





Colofon

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: www.SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Uitgever: Saage Media GmbH
Publicatie: 02.2025
Omslagontwerp: Saage Media GmbH
ISBN Paperback (nl): 978-3-384-53672-3
ISBN Ebook (nl): 978-3-384-53673-0

Juridisch / Kennisgevingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

De externe links en bronverwijzingen in dit boek zijn gecontroleerd op het moment van publicatie. De auteur heeft geen invloed op de huidige en toekomstige vormgeving en inhoud van de gelinkte pagina's. De aanbieder van de gelinkte website is als enige aansprakelijk voor illegale, onjuiste of onvolledige inhoud en voor schade die ontstaat door het gebruik of niet-gebruik van de informatie, niet degene die via links naar de betreffende publicatie verwijst. Alle gebruikte externe bronnen zijn vermeld in de bibliografie. Ondanks zorgvuldige inhoudelijke controle aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor de inhoud van externe bronnen. De exploitanten van de geciteerde bronnen zijn als enige verantwoordelijk voor hun inhoud. Afbeeldingen en bronnen van derden zijn als zodanig gemarkeerd. Reproductie, verwerking, verspreiding en elk type gebruik buiten de grenzen van het auteursrecht vereisen de schriftelijke toestemming van de respectieve auteur of maker.

Dit boek is vertaald uit het Duits. Afwijkingen van het origineel of vertaalfouten kunnen niet volledig worden uitgesloten. Alle in het boek genoemde bronnen zijn beschikbaar in het Engels. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele inhoudelijke onnauwkeurigheden of misverstanden die door de vertaling zijn ontstaan.

De gegevens in de diagrammen die niet expliciet zijn gemarkeerd met een bron zijn niet gebaseerd op studies maar zijn vrijblijvende aannames voor een betere visualisatie.

Dit boek is gemaakt met behulp van Kunstmatige Intelligentie (AI) en andere tools. Onder andere zijn er tools gebruikt voor onderzoek, schrijven/bewerken en het genereren van decoratieve illustraties. Ondanks controle kunnen fouten niet volledig worden uitgesloten. We willen benadrukken dat het gebruik van AI dient als ondersteunend hulpmiddel om onze lezers een kwalitatief hoogwaardige en inspirerende leeservaring te bieden.

De bronverwijzingen en citaten in dit boek zijn zorgvuldig onderzocht en in betekenis weergegeven. De interpretatie en presentatie van de geciteerde inhoud weerspiegelt de opvatting van de auteur en komt niet noodzakelijkerwijs overeen met de intentie of mening van de oorspronkelijke auteurs. Bij contextuele citaten zijn de kernuitspraken van de originele bronnen naar beste weten en geweten in de context van dit werk opgenomen, maar kunnen door de overdracht en vereenvoudiging afwijken van de oorspronkelijke formuleringen en betekenisnuances. Alle gebruikte bronnen zijn volledig vermeld in de literatuurlijst en kunnen daar in het origineel worden nagelezen. De verantwoordelijkheid voor de interpretatie en contextuele inbedding van de geciteerde inhoud ligt bij de auteur van dit boek. Voor wetenschappelijke vragen en gedetailleerde informatie wordt aanbevolen de originele bronnen te raadplegen. De auteur heeft zich ingespannen om complexe wetenschappelijke zaken begrijpelijk weer te geven. Daarbij kunnen vereenvoudigingen en generalisaties niet worden uitgesloten. Voor de technische juistheid en volledigheid van de vereenvoudigde presentaties kan geen garantie worden gegeven. De contextuele weergave van citaten en wetenschappelijke bevindingen gebeurt gewetensvol met inachtneming van het citaatrecht volgens § 51 van de Auteurswet en alle relevante auteursrechtelijke bepalingen van andere landen. Bij de vereenvoudiging, overdracht en eventuele vertaling van wetenschappelijke inhoud naar een algemeen begrijpelijke taal kunnen betekenisnuances en technische details verloren gaan. De auteur maakt geen aanspraak op de rechten van de geciteerde werken en respecteert alle auteursrechten van de oorspronkelijke auteurs. Mocht er ongeoorloofd gebruik worden vastgesteld, verzoekt de auteur om melding om passende maatregelen te kunnen nemen. Voor academische doeleinden en bij gebruik als wetenschappelijke referentie wordt uitdrukkelijk aanbevolen terug te grijpen naar de originele bronnen. De vereenvoudigde presentatie dient uitsluitend voor populairwetenschappelijke informatie.

