

YOGA

Einfache Flows für Energie, Konzentration,
Entspannung und Wohlbefinden

MIT DEM STUHL



riva

Ingrid Baisse
Priscilla Luthringer

Ingrid Baisse
Priscilla Luthringer

YOGA
MIT
DEM STUHL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die französische Originalausgabe erschien 2023 bei Éditions Grancher unter dem Titel *Mon Yoga, ma chaise et moi: 11 séries thématiques et 55 postures pour une pratique accessible à tous*.

© 2023 by Éditions Grancher. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Wiebke Krabbe

Redaktion: Sarah Holzwarth

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung und Illustrationen im Innenteil: Suzy Hô

Layout und Satz: Lara Nelles (schere.style.papier), München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2681-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2445-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2444-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Ingrid Baisse
Priscilla Luthringer

YOGA

Einfache Flows für Energie, Konzentration,
Entspannung und Wohlbefinden

MIT
DEM **STUHL**

riva



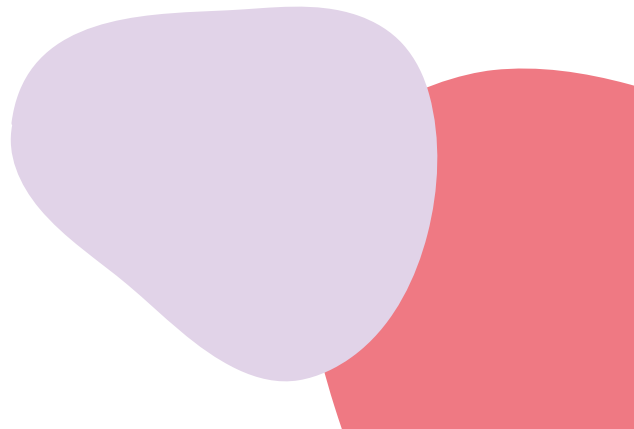
INHALT

Vorwort.....	6
Ein Stuhl und viele Themen	9
Wo und wann?.....	11
GRUNDPRINZIPIEN	12
Bewusstsein.....	14
Atmung.....	15
Erdung.....	16
Aufrichtung	16
Hilfsmittel.....	17
DIE FLOWS	19
ANHANG	108
Schlusswort	110
Über uns	111
Übungsregister	112



DIE FLOWS

DEINE HALTUNG UND AUFRICHTUNG VERBESSERN	19
DEINEN OBEREN RÜCKEN STÄRKEN	27
DEINEN UNTEREN RÜCKEN STÄRKEN	35
TIEFE ENTSPANNUNG	43
DETOX FÜR KÖRPER UND SEELE	51
REGENERATION VON KOPF BIS FUSS.....	59
DEIN KREISLAUF UND DEINE ENERGIE	68
DEIN INNERES GLEICHGEWICHT.....	76
DEINE KONZENTRATION FÖRDERN.....	84
DEINE STÄRKE UND DEIN SELBSTVERTRAUEN	92
INTENSIVE ÜBUNGSFOLGE	100



VORWORT

Yoga ist eine sehr alte und umfassende Lebenskunst, die ihren Ursprung in Indien hat. Es ist eine vorwiegend spirituelle Disziplin und umfasst Gesundheit, Ernährung, Atmung, Meditation und spezielle Körperhaltungen (Asanas). Seit einigen Jahrzehnten haben sich modernere Formen des Yoga auch im Westen etabliert.

Modernes Yoga konzentriert sich nur auf einen Teil der ursprünglichen Bestandteile, doch wie die Urform geht es im Wesentlichen um einen ganzheitlichen (holistischen) Zugang zum physischen Körper und seinen Energien.

Yoga hat sich im Westen nicht nur durch die Zunahme von Yogastudios etabliert, sondern wird auch in Volkshochschulen oder Sportvereinen unterrichtet. Die Kursangebote umfassen viele verschiedene Yogarichtungen (Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Yin, Iyengar), um den unterschiedlichen Erwartungen der Teilnehmer gerecht zu werden (Lockerung, Mobilität, Stärkung, Entspannung, Körperhaltung). Allen gemeinsam ist das Ziel, das Wohlbefinden zu verbessern und Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Manchmal ist die Wirkung unmittelbar zu spüren, beispielsweise wenn durch eine Asana oder Atemübung Beschwerden (wie Rückenverspannung, Kopfschmerzen) gelindert oder Ressourcen (Energie, Konzentration und so weiter) aktiviert werden. Dauerhaft ist die Wirkung, wenn Yoga zu einer Lebensweise wird.

Der größte Vorteil von Yoga ist, dass es sich für alle Menschen eignet. Stuhlyoga wurde beispielsweise ursprünglich für Senioren und Menschen mit eingeschränkter Mobilität entwickelt, aber auch zur Rehabilitation. Es eignet sich perfekt für die Rekonvaleszenz oder die Wiederaufnahme von Bewegungsübungen.

