

10-MINUTEN-STUHL-YOGA FÜR SENIOREN

*Sanft abnehmen, beweglich bleiben und neue
Lebensenergie gewinnen*

Geschenk für ältere Menschen

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	4
So nutzen Sie dieses Buch am besten.....	4
Warum Stuhlyoga im höheren Lebensalter so wertvoll ist.....	5
Die Vorteile von 10 Minuten täglicher Bewegung.....	6
Sanft abnehmen – ohne Überlastung.....	7
Mehr Beweglichkeit für Alltag und Wohlbefinden.....	7
Neue Lebenskraft durch bewusstes Atmen.....	8
Sicherheit geht vor: Wichtige Hinweise vor dem Beginn.....	9
Den passenden Stuhl und einen geeigneten Übungsplatz auswählen.....	10
Die wichtigsten Grundregeln für sicheres Stuhlyoga.....	11
TEIL I – GRUNDLAGEN	13
Die richtige Sitzhaltung.....	13
Atmung und Achtsamkeit im Sitzen.....	15
Aufwärmen: Den Körper sanft vorbereiten.....	16
Den eigenen Übungsrhythmus finden.....	17
TEIL II – DAS 10-MINUTEN-STUHLYOGA-PROGRAMM	20
Überblick über das 10-Minuten-Programm.....	20
Minute 1: Ankommen und bewusst atmen.....	21
Minute 2: Spannungen in Nacken und Schultern lösen.....	21
Minute 3: Arme und Hände aktivieren.....	22
Minute 4: Den Brustraum öffnen und aufrecht sitzen.....	23
Minute 5: Den Rücken sanft mobilisieren.....	24
Minute 6: Die Körpermitte sanft kräftigen.....	24
Minute 7: Hüften und Beine aktivieren.....	25
Minute 8: Knie und Fußgelenke bewegen.....	26
Minute 9: Ganzkörperstreckung im Sitzen.....	27
Minute 10: Entspannung und bewusste Wahrnehmung.....	28
TEIL III – ÜBUNGEN NACH ZIELSETZUNG	29
Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.....	29
Sanfte Kräftigungsübungen.....	32

Entspannungsübungen	35
Übungen bei Morgensteifigkeit.....	38
Übungen für einen schnellen Energieschub	41
TEIL IV – STUHL-YOGA IM ALLTAG.....	44
Die beste Tageszeit zum Üben.....	44
Kleine Bewegungsimpulse im Alltag einbauen	47
Motiviert bleiben: Wie Sie gut dabeibleiben.....	48
Sanfte tägliche Routinen.....	50
Fortschritte wahrnehmen und wertschätzen	51
TEIL V – BESONDERE BEDÜRFNISSE.....	52
Übungen bei eingeschränkter Beweglichkeit.....	52
Sanfte Anpassungen bei Gelenkbeschwerden	54
Achtsames Üben bei Müdigkeit und Erschöpfung	55
Wann Sie eine Pause einlegen sollten.....	56
4-Wochen-Plan für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.....	58
Der sanfte Weg zu weniger Gewicht und mehr Leichtigkeit.....	60
Häufig gestellte Fragen zum Stuhlyoga.....	61
ABSCHLIESSENDE GEDANKEN: Mit Freude in Bewegung bleiben	64
ANHÄNGE	66
Bonus: Kurze 5-Minuten-Programme für jeden Tag	66
Bonus: Morgenroutine auf dem Stuhl.....	68
Bonus: Abendroutine zur Entspannung	69
Übungsverzeichnis.....	70

VORWORT

Vielleicht haben Sie in letzter Zeit einige kleine Veränderungen bemerkt. Das Aufstehen von einem Stuhl fällt Ihnen etwas schwerer. Im Laufe des Nachmittags fühlen sich Ihre Schultern verspannter an. Oder Sie haben einfach nicht mehr das Gefühl von Leichtigkeit und Sicherheit in Ihren Bewegungen wie früher.

Möglicherweise haben Sie bereits versucht, mit Übungsvideos oder Bewegungsprogrammen zu trainieren, mussten jedoch vorzeitig aufhören, weil es zu anstrengend, zu schnell oder nicht passend für Ihre körperliche Situation war.

Dieses Buch wurde genau mit Blick auf solche Erfahrungen geschrieben. Es geht nicht darum, mitzuhalten oder Beschwerden zu ignorieren. Es geht vielmehr darum, Ihnen einen einfachen und gut umsetzbaren Weg zu zeigen, wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen – auf eine Weise, die auch an Tagen mit geringer Kraft oder weniger Energie gut machbar ist.