De in dit boek gepresenteerde yoga-oefeningen zijn zorgvuldig ontwikkeld en getest. Desondanks gebeurt de uitvoering van de beschreven oefeningen op eigen risico. Voordat u met het oefenprogramma begint, dient u uw gezondheidstoestand door een arts te laten controleren, vooral als u lijdt aan chronische klachten of eerdere aandoeningen. De oefeningen vervangen geen medische behandeling of fysiotherapeutische begeleiding. Bij acute pijn, verwondingen of andere gezondheidsproblemen dient u altijd medisch advies in te winnen. Bijzondere voorzichtigheid is geboden bij: - Acute verwondingen of operaties - Hart- en vaatziekten - Hoge bloeddruk - Osteoporose - Artrose of andere gewrichtsaandoeningen Pas de intensiteit van de oefeningen altijd aan uw persoonlijke prestatieniveau aan en stop onmiddellijk met de oefeningen bij pijn of ongemak. De gebruikte stoelen moeten stabiel en stevig zijn. Gebruik geen stoelen met wielen of onveilige zitplaatsen. De getoonde oefeningen zijn ontwikkeld en gedemonstreerd door gekwalificeerde yoga-instructeurs. Alle oefeninstructies, foto's en illustraties zijn auteursrechtelijk beschermd. Verdere verspreiding of reproductie is zonder schriftelijke toestemming niet toegestaan. Alle in het boek genoemde merken en productnamen zijn onderhevig aan handelsmerk-, merk- of octrooirechtelijke bescherming van de respectieve eigenaren. Bronvermeldingen van studies en wetenschappelijke bevindingen vindt u in de bijlage.

Bendis Saage

**Stoel Yoga voor Beginners:
Yoga Oefeningen voor Thuis en op
Kantoor**

**Praktische yoga voor senioren en
kantoorwerkers:
eenvoudige oefeningen, ademtechnieken en
ontspanningssequenties voor meer vitaliteit en
bewegelijkheid**

78 Bronnen
43 Diagrammen
27 Afbeeldingen
7 Illustraties

© 2025 Saage Media GmbH

Alle rechten voorbehouden

Beste lezers,

wij danken u hartelijk dat u voor dit boek hebt gekozen. Met uw keuze heeft u ons niet alleen uw vertrouwen gegeven, maar ook een deel van uw kostbare tijd. Dat waarderen wij zeer.

Beweeglijk blijven - ook zittend! Een uitdaging waar veel mensen vandaag de dag mee te maken hebben. Of het nu op kantoor is, bij beperkte mobiliteit of op latere leeftijd: dit boek laat zien hoe u met zachte yoga-oefeningen op de stoel uw beweeglijkheid kunt behouden en verbeteren. De voorgestelde oefensequenties zijn speciaal afgestemd op de behoeften van beginners en senioren. Ontdek effectieve flows en asana's die uw stofwisseling stimuleren, spanningen verlichten en uw houding verbeteren. Met praktische trainingsplannen voor thuis en op kantoor integreert u de oefeningen moeiteloos in uw dagelijks leven. Dit boek verenigt traditionele yoga-praktijken met moderne inzichten uit de bewegingswetenschap en biedt u een veilige weg naar meer vitaliteit - helemaal zonder mattenyoga. Begin vandaag nog met uw persoonlijke stoel-yoga-programma en ervaar hoe positief regelmatige beweging uw welzijn beïnvloedt.

Deze gids biedt u begrijpelijke en praktische informatie over een complex onderwerp. Dankzij zelf ontwikkelde digitale tools die ook gebruik maken van neurale netwerken, konden we uitgebreid onderzoek doen. De inhoud is optimaal gestructureerd en ontwikkeld tot de definitieve versie om u een goed onderbouwd en gemakkelijk toegankelijk overzicht te bieden. Het resultaat: u krijgt een uitgebreid inzicht en profiteert van duidelijke uitleg en illustratieve voorbeelden. Ook het visuele ontwerp is geoptimaliseerd door deze geavanceerde methode zodat u de informatie snel kunt begrijpen en gebruiken.

