

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Vorwort	19
Einleitung	21
Teil I: (Stuhl-)Yoga fürs Leben: Fit bleiben mit geringem Aufwand	25
Kapitel 1: Yoga mit dem Stuhl: Eine kurze Einführung	27
Kapitel 2: Vorbereitungen für Ihre Stuhl-Yoga-Praxis treffen	41
Kapitel 3: Einatmen, ausatmen: Atemübungen für mehr Wohlbefinden	51
Kapitel 4: Stuhl-Yoga und Meditation miteinander verbinden	65
Teil II: Stuhl-Yoga von Kopf bis Fuß: Übungen für den ganzen Körper	77
Kapitel 5: Die Spannung rausnehmen: Nackenschmerzen lindern	79
Kapitel 6: Die Schultern dehnen	91
Kapitel 7: Den Rücken auf Vordermann bringen	99
Kapitel 8: Die Bauchmuskeln trainieren	109
Kapitel 9: Die Hüfte in Schwung bringen	119
Kapitel 10: Die Beine in Form bringen	127
Kapitel 11: Die Arme fit halten	137
Kapitel 12: Fitnessprogramm für starke Füße und Knöchel	147
Kapitel 13: Nicht vergessen: Hände, Finger und Handgelenke	157
Kapitel 14: Steh- und Umkehrhaltungen mit Stuhl	169
Teil III: Stuhl-Yoga-Übungsroutinen für zu Hause, im Büro und unterwegs	185
Kapitel 15: Stuhl-Yoga für Fortgeschrittene	187
Kapitel 16: Stuhl-Yoga für Eilige: 15-Minuten-Übungsroutinen für zu Hause	193
Kapitel 17: Mehr Zeit für Stuhl-Yoga: 30-Minuten-Übungsroutinen für zu Hause	207
Kapitel 18: Stuhl-Yoga fürs Büro	231
Kapitel 19: Stuhl-Yoga für unterwegs	245
Kapitel 20: Noch einen draufsetzen: Stuhl-Yoga mit Gewichten	253
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	265
Kapitel 21: Zehn wichtige Hinweise für Ihre persönliche Stuhl-Yoga-Übungspraxis	267
Kapitel 22: Zehn Tipps für eine erfolgreiche Stuhl-Yoga-Praxis zu Hause	273
Abbildungsverzeichnis	279
Stichwortverzeichnis	285



Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Widmung	8
Danksagung der Autoren	8
Vorwort	19
Einleitung	21
Über dieses Buch	21
Törichte Annahmen über den Leser	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es von hier aus weitergeht	23
TEIL I (STUHL-)YOGA FÜRS LEBEN: FIT BLEIBEN MIT GERINGEM AUFWAND	25
Kapitel 1 Yoga mit dem Stuhl: Eine kurze Einführung	27
Die Kraft der einfachen Bewegungen nutzen	28
Wenn die Yoga-Matte einfach keine Option ist.	29
Yoga für Senioren	29
Yoga zur Entlastung bei sitzenden Tätigkeiten	29
... oder auf Reisen	30
Yoga für werdende Mütter	30
Yoga bei (vorübergehender) eingeschränkter Beweglichkeit	30
Die Vorteile von (Stuhl-)Yoga genießen	31
Wohltuende, gesunde Bewegung	31
Geschmeidigkeit für die Gelenke	31
Dehnung und Kräftigung der Muskeln	32
Förderung des Knochenaufbaus	32
Abbau von Stress und Ängsten	32
Stuhl-Yoga einfach ausprobieren	33
Klettern: Arme und Beine diagonal im Wechsel anheben	33
Verjüngungssequenz	36
Kapitel 2 Vorbereitungen für Ihre Stuhl-Yoga-Praxis treffen	41
Anleitungen zum Stuhl-Yoga: Welcher Lerntyp sind Sie?	41
Persönlicher Yoga-Unterricht	41
Video-Yoga-Kurse	43
Yoga-Bücher	43

