

Yoga auf dem Stuhl **(für neurologische Krankheitsbilder)**

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand!

Sie haben während der Rehabilitationsmaßnahme in der Vamed Rehaklinik Damp im Rahmen Ihres Therapiekonzeptes an unserem Konzept Yoga auf dem Stuhl teilgenommen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Übungsleitfaden für zu Hause mitgeben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Üben.

Yoga auf dem Stuhl bietet Ihnen auf einer festen Unterstützungsfläche Sicherheit, wo nicht die Balance im Fokus steht. Trotzdem die Kraft und Ausdauer und vor allem die Elastizität gefördert wird.

Außerdem ist die Entspannung in den entsprechenden Übungen gut für Körper und Geist.

Ausführung der Übungen:

- Einen passenden Stuhl mit einer halbhohen Lehne.
- Wählen Sie ein langsames Tempo
- Verweilen Sie kurz in der Übung und lenken den Atem in der jeweiligen Ausgangsstellung, bei der Ausatmung versuchen Sie sich in der Dehnung zu entspannen und die Muskulatur zu lösen die unter Spannung steht.
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Den Blick nach vorne gerichtet. Gewicht auf beide Füße.
- Nicht die Perfektion der Übung ist das Ziel. Üben Sie daher in der Form, die für Sie angemessen und angenehm ist.
- Hören Sie auf ihren Körper. Bei Beschwerden oder Schmerzen führen Sie die Übung so aus das Sie Beschwerdefrei sind.

Sitzen Sie mittig auf dem Stuhl und stellen Sie die Füße flächig hüftbreit auf den Boden. Richten Sie sich auf. Der Rücken ist nicht angelehnt. Pendeln Sie die Arme ganz locker neben dem Körper.

Führen Sie die Arme über die Seite nach oben und atmen tief ein. Wiederholen Sie dies 2-3 mal.



Gehen Sie bei der Ausatmung nach unten zu den Füßen und verharren Sie dort einen Moment.
Rollen Sie sich Wirbel für Wirbel wieder auf. Als letztes den Kopf.



Legen Sie das rechte Bein auf das linke Bein und lassen das rechte Knie in Richtung Boden absinken. Führen Sie wieder die Arme über die Seite nach oben und atmen Sie tief ein.

Verharren Sie dort wieder einen Moment und wechseln dann die Seite.



Sitzen Sie vorne auf dem Stuhl und greifen mit den Händen nach hinten an die Sitzfläche. Strecken Sie ihren Rücken und gehen sie mit dem Oberkörper nach vorne, so dass Zug an die Schultern kommt und ziehen Sie dabei die Schulterblätter zurück. Schauen Sie leicht nach oben.



Legen Sie ihre rechte Hand oben auf die Stuhllehne und versuchen Sie ihren Unterarm abzulegen. Drehen Sie ihren Körper nach rechts. Strecken Sie sich und atmen tief in den Brustkorb ein. Verharren Sie dort einen Moment und wechseln dann wieder die Seite.



Nehmen Sie die Position des Krieger 1 über den Stuhl ein. Legen Sie den Unterarm auf die Lehne. Das hintere Bein ist in einer leichten Kniebeugung. Atmen Sie tief ein und führen den Arm in Richtung Decke. Gleichzeitig strecken Sie das hintere Knie. Dieses wiederholen sie 2-3 mal.



Nehmen Sie die Position des Krieger 2 ein. Richten Sie sich so ein, dass Sie gut sitzen. Versuchen Sie beim ausgestreckten Bein die Fußaußenkante in den Boden zu schieben. Nehmen Sie die Arme zur Seite. Machen Sie eine Seitbeuge zum gestreckten Bein und atmen tief in die Flanke ein. Stützen Sie sich nun leicht auf den

angewinkelten Oberschenkel und schieben den anderen Arm in Verlängerung des gestreckten Beines Diagonal in Richtung Decke. Atmen Sie tief ein und strecken Ihre gesamte Seite in voller Länge. Machen Sie noch einmal einen Wechsel zur Seitneige und andersrum.





Wir verändern die Position und gehen hinter den Stuhl. Halten Sie sich mit den Händen an der Stuhllehne fest und gehen Sie mit den Füßen zurück, so dass Sie ihre Brustwirbelsäule durchhängen lassen. Sie atmen ein und gucken unter dem rechten Arm hindurch und bei der Ausatmung gehen Sie wieder in die Mitte und lassen die Brustwirbelsäule wieder herabsinken. Bei der nächsten Einatmung schauen Sie unter dem linken Arm hindurch und gehen dann bei der Ausatmung wieder zurück in die Mitte.



Kommen Sie aus dieser Haltung heraus und gehen Sie in die Position des Brettes. Sie stehen auf den Zehenspitzen und schieben das Becken nach vorne.



Begeben Sie sich in die Position des Krieger 1 an der Stuhllehne. Der Fuß steht mittig zwischen den Stuhlbeinen. Achten Sie darauf, dass das Knie über dem Sprunggelenk steht und schieben das hintere Bein nach hinten. Lösen Sie einen Arm vom Stuhl und schieben Sie den Arm in Richtung Decke. Vom Krieger 1 drehen Sie sich in den Krieger 2. Der linke Arm zeigt nun zur Seite. Das rechte Knie ist gebeugt und das linke Knie ist gestreckt.



Zum Abschluss setzen Sie sich wieder auf den Stuhl und schieben die Fingerspitzen mit der Handfläche nach unten unter die Oberschenkel. Legen Sie nun das rechte Ohr zur rechten Schulter. Halten Sie diese Position der Dehnung ein paar Sekunden und wechseln dann auf die andere Seite.



Nach der Dehnung lehnen Sie sich an die Stuhllehne und gehen in die Tiefenentspannung und verweilen dort 5 Minuten.