Yoga für Senioren

Zehn sanfte Übungen auf der Matte für 15 bis 20 Minuten – drei im Stand, sechs auf dem Boden, zum Schluss Entspannung. Du brauchst eine rutschfeste Matte, eine Decke für die Knie und einen festen Stuhl daneben als Halt. Für jede Übung gibt es eine Variante ohne Boden.

Wichtig: Vorher mit der Hausärztin sprechen bei

- **Osteoporose** – keine tiefen Vorbeugen mit rundem Rücken, keine kräftigen Drehungen
- **Grünem Star** – Kopf nie tiefer als das Herz, bei der Kindhaltung Kopf auf ein Kissen
- **Bluthochdruck, Herzproblemen** – keine Umkehrhaltungen, nie die Luft anhalten
- **neuem Hüft- oder Kniegelenk** und bei **Schwindel**

Bei Schmerzen aufhören. Weiteratmen.



1. Berg mit Armen

6 ruhige Atemzüge · aufrechte Haltung, ankommen, atmen

Stell Dich ans vordere Ende der Matte, die Füße hüftbreit, das Gewicht gleichmäßig auf Ferse und Ballen. Lass den Scheitel nach oben wachsen, die Schultern sinken. Mit dem Einatmen hebst Du die Arme seitlich nach oben, so weit es ohne Schmerz geht, mit dem Ausatmen sinken sie zurück.

Ohne Boden: mit einer Hand an einer Stuhllehne oder ganz im Sitzen.

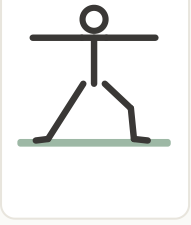


2. Baum

je Seite 3 bis 5 Atemzüge · Gleichgewicht

Stell Dich für den Anfang mit der Seite neben eine Wand. Verlager das Gewicht auf ein Bein und setz die Ferse des anderen Fußes innen an den Knöchel, die Zehen bleiben am Boden – das ist schon der ganze Baum. Wer sicher steht, legt den Fuß an die Wade, nie an das Knie. Die Hände liegen vor der Brust. Dann Seite wechseln.

Ohne Boden: mit einer Hand an der Stuhllehne.



3. Krieger

je Seite 3 Atemzüge · Kraft in den Beinen, sicherer Stand

Mach einen großen Schritt zur Seite, quer über die Matte. Der rechte Fuß zeigt nach rechts, der linke leicht nach innen. Beug das rechte Knie nur so weit, dass es über dem Fußgelenk bleibt. Die Arme gehen waagerecht zur Seite, der Blick über die rechte Hand. Drei Atemzüge, dann die andere Seite.

Ohne Boden: kleinerer Schritt, das Knie nur leicht beugen, die Hände in die Hüften.

Sicher auf die Matte – und wieder hoch



Runter auf die Matte

1. Stell einen festen Stuhl oder das Sofa neben die Matte.
2. Halte Dich mit einer Hand am Sitz fest und setz ein Knie auf die Matte, dann das zweite.
3. Stütz beide Hände auf den Boden – jetzt bist Du im Vierfüßlerstand.
4. Zum Liegen setzt Du Dich seitlich auf eine Hüfte und rollst Dich langsam ab.

Wieder hoch

1. Roll Dich auf die Seite und drück Dich mit den Händen in den Vierfüßlerstand.
2. Leg beide Hände auf den Sitz des Stuhls.
3. Stell einen Fuß nach vorn auf, das andere Knie bleibt am Boden (halber Kniestand).
4. Drück Dich mit Händen und Bein langsam hoch.
5. Bleib einen Moment stehen, bevor Du losgehst – so wird es nicht schwindelig.



4. Katze und Kuh

6 Mal · beweglicher Rücken

Geh in den Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften, unter den Knien eine gefaltete Decke. Einatmen: Der Rücken sinkt sanft durch, der Blick geht nach vorn (die Kuh). Ausatmen: Der Rücken wird rund, das Kinn sinkt Richtung Brust (die Katze). Kleine, weiche Bewegungen.

Vorsicht: Bei Osteoporose nur den ersten Teil üben: den Rücken lang machen, nicht rund.

Ohne Boden: im Sitzen auf einem Stuhl, die Hände auf den Knien.



5. Kind

5 Atemzüge · Rücken entspannen, durchatmen

Aus dem Vierfüßlerstand schiebst Du den Po Richtung Fersen, die Knie etwas auseinander. Leg die Stirn auf die Hände oder auf einen Yogablock, die Arme liegen nach vorn oder neben dem Körper. Ruhig in den Rücken atmen. Wenn der Po die Fersen nicht erreicht, kommt ein Kissen dazwischen.

Vorsicht: Bei Grünem Star oder Osteoporose weglassen – oder den Oberkörper auf ein dickes Kissen legen, sodass der Kopf höher bleibt.

