjüngungssequenz 36
 Videos
 über Stuhl-Yoga 274
 Video-Yoga-Kurse 43
 Vierfüßler-Übung 33
 Viniyoga 191
 Violinisten-Dehnung 210,
 233
 Visualisierungsmeditation 67,
 73
 Vorbereitung
 für Stuhl-Yoga 44
 Vorurteil 267
 Vorwärtsbeuge 213, 223, 241
 einbeinige 134, 202
 halbe 217
 halbe, mit Stuhl 172
 mit Arm- und Brustdeh-
 nung 237
 Vorwärtsneigung
 des Kopfes 84, 220

W

Wadenkrampf 130
 Wadenmuskulatur 128
 Wechselatmung 60
 Widerstandstraining 254
 Wirbelkörper 53
 Wirbelsäule 241
 Körperhaltung 53
 unterstützen 100
 Wurzelchakra 69, 122

Y

Yoga
 auf Reisen 30
 bei eingeschränkter Beweg-
 lichkeit 30
 für Senioren 29
 in der Schwangerschaft 30
 Vorteile 31
 zur Entlastung beim Sitzen
 29
 Yoga-Atmung 55
 Gewichte 255
 Yoga-Blöcke 268
 Yoga-Bücher 43
 Yoga-Gruppenkurse 42
 Yoga-Kleidung 45
 Yoga-Socken 154
 Yoga-Stunde
 private 42
 Yogasutra 53
 Yoga Therapy Rx 7
 Yoga-Übungsplatz 44
 Yoga-Unterricht 41
 Yoga-Videos 43
 YouTube 43

Z

Zafu 69
 Zeit
 zum Üben einplanen 50
 Zoom 42
 Zwerchfell 58
 Zwerchfellatmung 58
 Zwischenrippenmuskeln 53