KÖRPER UND ENERGIE

Stuhl-Yoga für Senioren — 28 Tage

Vier Wochen sanfter Einheiten im Sitzen, 10 bis 20 Minuten am Tag, in großer Schrift, mit den Sicherheitsregeln und den Studien dahinter



आसन

āsana

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

- Wie dieses Buch aufgebaut ist 4
- Was Sie brauchen 4

Kapitel 1. Bevor Sie beginnen: Vorsichtsmaßnahmen und ärztlicher Rat 6

- Die goldene Regel: bequem und stabil 6
- Hören Sie sofort auf, wenn Sie etwas davon spüren 6
- Gewöhnliche Empfindungen, die meist unbedenklich sind 7
- Blutdruck 7
- Stürze 8
- Künstliches Hüft- oder Kniegelenk 9
- Osteoporose und brüchige Knochen 9
- Schwindel 10
- Nach einer Operation oder Krankheit 10
- Augen 10
- Weitere Situationen, die Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nennen sollten 11
- Ist Yoga sicher? 11
- Zusammenfassung von Kapitel 1 11

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Dieses Buch ist für Sie, wenn Sie sich ein wenig besser bewegen, atmen und ausruhen möchten und das lieber auf einem Stuhl sitzend tun. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, auf den Boden zu kommen. Vielleicht ist Ihr Gleichgewicht nicht mehr, was es war. Vielleicht wünschen Sie sich einfach einen ruhigen, sicheren Anfang. Genau dafür wurde Stuhl-Yoga gemacht.

Sie müssen nicht beweglich sein. Sie brauchen keine Erfahrung. Sie brauchen keine besondere Kleidung. Sie brauchen einen stabilen Stuhl, etwa fünfzehn Minuten und die Bereitschaft, sanft vorzugehen.

Die Übungen in diesem Buch stammen aus dem Hatha Yoga, wie es in Indien noch gelehrt wird, auch an der Ganga in Rishikesh, und aus den einfachen Gelenkbewegungen, die indische Schulen wie die Bihar School of Yoga Anfängern und Genesenden beibringen. Eine Haltung auf dem Stuhl ist trotzdem eine Haltung. Der Atem ist trotzdem der Atem. Nichts Wesentliches geht verloren.

Dieses Buch beruht auf drei Versprechen.

Erstens: Sicherheit kommt vor allem anderen. Kapitel 1 erklärt, wann Sie nicht üben sollten, wann Sie aufhören sollten und wann Sie Hilfe rufen sollten. Lesen Sie es zuerst. Jede Übung bietet danach eine sanftere Variante, und bei jeder Bewegung mit einem Risiko steht, was zu vermeiden ist und wer sie auslassen sollte.

Zweitens: Was wir über den Nutzen sagen, ist belegt. Kapitel 9 beschreibt echte Studien zu Stuhl-Yoga und zu Yoga für ältere Menschen. Jede wurde auf PubMed geprüft, bevor sie zitiert wurde, und jede steht am Ende vollständig, mit DOI und PubMed-Nummer. Wo die Belege schwach sind, sagen wir es.

Drittens: Dies ist kein medizinischer Rat. Ein Buch kann Sie nicht untersuchen. Es kann Ihr Herz, Ihre Knochen und Ihre Medikamente nicht kennen.

Sprechen Sie vor dem Beginn mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

, wenn Sie eine Herz- oder Lungenerkrankung, hohen oder niedrigen Blutdruck, Schwindel oder Ohnmachtsanfälle, einen kürzlichen Sturz, Osteoporose, ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk oder eine kürzliche Operation gleich welcher Art haben, oder wenn Sie unsicher sind. Zeigen Sie ihnen dieses Buch. Die meisten Ärztinnen und Ärzte freuen sich über Menschen, die sich bewegen wollen. Im Notfall rufen Sie den Notruf 112 (Deutschland, Österreich, Schweiz und ganz Europa); in der Schweiz erreichen Sie den Rettungsdienst auch unter 144.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Die Schrift ist groß (14 Punkt). Die Sätze sind kurz und die Schritte nummeriert. Die Übungen folgen immer demselben Muster:

- **Ausgangsposition**: wie Sie sitzen oder stehen, bevor Sie beginnen.
- **Schritte**: nummeriert, eine Bewegung pro Schritt.
- **Wie oft**: Atemzüge oder Wiederholungen.
- **Vermeiden**: was Sie nicht tun sollten und wer die Übung auslassen sollte.
- **Sanftere Variante**: ein leichterer Weg, für müde Tage oder steife Gelenke.