12 Inhaltsverzeichnis

Alles Nötige vorbereiten	44
Holen Sie ärztlichen Rat ein	44
Richten Sie sich einen optimalen, festen Übungsplatz ein	44
Wählen Sie passende Kleidung	45
Wählen Sie einen geeigneten Stuhl aus	45
Zeit zum Üben einplanen	47
Einen Testlauf wagen	48

Kapitel 3

Einatmen, ausatmen:

Atemübungen für mehr Wohlbefinden 51

Die positiven Auswirkungen von guter Atmung	52
Warum das richtige Atmen beim (Stuhl-)Yoga so wichtig ist.	52
Gute Atmung ist gleich gute Körperhaltung – und umgekehrt	52
Den Körper in den Entspannungsmodus bringen	53
Die Ausatmung verlängern.	53
Meditation in Bewegung: Atmung und Bewegungen miteinander koordinieren	54
Welche Körperteile an der Atmung beteiligt sein sollten (und welche nicht)	55
Atemwegsbeschwerden und -erkrankungen lindern.	56
Atemübungen als Mittel zur Stress- und Schmerzbewältigung	57
Schlechte Atemgewohnheiten ablegen	57
Sich auf den Atem konzentrieren: Die Fokusatmung.	58
Auf das »Bauchgefühl« achten: Die Bauchatmung	58
Links und rechts im Wechsel: Die Wechselatmung	60

Kapitel 4

Stuhl-Yoga und Meditation miteinander verbinden 65

Meditation als Herzstück des Yoga	66
Die Kraft des Geistes nutzen	66
Gängige Formen von Meditation erkunden.	66
Meditieren mit Chakren	68
Stuhl versus Boden: Die beste Position fürs Meditieren finden.	69
Der Schneidersitz – sinnvoll oder gar hinderlich?	69
Die bequemste Haltung für sich finden	69
Meditation im Liegen.	70
Geistig fit bleiben.	70
Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern	71
Meditationsübungen: Eine kurze Meditationsrunde einlegen	72
Den eigenen Atem bewusst wahrnehmen: Atemmeditation	72
Bilder vor dem geistigen Auge entstehen lassen: Visualisierungsmeditation	73

TEIL II
STUHL-YOGA VON KOPF BIS FUß:
ÜBUNGEN FÜR DEN GANZEN KÖRPER 77

Kapitel 5
Die Spannung rausnehmen: Nackenschmerzen lindern..... 79

Ursachen für Nackenprobleme erkennen (und gegensteuern) 79
 Auch seelischer Stress kann den Nacken belasten 80
 Handy-Nacken? Nein, danke! 80
 Stuhl-Yoga-Übungen für den Nacken 81
 Chin Swings: Den Kopf nach vorne neigen und zur Seite drehen 82
 Dehnung der hinteren Nackenmuskulatur:
 Den Kopf nach vorne neigen 84
 Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur:
 Den Kopf zur Seite drehen 86
 Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur:
 Den Kopf zur Seite neigen 87
 Spiegelübung: Der Bewegung der Hand folgen 88

Kapitel 6
Die Schultern dehnen 91

Verspannungen im Schulterbereich aufspüren 91
 Dem Rundrücken den Kampf ansagen 92
 Dem westlichen Lebensstil entgegenwirken 92
 Für eine bessere Körperhaltung sorgen 93
 Zu langes Sitzen vermeiden 93
 Stuhl-Yoga-Übungen für die Schultern 93
 Schulterkreisen: Teil 1 94
 Schulterkreisen: Teil 2 95
 Schulterkreisen: Teil 3 95
 Flügel und Gebet 96

Kapitel 7
Den Rücken auf Vordermann bringen 99

Was den Rücken ausmacht 99
 Mit Stuhl-Yoga die Wirbelsäule unterstützen 100
 Den oberen Rücken nicht vergessen 101
 Den unteren Rücken ins Visier nehmen 101
 Stuhl-Yoga-Übungen für den Rücken 102
 Abwechselnd die Arme nach oben strecken 102
 Katze und Kuh 103
 Seitwärtsbeuge 105
 Kamel 106

