

# Auf einen Blick

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

**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<br>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<br>beginnen und praktizieren..... | 190 |
| Schmerzen eine Absage erteilen.....   | 190 |
| Mit Augenmaß üben.....  | 191 |

**Kapitel 16**  
**Stuhl-Yoga für Eilige: 15-Minuten-Übungsroutinen**  
**für zu Hause..... 193**

|  |     |
|--|-----|
| 15-Minuten-Übungsroutine für Einsteiger.....       | 194 |
| 15-Minuten-Übungsroutine für Fortgeschrittene..... | 199 |

**Kapitel 17**  
**Mehr Zeit für Stuhl-Yoga: 30-Minuten-Übungsroutinen**  
**für zu Hause..... 207**

|  |     |
|--|-----|
| 30-Minuten-Übungsroutine für Einsteiger.....       | 208 |
| 30-Minuten-Übungsroutine 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