Wij streven naar de hoogste nauwkeurigheid, maar zijn dankbaar voor elke aanwijzing van mogelijke fouten. Bezoek onze website om de laatste correcties en aanvullingen op dit boek te vinden. Deze zullen ook in toekomstige edities worden verwerkt.

We hopen dat u geniet van het lezen en nieuwe dingen ontdekt! Als u suggesties, kritiek of vragen heeft, kijken we uit naar uw feedback. Alleen door actieve uitwisseling met u, de lezers, kunnen toekomstige edities en werken nog beter worden. Blijf nieuwsgierig!

Bendis Saage

Saage Media GmbH - Team

- www.SaageBooks.com/nl
- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Snelle toegang tot kennis

Om een optimale leeservaring te garanderen, willen we u vertrouwd maken met de belangrijkste kenmerken van dit boek:

- **Modulaire Structuur:** Elk hoofdstuk staat op zichzelf en kan onafhankelijk van de andere worden gelezen.
- **Grondig Onderzoek:** Alle hoofdstukken zijn gebaseerd op grondig onderzoek en worden ondersteund door wetenschappelijke referenties. De gegevens in de diagrammen dienen voor een betere visualisatie en zijn gebaseerd op aannames, niet op de gegevens uit de bronnen. Een uitgebreide lijst van bronnen en beeldcredits is te vinden in de bijlage.
- **Duidelijke Terminologie:** Onderstreepte technische termen worden uitgelegd in de verklarende woordenlijst.
- **Hoofdstuksamenvattingen:** Aan het einde van elk hoofdstuk vindt u beknopte samenvattingen die u een overzicht geven van de belangrijkste punten.
- **Concrete Aanbevelingen:** Elk subhoofdstuk wordt afgesloten met een lijst met specifieke adviezen om u te helpen het geleerde in de praktijk te brengen.

Extra bonusmateriaal op onze website

Op onze website zijn wij van plan de volgende exclusieve materialen ter beschikking te stellen:

- Bonusinhoud en extra hoofdstukken
- Een compact totaaloverzicht
- Een hoorspelversie. (In planning)

De website is momenteel nog in aanbouw.



www.SaageBooks.com/nl/stoelyoga-bonus-E84J9G



Inhoudsopgave

- 1. Basisprincipes van Stoel Yoga
 - 1.1 Voordelen en Werking
 - Gewrichtsvriendelijke bewegingssequenties
 - Stressvermindering zittend
 - Lichamelijke activering
 - 1.2 Uitrusting en Voorbereiding
 - Geschikte zitgelegenheden
 - Ruimte-indeling thuis
 - Veiligheidsaspecten
 - 1.3 Ademhalingstechnieken zittend
 - Buikademhaling op de stoel
 - Afwisselende ademhaling zittend
 - Energieke ademhalingsoefeningen

- 2. Oefeningenreeksen en Flows
 - 2. 1 Opwarmingsoefeningen op de stoel
 - Zachte mobilisatie
 - Rekken van de schouders
 - Bekkencirkelen
 - 2. 2 Klassieke Asana's
 - Zittende vooroverbuiging
 - Draaiende zit variaties
 - Zijwaartse rekoefeningen
 - 2. 3 Ontspanningsoefeningen
 - Meditatie zittend
 - Progressieve spierontspanning
 - Mindful lichaamsbewustzijn

- 3. Doelgroepspecifieke Toepassingen
 - 3.1 Stoel Yoga voor Senioren
 - Leefijdsgeschiedte oefenreeksen
 - Coördinatieoefeningen
 - Balanstraining
 - 3.2 Gewichtsverlies door Stoel Yoga
 - Stofwisseling stimulerende oefeningen
 - Spieropbouwende oefeningen
 - Vetverbranding zittend
 - 3.3 Kantoor Yoga Oefeningen
 - Pauzeoefeningen
 - Compenserende bewegingen
 - Concentratiebevorderende oefeningen

- 4. Trainingsschema's en Programma's
 - 4. 1 Korte sessies
 - Ochtendactivatie
 - Lunchpauze oefeningen
 - Avondontspanning
 - 4. 2 Weekprogramma's
 - Beginners trainingsschema
 - Gevorderde oefenreeksen
 - Herstelfases
 - 4. 3 Thematische eenheden
 - Ruggezondheid
 - Bevordering van flexibiliteit
 - Houding verbetering