Ohne Boden: im Sitzen die Unterarme auf einen Tisch legen und die Stirn darauf ablegen.



6. Sphinx

5 Atemzüge, 2 Mal · aufrichten, Gegenbewegung zum vielen Sitzen

Leg Dich auf den Bauch. Die Unterarme liegen parallel, die Ellbogen unter den Schultern. Heb mit dem Einatmen sanft die Brust, der Nacken bleibt lang, der Blick geht nach vorn auf den Boden. Fünf Atemzüge, dann ablegen und den Kopf zur Seite drehen.

Vorsicht: Solche streckenden Übungen passen bei Knochenschwund meist besser als Vorbeugen – frag trotzdem vorher nach. Bei Schmerzen im unteren Rücken die Brust weniger hoch heben.

Ohne Boden: im Stand beide Hände in Schulterhöhe an die Wand legen und die Brust sanft nach vorn schieben.



7. Brücke

5 Mal · Kraft in Po, Rücken und Beinen

Leg Dich auf den Rücken, die Füße stehen hüftbreit aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper. Mit dem Einatmen hebst Du den Po langsam an – nur so hoch, wie es angenehm ist. Mit dem Ausatmen legst Du den Rücken Stück für Stück wieder ab. Den Kopf dabei nicht drehen.

Ohne Boden: mit dem Rücken an eine Wand lehnen, die Knie leicht beugen und fünf Atemzüge halten.



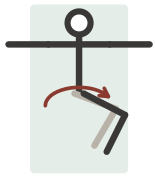
8. Bein heben mit dem Gurt

je Bein 5 Atemzüge · Rückseite der Beine dehnen, ohne den Rücken rund zu machen

In Rückenlage stellst Du ein Bein auf. Leg einen Yogagurt (oder einen Gürtel) um die Fußsohle des anderen Beins und streck es nach oben, das Knie darf leicht gebeugt bleiben. Die Schultern bleiben am Boden. Ruhig atmen, nicht ziehen. Dann das andere Bein.

Vorsicht: Mit neuem Hüftgelenk das Bein nur so hoch heben, wie es Dein Arzt erlaubt.

Ohne Boden: im Sitzen ein Bein gestreckt nach vorn, die Ferse am Boden, und mit geradem Rücken leicht nach vorn neigen.



9. Liegende Drehung

je Seite 3 Mal · Rücken lockern

In Rückenlage stellst Du beide Füße auf, die Arme liegen seitlich wie ein T. Mit dem Ausatmen lässt Du beide Knie langsam zu einer Seite sinken, nur so weit, wie es angenehm ist. Mit dem Einatmen kommen sie zurück zur Mitte, dann zur anderen Seite.

Vorsicht: Bei Osteoporose nur ein kleines Stück und die Knie auf einem Kissen abstützen. Mit neuem Hüftgelenk vorher fragen.

Ohne Boden: im Sitzen die Arme vor der Brust verschränken und den Oberkörper ein kleines Stück drehen.



10. Entspannung

3 bis 5 Minuten · nachspüren, abschalten

Leg Dich auf den Rücken, ein Kissen unter die Knie, wer mag ein kleines unter den Kopf, und deck Dich zu. Die Arme liegen locker neben dem Körper, die Augen sind geschlossen. Drei bis fünf Minuten nur den Atem beobachten. Danach erst auf die Seite rollen, einen Moment sitzen und dann aufstehen.

Ohne Boden: im Sitzen, angelehnt, die Hände auf den Oberschenkeln.

Mein Wochenplan

TAG	YOGA	DAZU
Montag	Yoga-Programm (15–20 Min.)	Spaziergang
Dienstag	Yoga-Programm	Gymnastik im Sitzen
Mittwoch	Yoga-Programm	Spaziergang
Donnerstag	Yoga-Programm	Gymnastik im Sitzen
Freitag	Yoga-Programm	Spaziergang
Samstag	Lieblingsübungen	etwas mit den Enkeln unternehmen
Sonntag	nur Berg und Entspannung	Yoga per Videoanruf?

Mein Yoga-Kalender

Nach jedem Yoga setzt der Enkel ein Häkchen oder klebt einen Sticker. Wer vier Wochen voll hat, bekommt eine Belohnung – Opa, Oma oder Enkel.

Yogi: _____ Ansager: _____

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
WOCHE 1							
WOCHE 2							
WOCHE 3							
WOCHE 4							

Regeln für den Ansager

- Langsam vorlesen und die Atemzüge laut zählen.
- Nicht drängeln: Wenn etwas wehtut, ist Schluss.
- Bei Katze und Kuh wird gemuht und miaut.
- Gern selbst mitmachen.

Unsere Belohnung: _____

Alle Übungen mit Erklärungen: grossvater.de/sport/yoga-fuer-senioren/
Allgemeine Anregungen, keine ärztliche Beratung. Zeichnungen: eigene, vereinfachte Darstellungen.