Lesen Sie die Kapitel 1 bis 3 einmal. Das dauert etwa eine halbe Stunde. Folgen Sie dann den vier Wochen der Reihe nach. In Kapitel 10 finden Sie den Kalender und die Übungskarten zum Ausdrucken, die Sie neben Ihren Stuhl legen können.

Was Sie brauchen

- Einen stabilen Stuhl ohne Rollen und am besten ohne Armlehnen (Kapitel 2 erklärt, wie Sie ihn auswählen).
- Einen rutschfesten Untergrund: einen Teppich, der nicht verrutscht, oder eine Yogamatte unter den Stuhlbeinen.
- Ein Kissen oder ein gefaltetes Handtuch.
- Einen Gürtel, einen Schal oder die Kordel eines Bademantels (einen „Gurt“).
- Bequeme Kleidung, in der Sie sich bewegen können. Barfuß oder

Stoppersocken. Keine gewöhnlichen Socken auf glattem Boden.

- Ein Glas Wasser in Reichweite.
- Für Woche 3: einen zweiten stabilen Stuhl oder eine Küchenarbeitsplatte, an der Sie sich im Stehen festhalten.

Kapitel 1. Bevor Sie beginnen: Vorsichtsmaßnahmen und ärztlicher Rat

Lesen Sie dieses Kapitel vor jeder Übung. Es ist das wichtigste des Buches.

Die goldene Regel: bequem und stabil

Die älteste Definition der Haltung in der Yogatradition ist drei Wörter lang. Im Yoga Sūtra, das Patañjali zugeschrieben wird, sagt Sūtra 2.46:

> **sthira-sukham āsanam**
> (स्थिरसुखमासनम्). Unsere Übersetzung: „Die Haltung ist stabil und bequem."

Stabil heißt, dass Sie sicher und fest sind. Bequem heißt, dass Sie leicht atmen können. Wenn Sie bei einer Übung den Atem anhalten, die Zähne zusammenbeißen oder wackeln, sind Sie zu weit gegangen. Kehren Sie dorthin zurück, wo es sich stabil und leicht anfühlt. Das ist kein geringeres Yoga. Es ist die Definition der Yogahaltung.

Die Tradition hat für diese Wahl noch ein anderes Wort: ahiṃsā (अहिंसा), Nicht-Verletzen. Es ist die erste der ethischen Regeln im Yoga Sūtra (2.30). Sie beginnt bei Ihrem eigenen Körper.

Hören Sie sofort auf, wenn Sie etwas davon spüren

Unterbrechen Sie die Übung, sitzen Sie still und atmen Sie ruhig, wenn Sie Folgendes spüren:

- Schmerz, Druck oder Enge in der Brust;
- Atemnot, die sich nicht innerhalb weniger Atemzüge legt;
- Schwindel, Benommenheit oder das Gefühl, ohnmächtig zu werden;
- rasenden, pochenden oder unregelmäßigen Herzschlag;

- plötzlichen stechenden Schmerz in einem Gelenk, im Rücken oder im Nacken;
- neue Taubheit, Kribbeln oder Schwäche in einem Arm, einem Bein oder im Gesicht;
- plötzlich verschwommenes Sehen oder heftige Kopfschmerzen;
- Übelkeit oder kalten Schweiß.

Wenn das Gefühl nicht schnell vorübergeht oder wenn es stark ist, **rufen Sie den Notruf 112** (in Österreich und der Schweiz auch 144). Fahren Sie nicht selbst.

Brustschmerzen, plötzliche Schwäche einer Körperseite, ein hängender Mundwinkel oder Schwierigkeiten beim Sprechen sind immer Notfälle. Warten Sie nicht ab, ob sie vorübergehen.

Gewöhnliche Empfindungen, die meist unbedenklich sind

Meist unbedenklich	Aufhören und Rat holen
Eine leichte Dehnung, die nach Sekunden nachlässt	Stechender, schneidender oder elektrischer Schmerz
Ein wenig warm werden	Schmerz oder Druck in der Brust
Leichte Müdigkeit nach der Einheit	Schwindel, der nicht vergeht
Ein leichter Muskelkater am nächsten Tag	Schmerz, der am nächsten und übernächsten Tag deutlich schlimmer ist
Gelenke, die sich anfangs steif anfühlen und mit Bewegung lockerer werden	Ein Gelenk, das anschwillt oder heiß und rot wird

Blutdruck

Manche Bewegungen verändern den Blutdruck für einen Moment: die Arme lange über den Kopf heben, den Atem anhalten, sich nach vorn beugen und schnell wieder hochkommen.