- 5. Gezondheidsaspecten
 - 5.1 Therapeutische toepassingen
 - Pijnverlichting
 - Beperkte beweging
 - Revalidatie oefeningen
 - 5.2 Preventieve maatregelen
 - Voorkomen van houdingschade
 - Spierbalans
 - Gewrichtsstabilisatie
 - 5.3 Energieke effecten
 - Meridiaanwerk zittend
 - Chakra-activering
 - Vitalisering
- Bronnen
- Afbeeldingsbronnen

1. Basisprincipes van Stoel Yoga



ie zegt eigenlijk dat yoga alleen op de mat moet plaatsvinden? De stoel als hulpmiddel opent volledig nieuwe perspectieven voor zachte beweging en ontspanning - vooral wanneer de mobiliteit beperkt is. Met de juiste voorbereiding en enkele hulpmiddelen kan elke stoel worden omgevormd tot een waardevolle oefenpartner. Bewuste ademhaling vormt de basis voor alle verdere oefeningen. Laten we samen ontdekken hoe u met eenvoudige middelen uw flexibiliteit kunt verbeteren.



1.1 Voordelen en Werking



Stoel Yoga biedt senioren een veilige en gewrichtsvriendelijke manier om lichamelijk actief te blijven en hun gezondheid te bevorderen. Het heeft een positieve invloed op gewrichtsproblemen, stress en het algemene welzijn. Daarbij worden spieren versterkt, de beweeglijkheid verbeterd en het evenwicht getraind. Door zachte lichaamshoudingen, ademhalingsoefeningen en aandachtige bewegingen verlicht Stoel Yoga pijn, vermindert het stijfheid en bevordert het ontspanning. Het draagt bij aan de verbetering van het lichaamsbewustzijn en helpt bij het verlichten van spierspanning. Ontdek de werking van Stoel Yoga en leer hoe u door regelmatig oefenen uw levenskwaliteit kunt verbeteren.

Regelmatig stoel-yoga kan door het versterken van spieren, balans en flexibiliteit de zelfstandigheid in het dagelijks leven behouden en het risico op vallen, vooral bij ouderen, verminderen.

Gewrichtsvriendelijke bewegingssequenties



ewrichtsvriendelijke bewegingssequenties in Stuhl Yoga zijn gericht op het ontlasten van de gewrichten en tegelijkertijd het versterken van de spieren [s1]. Zachte lichaamshoudingen en ademhalingsoefeningen vormen de basis. Ook senioren met bestaande gewrichtsproblemen zoals knieartrose kunnen profiteren van de positieve effecten, omdat pijn en stijfheid verminderd kunnen worden en de gewrichtsfunctie verbeterd kan worden [s2] [s3]. Een belangrijk aspect is het opwarmen voor de oefeningen. Door opwarmoefeningen wordt de doorbloeding bevorderd en worden de gewrichten voorbereid op de belasting, wat stijfheid vermindert en pijn voorkomt [s1]. Herstellende praktijken, oftewel oefeningen voor regeneratie en zachte rekking, bevorderen de ontspanning en lossen spanningen in de gewrichten op [s1]. Hulpmiddelen zoals kussens of dekens ondersteunen de gewrichten extra en maken een veilige uitvoering van de oefeningen mogelijk [s1]. Langzame, gecontroleerde bewegingen die in overeenstemming met de ademhaling worden uitgevoerd, reguleren de bloeddruk en bevorderen de algehele gewrichtsgezondheid [s1]. Deze combinatie van aspecten heeft niet alleen een positieve invloed op de gewrichten, maar verbetert ook de balans en vermindert zo het risico op vallen [s4]. Lichamelijke activiteit, met name kracht- en balustraining, is essentieel om de mobiliteit te behouden en vallen te voorkomen [s4] [s5]. Regelmatige training kan de leeftijdsgebonden afname van de lichamelijke functies vertragen en zo de zelfstandigheid in het dagelijks



leven langer behouden [s4]. Stuhl Yoga biedt hier een veilige en zachte manier om actief te blijven en de gewrichtsgezondheid te bevorderen. Wanneer de oefeningen zittend worden uitgevoerd, vermindert dit de belasting op de gewrichten, met name heup en knie, in vergelijking met oefeningen staand. Zo kunnen ook mensen met bewegingsbeperkingen of pijn veilig trainen en hun mobiliteit verbeteren. De versterking van de spieren die door de oefeningen in

Stuhl Yoga wordt bereikt, draagt bovendien bij aan de stabilisatie van de gewrichten en verbetert de lichaamshouding. Een verbeterde lichaamshouding kan op zijn beurt helpen om gewrichtspijn te verlichten en de bewegelijkheid te verhogen.

