

# Auf einen Blick

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

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b>	<b>7</b>
Widmung	8
Danksagung der Autoren	8
<b>Vorwort</b>	<b>19</b>
<b>Einleitung</b>	<b>21</b>
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
<b>TEIL I</b>	
<b>(STUHL-)YOGA FÜRS LEBEN:</b>	
<b>FIT BLEIBEN MIT GERINGEM AUFWAND</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Yoga mit dem Stuhl: Eine kurze Einführung</b>	<b>27</b>
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
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Vorbereitungen für Ihre Stuhl-Yoga-Praxis treffen</b>	<b>41</b>
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
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Einatmen, ausatmen:</b>	
<b>Atemübungen für mehr Wohlbefinden .....</b>	<b>51</b>
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
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Stuhl-Yoga und Meditation miteinander verbinden .....</b>	<b>65</b>
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

<b>TEIL II</b>	
<b>STUHL-YOGA VON KOPF BIS FUß:</b>	
<b>ÜBUNGEN FÜR DEN GANZEN KÖRPER .....</b>	<b>77</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Die Spannung rausnehmen: Nackenschmerzen lindern.....</b>	<b>79</b>
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
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Die Schultern dehnen .....</b>	<b>91</b>
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
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Den Rücken auf Vordermann bringen.....</b>	<b>99</b>
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

## 14 Inhaltsverzeichnis

### Kapitel 8

<b>Die Bauchmuskeln trainieren .....</b>	<b>109</b>
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

<b>Die Hüfte in Schwung bringen .....</b>	<b>119</b>
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

<b>Die Beine in Form bringen .....</b>	<b>127</b>
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

<b>Die Arme fit halten .....</b>	<b>137</b>
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

<b>Kapitel 12</b>		
<b>Fitnessprogramm für starke Füße und Knöchel</b>		<b>147</b>
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
<b>Kapitel 13</b>		
<b>Nicht vergessen: Hände, Finger und Handgelenke</b>		<b>157</b>
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
<b>Kapitel 14</b>		
<b>Steh- und Umkehrhaltungen mit Stuhl</b>		<b>169</b>
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

## 16 Inhaltsverzeichnis

<b>TEIL III</b>	
<b>STUHL-YOGA-ÜBUNGSROUTINEN FÜR ZU HAUSE, IM BÜRO UND UNTERWEGS.....</b>	<b>185</b>
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Stuhl-Yoga für Fortgeschrittene.....</b>	<b>187</b>
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
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Stuhl-Yoga für Eilige: 15-Minuten-Übungsroutinen für zu Hause.....</b>	<b>193</b>
15-Minuten-Übungsroutine für Einsteiger.....	194
15-Minuten-Übungsroutine für Fortgeschrittene.....	199
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Mehr Zeit für Stuhl-Yoga: 30-Minuten-Übungsroutinen für zu Hause.....</b>	<b>207</b>
30-Minuten-Übungsroutine für Einsteiger.....	208
30-Minuten-Übungsroutine für Fortgeschrittene.....	219
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Stuhl-Yoga fürs Büro.....</b>	<b>231</b>
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
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Stuhl-Yoga für unterwegs .....</b>	<b>245</b>
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

<b>Kapitel 20</b>	
<b>Noch einen draufsetzen: Stuhl-Yoga mit Gewichten .....</b>	<b>253</b>
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
<b>TEIL IV</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL.....</b>	<b>265</b>
<b>Kapitel 21</b>	
<b>Zehn wichtige Hinweise für Ihre persönliche</b>	
<b>Stuhl-Yoga-Übungspraxis.....</b>	<b>267</b>
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
<b>Kapitel 22</b>	
<b>Zehn Tipps für eine erfolgreiche Stuhl-Yoga-Praxis</b>	
<b>zu Hause .....</b>	<b>273</b>
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
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>279</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>285</b>