- **Halten Sie in diesem Programm nie den Atem an.** Atmen Sie bei jeder Bewegung ein und aus.

- Wenn Sie **Bluthochdruck** haben, halten Sie die Arme unter Schulterhöhe, sobald sie sich schwer anfühlen, und bleiben Sie nicht länger als ein paar Atemzüge mit erhobenen Armen. Nehmen Sie Ihre verordneten Medikamente wie gewohnt.
- Wenn Sie **niedrigen Blutdruck** haben oder Ihnen beim Aufstehen schwindlig wird, kommen Sie sehr langsam hoch. Sitzen Sie nach einer Vorbeuge einige Atemzüge. Stehen Sie nie direkt aus einer Vorbeuge auf.
- Wenn Ihr Blutdruck nicht eingestellt ist oder Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die Behandlung kürzlich geändert hat, fragen Sie vor dem Beginn.

Stürze

Ein Sturz kann das Leben eines älteren Menschen verändern. Auf einem Stuhl oder im Stehen mit einer Hand an einer Stütze bleibt das Sturzrisiko während der Übungen gering, während Kraft und Gleichgewicht trotzdem trainiert werden. (Ob Yoga Stürze im Alltag verhindert, ist eine andere Frage, und das ist nicht gezeigt: siehe Kapitel 9.)

- Stellen Sie sicher, dass der Stuhl nicht rutschen oder kippen kann (Kapitel 2).
- Räumen Sie den Boden um sich frei: keine Teppiche mit hochstehenden Ecken, keine Kabel, keine Haustiere zwischen den Füßen.
- In Woche 3, wenn Sie stehen, **halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand an der Lehne eines stabilen Stuhls oder an einer Küchenarbeitsplatte fest.** Mit beiden Händen, wenn Sie unsicher sind.
- Üben Sie barfuß oder in Stoppersocken. Gewöhnliche Socken auf glattem Boden sind gefährlich.
- Wenn Sie im letzten Jahr gestürzt sind oder Angst vor einem Sturz haben, sagen Sie es Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Fragen Sie, ob eine Untersuchung des Sturzrisikos oder Physiotherapie helfen könnte. Viele Gesundheitsdienste bieten das an.
- Üben Sie die Übungen im Stehen nicht allein im Haus, wenn Ihr Sturzrisiko hoch ist, es sei denn, Sie tragen einen Notrufknopf oder ein Telefon bei sich.

Künstliches Hüft- oder Kniegelenk

Wenn Sie ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk haben, hat Ihnen Ihre Chirurgin, Ihr Chirurg oder Ihre Physiotherapie vielleicht **Bewegungsregeln** gegeben. Folgen Sie ihnen. Sie gehen diesem Buch immer vor.

Nach einem Hüftgelenkersatz wird oft für eine gewisse Zeit geraten, die Hüfte nicht über einen rechten Winkel hinaus zu beugen, die Beine nicht übereinanderzuschlagen und sich nicht auf dem operierten Bein zu drehen. Die genauen Regeln hängen von der Art der Operation und von Ihrer Chirurgin oder Ihrem Chirurgen ab. In diesem Buch gilt:

- Schlagen Sie die Beine nicht übereinander. Nichts in diesem Buch verlangt das.
- Halten Sie Vorbeugen klein und die Knie tiefer als die Hüften: Setzen Sie sich auf ein festes Kissen, wenn Ihr Stuhl niedrig ist.
- Drehen Sie bei Drehungen nur den Oberkörper. Beide Füße bleiben flach, die Knie zeigen nach vorn.

Nach einem Kniegelenkersatz kann Knien oder tiefes Beugen unangenehm oder eingeschränkt sein. Nichts in diesem Buch verlangt von Ihnen zu knien. Beugen und strecken Sie das Knie nur so weit, wie Ihre Physiotherapie es erlaubt.

Osteoporose und brüchige Knochen

Wenn Sie Osteoporose oder Osteopenie haben oder sich bei einem leichten Sturz einen Knochen gebrochen haben, seien Sie vorsichtig mit **einem gerundeten Vorbeugen der Wirbelsäule unter Last**. An der Mayo Clinic beschrieb Dr. Mehrsheed Sinaki drei Menschen mit niedriger Knochendichte (Osteopenie), die nach Wirbelsäulenbeugeübungen im Yoga Schmerzen oder Kompressionsbrüche der Wirbel entwickelten (Sinaki, 2013). Das sind Fallberichte, keine Studien, und sie sagen uns nicht, wie oft das vorkommt. Sie sagen uns aber, was zu vermeiden ist.