Goed om te weten

Herstellende praktijken

Herstellende praktijken in Stuhl Yoga zijn zachte, regeneratieve oefeningen die gericht zijn op het ontspannen van het lichaam, het verminderen van stress en het activeren van de zelfhelende krachten. Ze omvatten vaak het langdurig aanhouden van posities met ondersteuning van hulpmiddelen zoals kussens en dekens, om het lichaam volledig te ontlasten.

Artrose

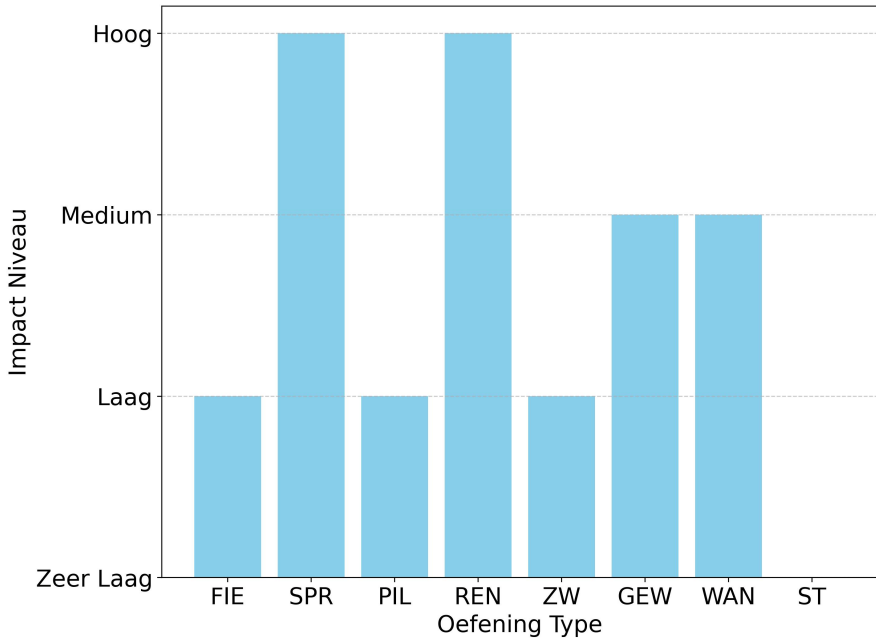
Artrose is een degeneratieve gewrichtsaandoening die wordt gekenmerkt door de afbraak van kraakbeen en kan leiden tot pijn, stijfheid en bewegingsbeperkingen. Stuhl Yoga kan helpen om de symptomen te verlichten en de bewegelijkheid te verbeteren door de spieren te versterken en de gewrichten te stabiliseren, zonder ze te overbelasten.

Mobiliteit

Mobiliteit verwijst naar het vermogen om zich vrij en gemakkelijk te bewegen. Stuhl Yoga kan helpen om de mobiliteit bij senioren te behouden of te verbeteren door de gewrichtsbewegelijkheid, spierkracht en balans te bevorderen. Verhoogde mobiliteit kan de zelfstandigheid in het dagelijks leven ondersteunen en het risico op vallen verminderen.

Vergelijking Gewrichtsbelasting

Impact niveaus van verschillende oefeningen



FIE: Fietsen

PIL: Pilates

SPR: Springen

WAN: Wandelen

GEW: Gewichtheffen

REN: Rennen

ST: Stoel Yoga

ZW: Zwemmen

Activiteiten met een hoge impact, zoals hardlopen en springen, belasten de gewrichten aanzienlijk. Oefeningen met een lage impact, zoals zwemmen en fietsen, zijn zachter en daardoor geschikt voor senioren of mensen met gewrichtsproblemen. Stoelyoga biedt een zeer lage impactbenadering, waarbij de belasting wordt geminimaliseerd en tegelijkertijd de flexibiliteit en kracht worden bevorderd. Het kiezen van geschikte oefeningen op basis van individuele behoeften en fysieke conditie is cruciaal voor de gezondheid van de gewrichten op lange termijn.