Die Unterstützung durch den Stuhl bewirkt, dass sich die Übungen leicht anpassen lassen. Bewegungen und Haltungen fallen leichter, sind komfortabler, und vor allem wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Wegen der geringen Kosten wurde Stuhlyoga zuerst in Senioreneinrichtungen praktiziert. Später wurde es auch in der Arbeitswelt populär, wo es zur Entspannung und Korrektur von ungesunden Körperhaltungen aufgrund von Bildschirmarbeit eingesetzt wird.

Außerdem erfordern diese sanften Übungen keine spezielle Kleidung. Die Übungen sind selten sehr intensiv, man kommt nicht ins Schwitzen. Oft genügt es, den Hosenkнопf zu öffnen und die Schuhe auszuziehen, um es bequemer zu haben.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Stuhlyoga fast überall durchgeführt werden kann. Und durch die Verwendung eines ganz alltäglichen Stuhls können auch Einsteiger die Vorteile der traditionellen Yogahaltungen kennenlernen.

Der größte Vorteil von Yoga mit einem Stuhl besteht aber darin, dass Menschen noch mit 70 Jahren oder nach einer Rehabilitationsmaßnahme damit beginnen können.

In der westlichen Welt verbringen die meisten Menschen den Großteil ihres Tages sitzend auf einem Stuhl. Physiotherapeuten, Sportlehrer und Trainer wissen aber, dass sitzende Tätigkeiten für eine schlechte Körperhaltung, Muskelverspannungen und Durchblutungsstörungen verantwortlich sind.

Wie wäre es, den überall zugänglichen Stuhl einmal für etwas zu benutzen, das all diesen Beschwerden entgegenwirkt?

Wenn wir uns heute nach einem Moment der Entspannung sehnen, neigen wir normalerweise dazu, uns hinzusetzen, um innezuhalten, zu atmen und zu fühlen. Sobald wir an einem Ort ankommen, suchen wir nach einem Sitzplatz (Verkehrsmittel, Wartezimmer, Aussichtspunkt oder Restaurant). Unser Körper ist aber grundsätzlich zum Stehen und Gehen oder Laufen geschaffen. Aber wir können auch den Stuhl zu unserem Vorteil nutzen.

Die uns so vertraute Sitzhaltung auf einem Stuhl ermöglicht es uns, auf einfachste Weise wieder ein Gefühl für unseren Körper zu bekommen, weil wir kein Ziehen, kein Unbehagen und keine Muskelanstrengung verspüren. All das kann sich aber bei einer der bekanntesten Yogahaltungen einstellen, dem Schneidersitz. Er stellt für Muskeln und Beweglichkeit eine Herausforderung dar, der viele Menschen nicht gewachsen sind. Sie finden in dieser Haltung nicht die gewünschte Entspannung. Der Stuhl hilft dabei, Yoga auf die einfachste Art zu erlernen und das Gefühl für den eigenen Körper zu verbessern.

EIN STUHL UND VIELE THEMEN

Die einfachen Flows in diesem Buch sind so aufgebaut, dass sie jedem ermöglichen, zu mehr Energie, Konzentration, Entspannung und Wohlbefinden zu finden. Ganz wichtig ist dabei, dass es um DICH geht. Die Übungen zielen in erster Linie auf die Verbesserung DEINES Wohlbefindens ab. Es geht um DEIN Gefühl in der jeweiligen Asana, DEIN Befinden und DEINE augenblicklichen Bedürfnisse. Wir möchten dir dabei helfen, ein Gespür für deine Wünsche und Grenzen zu entwickeln und dein Selbstbewusstsein Tag für Tag zu stärken.

Wir haben für dieses Buch Übungseinheiten entwickelt, die dir ohne starre Regeln helfen sollen, ein besseres Gefühl für dich selbst zu entwickeln. Wir möchten dich behutsam dazu anleiten, in dich selbst hineinzuhören und dich von jeglicher Konkurrenz – mit anderen oder deinen eigenen Ansprüchen – zu lösen.

Die thematischen Übungssequenzen zielen darauf ab, eine Harmonie von Körper und Geist zu erreichen, dich selbst besser kennenzulernen und deine eigenen Ressourcen ans Licht zu bringen.

Dabei ist es sehr wichtig, dich selbst zu spüren, also auf deinen Körper, deine Bedürfnisse und Grenzen zu hören, im richtigen Moment innezuhalten und eventuell Hilfsmittel zur Hand zu nehmen, um die Übung auf deine Bedürfnisse abzustimmen.

Die thematischen Übungssequenzen orientieren sich an typischen Bedürfnissen, die sich im Laufe eines Tages oder im Laufe des Lebens einstellen können. Sie umfassen verschiedene Übungen und Haltungen, die auf das jeweilige