Kapitel 8	
Die Bauchmuskeln trainieren	109
Die Körpermitte stärken und den Rücken von vorne stützen.	109
Vorbeugung von Rückenschmerzen	110
Bessere Körperhaltung	110
Bessere Balance	110
Stuhl-Yoga-Übungen für die Körpermitte	111
Sitzen in aufrechter Körperhaltung	112
Knie anheben im Wechsel	113
Die Boot-Haltung	114
Drehübung: Den Oberkörper zur Seite drehen	115
Erweiterter Seitenwinkel	116
Kapitel 9	
Die Hüfte in Schwung bringen	119
So halten Sie Ihre Hüften geschmeidig.	119
Die Hüften öffnen	120
Die Hüften stärken und Verletzungen vorbeugen	121
Stuhl-Yoga-Übungen für die Hüften	122
Hüftkreisen	122
Tauben-Stellung	124
Marschieren	126
Kapitel 10	
Die Beine in Form bringen	127
Die Bestandteile der Beine genauer inspizieren	128
Auch Knie brauchen Streicheleinheiten	128
Auf die (richtige) Ausrichtung kommt es an	128
Immer in Bewegung bleiben	129
Die Knie durch gut trainierte Beinmuskeln unterstützen	129
Stuhl-Yoga-Übungen für Beine und Knie	130
Krieger I	130
Krieger II	132
Einbeinige Vorwärtsbeuge	134
Kapitel 11	
Die Arme fit halten	137
Aufbau und Funktionalität der Arme näher beleuchten	137
Mann, oh Mann: Ein kräftiger Bizeps	138
Starke Unterarme für vielfältige Bewegungen	138
Die Ellenbogen: Funktional, aber schmerzempfindlich	139
Stuhl-Yoga-Übungen für Arme und Ellenbogen	140
Die Ellenbogen beugen	140
Die Unterarme drehen	141
Zeitung lesen	142

Kapitel 12	
Fitnessprogramm für starke Füße und Knöchel	147
Warum gesunde Füße und Knöchel so wichtig sind	148
Teil der kinetischen Kette	148
Komplex und verletzungsanfällig	148
Stuhl-Yoga-Übungen für Füße und Knöchel	149
Die Füße beugen und strecken	149
Die Knöchel kreisen	151
Die Zehen beugen und strecken	152
Berg-Haltung	153
Kapitel 13	
Nicht vergessen: Hände, Finger und Handgelenke	157
Steifen und schmerzenden Händen, Fingern und Handgelenken entgegenwirken	157
Arthrose vorbeugen und lindern	158
Den Medianusnerv unter die Lupe nehmen	159
Stuhl-Yoga-Übungen für Hände, Finger und Handgelenke	160
Die Finger beugen und strecken	160
Fingerübungen für Fortgeschrittene	162
Die Handgelenke beugen und strecken	163
Die Handgelenke kreisen	165
Handgelenke dehnen	166
Kapitel 14	
Steh- und Umkehrhaltungen mit Stuhl	169
Das Gleichgewicht trainieren mit dem Stuhl als Hilfe	169
Die Perspektive ändern: Umkehrhaltungen	170
Hilfe fürs Herz	171
Viel Entspannung mit wenig Aufwand	171
Steh- und Umkehrhaltungen mit Stuhl	172
Halbe Vorwärtsbeuge	172
Nach unten schauender Hund	173
Krieger I	174
Krieger II	175
Das Bein seitlich anheben	176
Erweiterter Seitenwinkel	178
Halbmond	179
Krieger III	180
Baum-Haltung	181
Umkehrhaltung im Liegen	183