Wir gehen dabei Schritt für Schritt vor und beginnen damit, wie Sie dieses Buch so nutzen können, dass es sich gut und natürlich in Ihren Tagesablauf einfügt.

So nutzen Sie dieses Buch am besten

Dieses Buch müssen Sie nicht von Anfang bis Ende in einem Zug lesen. Im Gegenteil: Am hilfreichsten ist es, wenn Sie es begleitend zu Ihrem Alltag verwenden.

Beginnen Sie in kleinen Schritten. Sie können zum Beispiel morgens einen Abschnitt lesen, später am Tag eine kurze Übung ausprobieren und anschließend darauf achten, wie Ihr Körper darauf reagiert hat. Es gibt dabei keinen Zeitdruck.

Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, können Ihnen die folgenden einfachen Grundsätze helfen:

- **Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.** Schon wenige Minuten täglich können wertvoller sein als seltene, lange Übungseinheiten.

- **Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.** Wenn sich eine Bewegung unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht, reduzieren Sie die Intensität oder lassen Sie sie aus.
- **Wiederholen Sie, was Ihnen guttut.** Sie dürfen die Übungen bevorzugen, die Ihnen besonders guttun und Ihnen am meisten helfen.
- **Machen Sie sich kurze Notizen.** Schreiben Sie Veränderungen auf, die Ihnen auffallen – auch kleine Fortschritte können bedeutsam sein.

Es kann außerdem hilfreich sein, Seiten oder Übungen zu markieren, die Sie als besonders angenehm oder unterstützend empfinden, damit Sie diese schnell wiederfinden.

Warum Stuhlyoga im höheren Lebensalter so wertvoll ist

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Gelenke können sich steifer anfühlen, das Gleichgewicht ist möglicherweise nicht mehr so sicher wie früher, und auch die körperliche Belastbarkeit oder das Energieempfinden kann im Tagesverlauf schwanken. Das ist ganz normal.

Stuhlyoga holt Sie genau dort ab, wo Sie im Moment stehen.

Sie müssen sich nicht auf den Boden begeben. Sie benötigen keine besonderen Hilfsmittel. Und Sie müssen weder besonders beweglich noch kräftig sein, um beginnen zu können. Der Stuhl gibt Ihrem Körper Halt, verringert die Belastung und bietet eine sichere Grundlage für sanfte Bewegungen.

Das Besondere am Stuhlyoga ist, dass es die größte Hürde für Bewegung oft deutlich verkleinert: die Überforderung. Wenn Bewegungen gut machbar sind, fällt es leichter, sie regelmäßig in den Alltag einzubauen. Und gerade durch diese Regelmäßigkeit können sich mit der Zeit spürbare Veränderungen einstellen.

Es geht nicht darum, Grenzen zu überschreiten. Es geht darum, körperlich aktiv zu bleiben – auf eine Weise, die Ihre individuellen Möglichkeiten respektiert.

Die Vorteile von 10 Minuten täglicher Bewegung

Vielleicht fragen Sie sich: „Können schon 10 Minuten wirklich etwas bewirken?“ Die Antwort lautet: Ja – besonders dann, wenn diese Bewegung regelmäßig erfolgt.

Diese 10 Minuten können Ihnen unter anderem Folgendes bringen:

1. **Verbesserte Durchblutung:** Sanfte Bewegung kann die Blutzirkulation anregen und den Kreislauf unterstützen.
2. **Weniger Steifigkeit:** Regelmäßige Bewegung hilft dabei, Gelenke geschmeidiger zu halten und Spannungsgefühle zu verringern.
3. **Bessere Stimmung:** Selbst leichte körperliche Aktivität kann das allgemeine Wohlbefinden fördern und Müdigkeit oder Antriebslosigkeit entgegenwirken.
4. **Mehr Sicherheit im Gleichgewicht:** Kleine, kontrollierte Bewegungen kräftigen die Muskulatur, die für Standfestigkeit und Stabilität wichtig ist.
5. **Mehr Vertrauen in den eigenen Körper:** Tägliche Bewegung kann Ihnen bewusst machen, was Ihr Körper weiterhin leisten kann.
6. **Erleichterung im Alltag:** Bewegungen wie Aufstehen, Greifen oder Drehen können mit der Zeit leichter fallen.

Zur besseren Übersicht:

Tägliche 10-Minuten-Gewohnheit	Was Sie mit der Zeit bemerken können
Sanfte Dehnübungen	Weniger Steifigkeit am Morgen
Leichte Kräftigungsübungen	Einfacheres Aufstehen und Gehen
Kontrollierte Bewegungsabläufe	Bessere Koordination
Regelmäßige Übungsroutine	Gleichmäßigeres Energieempfinden

Zehn Minuten sind kurz genug, um gut in den Alltag zu passen – und zugleich wertvoll genug, um Ihr körperliches Wohlbefinden nachhaltig zu unterstützen.

