

Yoga auf dem Stuhl

Dr. B. Boga



vorn an der Kante sitzen. Rücken gerade halten. Brustkorb vorwölben. Atmen.

Seitbeuge: rechte Hand stützt sich am rechten Stuhlteil hinten auf, dort, wo die Lehne beginnt. Den linken Arm über den Kopf nach rechts beugen. Dehnen. Das Gleiche mit der linken Hand.

Hände im Rücken falten. Schultern nach hinten, Schulterblätter dicht zusammen. Brustkorb vorwölben. Langsame Vorbeuge.

Drehen nach links: rechte Hand gegen linken Oberschenkel drücken. Linke Hand fasst die linke Lehne oben oder an der Seite. Langsam den Oberkörper nach links drehen. Rücken gerade. Kopf nach links drehen und nach hinten schauen. Das Gleiche nach rechts. Vorbeuge ist möglich.



Vorne auf Stuhlkante ein bisschen links sitzen. Den linken Fuss oder das Hosenbein fassen. Langsam das Knie nach hinten schieben und die Ferse in Richtung Pobacke drücken.



Diese Haltung kann man kaum beschreiben. Auf dem Stuhl sitzen, rechtes Knie und Bein nach rechts aussen setzen. Das linke Bein auf der linken Seite des Stuhles gerade strecken, Kniescheibe hochziehen, Bauch einziehen. Arme ausbreiten.



Vordere Stuhlkante, Grätsche, Beine locker, Rücken gerade, Vorbeuge, Hände an Knie, dann an Fussgelenk oder Boden. Fusssohlen in den Boden drücken.



Ein Bein anwinkeln, Knie zum Brustkorb ziehen, Rücken gerade. Dann Zeh fassen und langsam das Bein hoch strecken und immer gerader machen. Andere Seite.



Rückbeuge: vorn an der Stuhlkante sitzen. Hände seitlich auf den Sitz drücken. Brustkorb vorwölben Oberkörper leicht nach hinten dehnen. Kopf nach hinten neigen, aber nicht nach hinten baumeln lassen.