TEIL III STUHL-YOGA-ÜBUNGSROUTINEN FÜR ZU HAUSE, IM BÜRO UND UNTERWEGS..... 185

Kapitel 15 Stuhl-Yoga für Fortgeschrittene 187

Grundsätzliches zur Stuhl-Yoga-Praxis.....	187
Auf die Atmung achten.....	188
Die Funktion über die Form stellen.....	188
Dynamisch-statisches Üben praktizieren.....	189
Nachsicht mit sich selbst üben.....	189
Realistisch bleiben: Stuhl-Yoga mit der richtigen Einstellung beginnen und praktizieren.....	190
Schmerzen eine Absage erteilen.....	190
Mit Augenmaß üben.....	191

Kapitel 16 Stuhl-Yoga für Eilige: 15-Minuten-Übungs routinen für zu Hause..... 193

15-Minuten-Übungs routine für Einsteiger.....	194
15-Minuten-Übungs routine für Fortgeschrittene.....	199

Kapitel 17 Mehr Zeit für Stuhl-Yoga: 30-Minuten-Übungs routinen für zu Hause..... 207

30-Minuten-Übungs routine für Einsteiger.....	208
30-Minuten-Übungs routine für Fortgeschrittene.....	219

Kapitel 18 Stuhl-Yoga fürs Büro..... 231

Mit Stuhl-Yoga dem Körper und Geist eine Pause gönnen.....	231
Zeit für Stuhl-Yoga am Arbeitsplatz einplanen.....	232
Selbstmassage-Technik: Die Hotspots finden.....	232
Violinisten-Dehnung.....	233
Drehübung: Den Oberkörper zur Seite drehen.....	235
Brust und Schultern dehnen.....	237
Blitz-Haltung.....	239
Vorwärtsbeuge.....	241

Kapitel 19 Stuhl-Yoga für unterwegs..... 245

Auf Reisen von Stuhl-Yoga profitieren.....	245
Stuhl-Yoga auf engstem Raum ausüben.....	246
Äpfel pflücken.....	246
Rudern im Sitzen.....	247
Die Ellenbogen zum Knie bringen.....	248
Vorwärtsbeuge auf engstem Raum.....	249

Kapitel 20	
Noch einen draufsetzen: Stuhl-Yoga mit Gewichten	253
Die Vor- und Nachteile von Gewichten beim Stuhl-Yoga abwägen	253
Ich besitze keine Hanteln (und will mir auch keine zulegen)	254
Yoga-Atmung und Gewichte miteinander in Einklang bringen	255
Stuhl-Yoga durch Gewichte ergänzen	255
Schultern anheben mit Gewichten	256
Bizeps-Übung (Bizeps-Curls)	257
Trizeps-Übung	258
Rudern mit Gewichten	259
Arme seitlich anheben mit Gewichten	260
Rumpfdrehung mit Gewichten	261
Fersenheben mit Gewichten	262
TEIL IV	
DER TOP-TEN-TEIL	265
Kapitel 21	
Zehn wichtige Hinweise für Ihre persönliche Stuhl-Yoga-Übungspraxis	267
Vorurteile und falsche Vorstellungen über Bord werfen	267
Die Kraft einfacher Bewegungen erfahren	268
Mit beiden Füßen auf dem Boden stehen	268
Auf den eigenen Körper hören	268
Sich etwas Gutes tun	269
Üben auch mit wenig Platz	269
Immer schön (weiter) atmen	269
Regelmäßig üben (oder: den inneren Schweinehund überwinden)	270
Schmerzen die rote Karte zeigen	270
Den Stuhl als (vorübergehendes) Hilfsmittel betrachten	271
Kapitel 22	
Zehn Tipps für eine erfolgreiche Stuhl-Yoga-Praxis zu Hause	273
Holen Sie ärztlichen Rat ein	273
Schauen Sie sich Bücher und Videos an	274
Finden Sie den richtigen Stuhl-Yoga-Experten	274
Schaffen Sie sich einen festen Übungsraum	275
Planen Sie feste Übungszeiten ein	275
Setzen Sie sich (realistische) Ziele	275
Laden Sie Freunde ein	276
Schalten Sie einfach mal ab	276
Meditieren Sie auf dem Stuhl	276
Haben Sie Spaß	277
Abbildungsverzeichnis	279
Stichwortverzeichnis	285