Sanft abnehmen – ohne Überlastung

Das Thema Gewichtsabnahme kann belastend sein, besonders dann, wenn frühere Versuche mit strengen Diäten oder sehr anstrengenden Trainingsprogrammen verbunden waren. Dieses Buch verfolgt bewusst einen anderen Ansatz.

Im Mittelpunkt stehen hier sanfte und stetige Fortschritte.

Stuhlyoga hilft Ihnen dabei, körperlich aktiv zu bleiben, ohne Ihre Gelenke unnötig zu belasten. Selbst leichte Bewegung kann den Energieverbrauch erhöhen, die Muskulatur aktivieren und den Stoffwechsel auf schonende Weise unterstützen.

Noch wichtiger ist jedoch, dass sich dabei oft auch die innere Haltung verändert. Anstatt den Gewichtsverlust erzwingen zu wollen, schaffen Sie günstige Voraussetzungen dafür, dass Ihr Körper nach und nach wieder mehr ins Gleichgewicht findet.

Im Alltag kann das ganz konkret so aussehen:

- **Tägliche Bewegung in kleinen Einheiten**, statt sich auf einmal zu viel abzuverlangen
- **Langsamer, behutsamer Kraftaufbau**, der den Stoffwechsel unterstützen kann
- **Regelmäßigkeit ohne Überforderung**, damit die Bewegung gut in den Alltag integriert werden kann

Vielleicht sehen Sie nicht sofort von heute auf morgen große Veränderungen – und das ist vollkommen in Ordnung. Entscheidend ist, dass sich Ihr Körper mit der Zeit leichter, beweglicher und insgesamt wohler anfühlen kann.

Mehr Beweglichkeit für Alltag und Wohlbefinden

Beweglichkeit bedeutet nicht, die Zehen berühren oder besonders anspruchsvolle Dehnübungen ausführen zu können. Entscheidend ist vielmehr, wie leicht Sie sich im Alltag bewegen können.

Können Sie den Kopf bequem drehen, wenn jemand Sie anspricht? Können Sie ohne große Anstrengung nach etwas in einem Regal greifen? Können Sie sich mit weniger Mühe setzen und wieder aufstehen?

Genau diese Bewegungen sind im Alltag wichtig.

Stuhlyoga zielt darauf ab, die Beweglichkeit so zu fördern, dass sie Ihnen im täglichen Leben zugutekommt. Sanfte Dehnübungen helfen dabei, Muskeln und Gelenke beweglich zu halten. Das kann Beschwerden lindern und viele alltägliche Abläufe erleichtern.

Mit der Zeit können Sie zum Beispiel Folgendes bemerken:

- **Weniger Verspannungen** im Nacken- und Schulterbereich
- **Leichtere Bewegungen** in Hüften und Beinen
- **Eine aufrechtere und entspanntere Körperhaltung**

Beweglichkeit vermittelt zudem ein Gefühl von Erleichterung. Wenn sich Ihr Körper freier bewegen kann, müssen Sie sich weniger mit Beschwerden beschäftigen und können Ihren Tag unbeschwerter erleben.

Dieses Buch soll Sie unterstützen, nicht Sie über Ihre persönlichen Grenzen hinaus fordern. Lassen Sie sich Zeit, bewegen Sie sich behutsam und achten Sie auf die kleinen Fortschritte auf Ihrem Weg. Oft bewirken gerade diese kleinen Veränderungen mehr, als man zunächst erwartet.

Neue Lebenskraft durch bewusstes Atmen

Viele Menschen atmen im Alltag eher flach und unbewusst. Das reicht zwar aus, um den Körper zu versorgen, unterstützt ihn jedoch nicht immer bestmöglich. Wenn Sie beginnen, ruhiger und tiefer zu atmen, kann sich erstaunlich schnell etwas verändern.

Vielleicht bemerken Sie, dass Ihre Schultern etwas lockerer werden. Der Brustbereich fühlt sich weniger angespannt an. Ihre Gedanken werden klarer und ruhiger. Das ist nicht kompliziert und erfordert keine besondere Vorerfahrung.

Probieren Sie es jetzt gleich im Sitzen aus:

- **Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.**
- **Atmen Sie langsam durch die Nase ein.**
- **Spüren Sie, wie sich der Bauch sanft hebt.**