

## PfiFf-Themenblatt Nr. 15a

### Yoga in der häuslichen Pflege - durch Yoga den Pflegealltag entspannter und ausgeglichener bewältigen

#### Ein Angebot für pflegende An- und Zugehörige - Yoga auf dem Stuhl

Drei im Yoga häufig angewandte Techniken tragen nachweislich zur körperlichen Entspannung bei. Dabei wird ein Muskel oder eine Körperregion durch die **Dehnung** (mindestens 10 Sekunden), das bewusste **Wahrnehmen** (Hineinspüren) und die maximale **Anspannung** für ca. 10 Sekunden angesprochen.

Diese Techniken werden häufig innerhalb einer Übung angewandt, wobei das anschließende Nachspüren eine wesentliche Rolle spielt. Es dient dazu, eine Entspannungsreaktion zu fördern, indem man sich der Empfindungen bewusst wird.

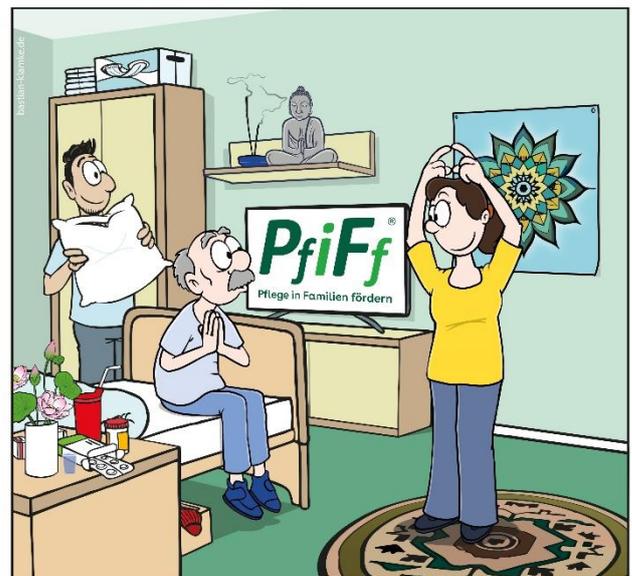
#### Yoga Übungen / Anleitung

##### Hinweise / Kontraindikationen:

Bei allen Übungen auf den eigenen Körper hören und nicht nur starr nach Anleitung handeln. Warnzeichen wie z. B. Schmerzäußerungen ernst nehmen. Generell gilt, dass bei körperlichen Erkrankungen oder Einschränkungen sicherheitshalber Rücksprache mit dem behandelnden Arzt/der Ärztin gehalten werden sollte.

Die **Grundhaltung** ist der „aufrechte Sitz“. Damit ausreichend Bewegungsfreiheit besteht, ist ein stabiler Stuhl ohne Armlehnen hierfür ideal, aber kein Muss. Die Füße sollten flach auf den Boden gestellt werden können. Falls der Stuhl dafür zu hoch ist, kann ein Kissen unter die Füße gelegt werden. Das Sitzen erfolgt auf dem vorderen Drittel des Stuhls, die Beine sind hüftbreit auseinander und parallel zueinander, die Wirbelsäule ist aufrecht, der Blick ist geradeaus gerichtet.

Die kommenden Übungen beginnen alle in der Grundhaltung. Auch nach jeder Übung kurz in dieser Grundhaltung verweilen und **nachspüren**. Hierfür gerne die Augen schließen und die zuletzt angesprochene Körperregion wahrnehmen. Wie fühlt es sich an? Wärmer, leichter, lockerer? Ist ein Kribbeln oder Pulsieren zu spüren? Die Empfindungen sind individuell. Es gibt kein richtig oder falsch.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

Die Augen schließen, Aufmerksamkeit nach innen richten und ein paar tiefe bewusste Atemzüge nehmen – die Bauchdecke hebt sich, die Bauchdecke senkt sich. Gedanklich durch den Körper wandern. Bei wahrgenommenen Anspannungen kann die Vorstellung hilfreich sein, in diesen Bereich hineinzuatmen, ausatmend die Anspannung zu lösen, und aus dem Körper zu führen. Mitunter wirkt es unterstützend im Geiste den Satz: „Ich lasse los“ zu wiederholen. Augen langsam wieder öffnen.

**Katze-Kuh:** Beine etwas weiter als hüftbreit öffnen, Oberkörper leicht nach vorne lehnen, Hände liegen auf den Oberschenkeln. Einatmen, den Brustkorb heben und in einen leichten Hohlrücken kommen (Kuh). Ausatmend den Rücken runden, die Schulterblätter auseinanderziehen (Katzenbuckel), Kinn zur Brust neigen. Mehrmals im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

**Drehsitz:** Die linke Hand auf das rechte Knie und die rechte Hand über die Stuhllehne oder alternativ locker hängen lassen. Mit aufrechtem Rücken den Oberkörper nach rechts drehen. Die Drehbewegung erfolgt dabei aus dem Brustbereich, nicht dem Hals. Einige Atemzüge halten und sich dabei vorstellen, mit jedem Einatmen in Richtung Himmel zu wachsen und ausatmend die Drehung zu vertiefen. Anschließend die Seite wechseln.

**Schinkengang:** Die Gesäßhälften abwechselnd anheben, während sie gleichzeitig nach hinten verschoben werden, bis das Gesäß die Rückenlehne des Stuhls erreicht. Anschließend wird die Bewegung in die entgegengesetzte Richtung ausgeführt, indem die Gesäßhälften gehoben und nach vorne bewegt werden, bis sie wieder an der vorderen Kante des Stuhls angekommen sind. Einige Male wiederholen.

**Beinrückseitendehnung:** Das linke Bein nach vorne ausstrecken, Ferse aufstellen und den Fuß und die Zehen zum Körper hinziehen (flexen). Einatmen, die Weite im Brustkorb spüren und ausatmend mit geradem Rücken so weit nach vorne beugen, bis eine Dehnung in der Beinrückseite spürbar wird – nur so weit, wie es angenehm ist. In dieser Position verbleiben und den Atem eine Weile fließen lassen. Anschließend zur anderen Seite wechseln.

**Schultern anspannen:** Die Arme hängen locker an der Seite herunter. Schultern Richtung Ohren hochziehen und maximal anspannen (Ziel: ca. 10 Sekunden Spannung halten), lockern, nachspüren und 1 – 3 x wiederholen.

### **Abschließende Entspannung (Shavasana)**

Auf dem Stuhl eine gemütliche Sitzhaltung einnehmen, dafür können auch Kissen und Decken genutzt werden. Sanft die Augen schließen, spüren wie mit jeder Einatmung frische Energie in den Körper fließt und mit jeder Ausatmung Anspannung und Müdigkeit entweicht. Unterstützend kann hier wirken den Satz: „Ich bin voller Energie und Kraft“ im Geiste zu wiederholen. Wenn man sich bereit fühlt, langsam wieder leichte Bewegung in den Körper bringen, z. B. Fingerspitzen bewegen, Handgelenke kreisen, sich recken und strecken, die Augen öffnen und mit neuer Kraft den Tag angehen.

**TIPP:** Den Raum vorab lüften, damit genügend frische Luft vorhanden ist.

**Erfahren Sie mehr zum Thema auf den PfiFf-Themenblättern Nr. 15 und 15b.**