In diesem Buch:

- Vorbeugen werden mit **langem, geradem Rücken** ausgeführt, aus den Hüften

heraus, nie rund nach unten.

- Keine Vorbeuge geht tiefer, als Sie mit langem Rücken kommen.
- Drehungen sind klein und langsam, und die Hände ziehen Sie nie tiefer hinein.
- Jede Übung, die die Wirbelsäule betrifft, hat einen Hinweis für brüchige Knochen.

Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre Physiotherapie, welche Bewegungen für Sie richtig sind.

Schwindel

- Drehen Sie den Kopf langsam. Lassen Sie bei Nackenübungen die Augen offen.
- Wenn Sie Lagerungsschwindel haben oder Ihnen beim Drehen des Kopfes schwindlig wird, machen Sie die Nackenbewegungen kleiner oder lassen Sie sie aus.
- Wenn Ihnen schwindlig wird, hören Sie auf, schauen Sie auf einen festen Punkt vor sich und atmen Sie langsam.
- Schließen Sie im Stehen nicht die Augen.

Nach einer Operation oder Krankheit

Fragen Sie nach jeder Operation, besonders an Bauch, Brust, Herz, Augen, Wirbelsäule, Hüfte oder Knie, Ihre Chirurgin oder Ihren Chirurgen, wann Sie mit sanfter Bewegung beginnen können und was Sie vermeiden müssen. Nach einem kürzlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall folgen Sie dem Reha-Programm, das Ihr Behandlungsteam Ihnen gibt. Dieses Buch kann später kommen, mit dessen Einverständnis.

Augen

Wenn Sie ein Glaukom (grünen Star) haben oder kürzlich am Auge operiert wurden, bringen Sie den Kopf nicht unter das Herz. Nichts in diesem Programm tut das, aber fügen Sie es auch nicht hinzu.

Weitere Situationen, die Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nennen sollten

- Diabetes: Halten Sie ein süßes Getränk oder einen Snack in der Nähe bereit, besonders wenn Sie Insulin oder Tabletten nehmen, die den Blutzucker senken können. Üben Sie zu einer Tageszeit, von der Sie wissen, dass sie für Sie sicher ist.
- Starke Arthrose oder ein entzündlicher Schub: Schonen Sie das entzündete Gelenk. Bewegen Sie die anderen sanft.
- Kürzlicher Knochenbruch, Bruch (Hernie) oder ungeklärte Schmerzen: Fragen Sie zuerst.
- Atemprobleme: Sanfte Atemübungen sind meist unbedenklich, aber folgen Sie dem Rat Ihrer Ärztin, Ihres Arztes oder Ihres Lungenteams.

Ist Yoga sicher?

Eine große Übersicht zur Sicherheit von Yoga von Holger Cramer und Kollegen fasste 94 randomisierte Studien mit 8.430 Teilnehmenden zusammen. Sie fand, dass Yoga nicht mehr unerwünschte Ereignisse verursachte als die übliche Versorgung oder andere Bewegung; im Vergleich mit psychologischen oder edukativen Programmen wie Gesundheitsschulungen führte Yoga zu mehr leichten Ereignissen (Cramer et al., 2015). Eine weitere Übersicht über 76 veröffentlichte Fälle fand, dass Kopfstand, Schulterstand, Lotussitz und kraftvolles Atmen die am häufigsten genannten Haltungen und Techniken waren; zehn der Fälle betrafen eine bestehende Vorerkrankung, vor allem Glaukom oder niedrige Knochendichte (Cramer et al., 2013). Keine dieser Haltungen oder Techniken kommt in diesem Buch vor.

Zusammenfassung von Kapitel 1

- Stabil und bequem: Das ist die Regel.
- Halten Sie nie den Atem an.
- Hören Sie sofort auf bei Brustschmerzen, Atemnot, Schwindel, stechendem Schmerz oder neuer Taubheit. Rufen Sie Hilfe, wenn es nicht vorübergeht.

- Halten Sie sich an einer stabilen Stütze fest, wann immer Sie stehen.
- Folgen Sie nach einem Hüft- oder Kniegelenkersatz den Regeln Ihrer Chirurgin oder Ihres Chirurgen.
- Bei brüchigen Knochen halten Sie den Rücken in Vorbeugen lang.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 64 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/stuhl-yoga-fuer-senioren-28-tage/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.