

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Was ist Yoga auf dem Stuhl?	13
Warum Yoga in der heutigen Zeit?	16
Die Übungen	19
1. Die Wichtigkeit der Atemübungen	21
Pranayama – die Kontrolle des Atems	21
Die Atemübungen	24
Mahat Mudra – lobuläres Atmen (das Atmen in die einzelnen Lungenteile)	24
1.1 <i>Unteres vorderes Lungengebiet (Adham Pranayama)</i>	24
1.2 <i>Mittleres vorderes Lungengebiet (Madhyam Pranayama)</i>	25
1.3 <i>Oberes vorderes Lungengebiet (Adhyam Pranayama)</i>	26
1.4 <i>Die Vollatmung</i>	27
Das Beatmen der seitlichen und hinteren Lungenbereiche	28
1.5 <i>Unterer seitlicher und hinterer Lungenbereich</i>	28
1.6 <i>Mittlerer seitlicher und hinterer Lungenbereich</i>	29
1.7 <i>Oberer seitlicher und hinterer Lungenbereich</i>	30
1.8 <i>Savitri Pranayama</i>	31
1.9 <i>Wechselseitige Nasenatmung</i>	33
2. Übungen für Füße und Zehen	35
2.1 <i>Fersen heben</i>	37
2.2 <i>Auf den Fußsohlen schaukeln</i>	38
2.3 <i>Füße wiegen</i>	38
2.4 <i>Belebung der Füße</i>	39
2.5 <i>Zehen lockern und spreizen</i>	39

2.6	<i>Zehen krümmen</i>	40
2.7	<i>Füße dehnen</i>	41
2.8	<i>Auf den Zehenspitzen und Hacken gehen</i>	42
3.	Übungen mit den Beinen	43
3.1	<i>Knie zur Seite drücken</i>	44
3.2	<i>Beine massieren</i>	45
3.3	<i>Bein anwinkeln</i>	45
3.4	<i>Fersen kreisen</i>	47
3.5	<i>Spannungslösende Übung (Panava-Muktha-Übung)</i>	48
3.6	<i>Belebung durch Klatschen unter dem Bein</i>	49
3.7	<i>Fahrrad fahren</i>	50
3.8	<i>Anregung des unteren Lymphflusses</i>	52
3.9	<i>Bootspose</i>	54
	1. Variation (Nava Asana)	54
	2. Variation (Nava Kriya)	55
4.	Übungen für die Finger, Hände und Handgelenke	56
4.1	<i>Hände verschränken (Geschicklichkeitsübung)</i>	57
4.2	<i>Fingerspitzen drücken</i>	58
4.3	<i>Finger ineinander verhaken</i>	59
4.4	<i>Handinnenflächen gegeneinander drücken</i>	60
4.5	<i>Finger einzeln bewegen</i>	61
4.6	<i>Fingerkreisen</i>	62
4.7	<i>Fingerspitzen berühren sich</i>	63
4.8	<i>Finger spreizen / Fäuste ballen</i>	64
4.9	<i>Hände öffnen</i>	65
4.10	<i>Die Knospe</i>	66
4.11	<i>Übung für die Handgelenke</i>	67
4.12	<i>Handgelenke beugen</i>	68
4.13	<i>Hände dehnen</i>	69

5. Übungen mit den Armen	70
5.1 <i>Armkreisen</i>	72
1. Variation	72
2. Variation	73
5.2 <i>Ellbogen dehnen</i>	74
5.3 <i>Brustkorb dehnen</i>	75
5.4 <i>Brustkorb entspannen</i>	76
5.5 <i>Arme kreuzen</i>	77
5.6 <i>Arme dehnen</i>	78
5.7 <i>Harmonisierende Übung</i>	79
5.8 <i>PAH-Übung, die Armlockerung</i>	83
5.9 <i>Der Berg – Dehnung nach oben</i>	84
1. Variation	84
2. Variation	85
5.10 <i>Hände klatschen über dem Kopf</i>	86
5.11 <i>Arme strecken und lockerlassen</i>	87
5.12 <i>Wände auseinander drücken</i>	88
5.13 <i>Gewichte drücken</i>	89
 6. Übungen für den Rücken	 90
6.1 <i>Tanzhaltung (Nataraj Asana)</i>	92
6.2 <i>Vorbeugen mit Drehung</i>	93
1. Variation	93
2. Variation	94
6.3 <i>Drehsitz (Matsyendra Asana)</i>	95
6.4 <i>Tigeratmung</i>	97
6.5 <i>Rücken-Arm-Dehnung</i>	98
1. Variation	98
2. Variation	99
6.6 <i>Drehsitz mit angewinkelten Armen</i>	100
6.7 <i>Drehsitz mit ausgestreckten Armen</i>	101
6.8 <i>Seitliche Dehnung</i>	103
6.9 <i>Rücken- und Beindehnung</i>	104

7. Übungen für Schulter, Hals und Nacken	105
7.1 <i>Propeller</i>	106
7.2 <i>Schultern fallen lassen</i>	107
7.3 <i>Schulterkreisen</i>	108
1. Variation	108
2. Variation	108
7.4 <i>Schultern massieren</i>	109
7.5 <i>Schultern dehnen</i>	110
7.6 <i>Kopf seitlich absinken lassen</i>	111
7.7 <i>Langsames Kopfdrehen (Brahma Mudra)</i>	112
1. Variation	112
2. Variation	113
7.8 <i>Drehung der Schultergelenke</i>	114
 8. Übungen im Stehen (teils am Stuhl, teils ohne Stuhl)	115
8.1 <i>Halber Bogen</i>	116
8.2 <i>Der Kranich</i>	118
8.3 <i>Federnder Gang</i>	119
8.4 <i>Kniekreisen</i>	120
8.5 <i>Hüftkreisen</i>	121
8.6 <i>Mit dem Oberkörper kreisen</i>	122
8.7 <i>Drehvariation im Stehen (Dola Dolati)</i>	124
 9. Übungen für beide Gehirnhälften	126
9.1 <i>Klang-Übung</i>	128
9.2 <i>Gong-Übung</i>	130
9.3 <i>Arm- und Bein-Überkreuz-Hebung</i>	132
9.4 <i>Hand-Knie-Überkreuz-Übung</i>	133
1. Variation	133
2. Variation	133
9.5 <i>Gleichgewichtshaltung</i>	135
9.6 <i>Liegende Acht schwingen</i>	136

10. Beckenbodenübung	137
<i>10.1 Beckenbodenmuskeln anspannen</i>	139
11. Augenübungen	140
<i>11.1 Energie in den Augen anregen</i>	142
<i>11.2 Kopf- und Gesichtsmassage</i>	143
<i>11.3 Kreisen um den Punkt</i>	144
<i>11.4 Pendel beobachten</i>	145
<i>11.5 Augentraining</i>	145
12. Entspannung	146
Bewusstes Entspannen	147
Zur Anleitung einer Yoga-Gruppe	149
13. Übungsanleitungen	151
Wie gestalte ich eine Yoga-Stunde auf dem Stuhl?	151
<i>Yogaprogramme für 15 Minuten:</i>	152
Programm 1	152
Programm 2	152
Programm 3	153
Programm 4	153
<i>Yogaprogramme für 30 Minuten</i>	153
Programm 1	153
Programm 2 (mit Stehübungen)	154
Programm 3	154
Programm 4 (mit Stehübungen)	155
<i>Yogaprogramme für 45 Minuten</i>	155
Programm 1	155
Programm 2	156
Programm 3 (mit Stehübungen)	157
Programm 4 (mit Stehübungen)	157
<i>Yogaprogramm für 60 Minuten</i>	158
Programm 1	158

Wenn Sie mehr über Yoga wissen wollen	160
<i>Der „Achtfache Pfad“</i>	161
1. Yamas (allgemeine Ordnung)	161
2. Niyamas (eigene Ordnung)	163
3. Asana (Körperhaltung)	165
4. Pranayama (Atem-/Energiekontrolle)	165
5. Pratyahara (Rückzug der Sinne nach innen)	165
6. Dharana (Konzentration/Sammlung)	165
7. Dyana (Meditation/höheres Wachsein)	165
8. Samadhi (Einssein)	166
Ernährung	167
Richtige Ernährung – nicht nur der Gesundheit wegen	168
Warum Lebensmittel aus biologischer Anbauweise Lebensmitteln aus der herkömmlichen Landwirtschaft vorzuziehen sind	168
Warum Vollwertkost wertvoller und gesünder ist als aus Weißmehl zubereitete Kost	169
Warum wir unseren Fleischverzehr überdenken sollten	171
„Das Fleisch der Reichen ist der Hunger der Armen“	171
Die Sprossenzucht – aus Körnern wachsen Keime	172
Warum Zucker schädlich ist	172
Nüsse	174
Wasser	174
Kaffee und schwarzer Tee	176
Warum Knoblauch gesund ist	176
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	178
Danksagung	179
Weiterführende Literatur	180