

## PfiFf-Themenblatt Nr. 15b

### Die ganzheitliche Wirkung des Yoga für pflegebedürftige Menschen – Yoga auf dem Stuhl oder im Rollstuhl

Menschen mit Pflegebedürftigkeit stehen tagtäglich vor vielen verschiedenen Herausforderungen, z. B. physische und psychische Belastungen im Zusammenhang mit Erkrankungen und Einschränkungen sowie Schmerzen, durch die sich der Alltag mühsam gestalten kann. Das kann auch das emotionale Wohlbefinden beeinflussen. Yoga kann hier eine wertvolle Unterstützung sein und durch regelmäßiges Praktizieren dazu beitragen, das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität zu verbessern. Eingeschränkte Beweglichkeit stellt kein Hindernis dar, da es sich hervorragend an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Einzelnen anpassen lässt. Yoga auf dem Stuhl/im Rollstuhl eröffnet daher auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität die Chance, die positiven Effekte des Yoga zu erfahren. Es steht dem klassischen Yoga auf der Matte in keiner Hinsicht nach.

**"Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet." - Sri Patthabi Jois -**

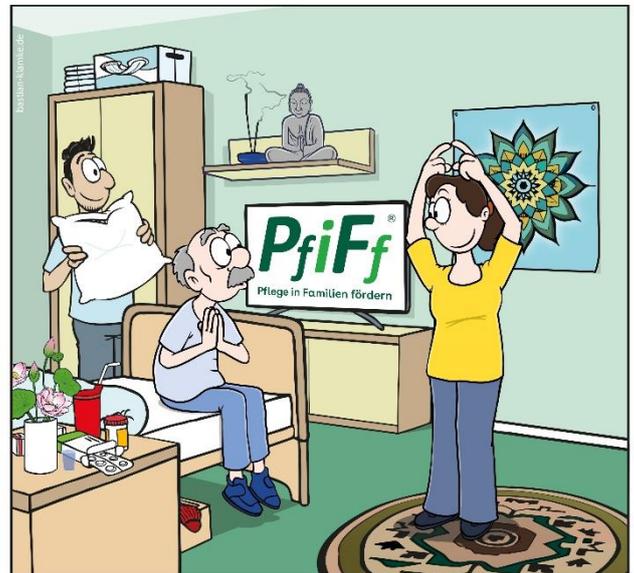
#### Positiven Effekte

- Wiederentdeckung körperlicher Fähigkeiten
- Wahrnehmung des Körpers
- Muskelaufbau bzw. Muskelerhalt
- Akzeptanz bestehender Umstände
- Veränderung der Schmerzwahrnehmung durch Achtsamkeitsübungen und die Konzentration auf Atmung und Bewusstsein für den Körper
- Entspannungsförderung/Stressabbau (Stress kann chronische Schmerzen verschlimmern)

#### Yoga Übungen / Anleitung

##### Hinweise / Kontraindikationen:

Bei vorliegenden Herzerkrankungen sollten die Arme bei Übungen nicht höher als das Herz gehoben werden. Generell gilt, dass bei körperlichen Erkrankungen oder Einschränkungen sicherheitshalber Rücksprache mit dem behandelnden Arzt/der Ärztin gehalten werden sollte.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.

Grundhaltung ist der aufrechte Sitz (s. a. Themenblatt 15a). Sollte es zu anstrengend sein, den aufrechten Sitz ohne anzulehnen zu halten, gerne zwischendurch immer mal wieder anlehnen.

Die Augen schließen, die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper gedanklich von Kopf bis Fuß bewusst und ohne Wertung wahrnehmen, dabei jede Region erkunden. Sich beim Einatmen vorstellen, wie frische Energie in den Körper einströmt und beim längeren Ausatmen Verspannungen und Stress freigegeben werden. Fragen wie „Wie fühlt sich mein Rücken heute an?“ können dabei unterstützen, die Körperverbindung zu vertiefen.

Die kommenden Übungen beginnen alle in der Grundhaltung. Auch nach jeder Übung einen Moment in der Grundhaltung verweilen, gerne die Augen schließen und nachspüren. Wie fühlt sich der Körper/die bewegte Region jetzt an, kribbelt es, fühlt er sich leichter und lockerer oder wärmer an? Wahrnehmen, was ist, ohne Wertung.

### **Aufwärmen und lockern – „Äpfel pflücken“**

Die Arme hängen seitlich am Körper herunter. Mit der nächsten Einatmung Arme über die Seiten gestreckt nach oben nehmen, der Blick ist zur Decke gerichtet. Nun abwechselnd die Arme in die Höhe strecken und eine Greifbewegung ausführen, als würden hoch oben in einem Baum Äpfel hängen, die gepflückt werden wollen. Einige Male je Seite wiederholen.

### **Stärkung Nackenmuskulatur**

Die rechte Handfläche auf die rechte Schläfe legen. Mit der Hand gegen die Schläfe und mit der Schläfe gegen die Hand drücken. Ruhig weiteratmen und die Spannung einige Atemzüge halten. Anschließend auf der anderen Seite ausführen.

### **Oberkörperdrehung**

Einatmend werden die Unterarme übereinander gekreuzt und die Handflächen auf dem oberen Bereich des Brustkorbes abgelegt. Ausatmend wird der Oberkörper nach rechts gedreht, Kopf und Becken werden nicht bewegt. Einige Atemzüge in dieser Position verweilen, Atem ganz natürlich fließen lassen. Schließlich ausatmend auflösen und die Übung auf der anderen Seite ausführen.

### **Mobilisierung Hände/Arme**

Handgelenke mehrmals hintereinander in eine Richtung drehen, dann in die entgegengesetzte. Anschließend die Hände fest zu Fäusten ballen, um darauf folgend die Finger so weit wie möglich auseinanderzuspreizen. Mehrmals wiederholen.

### **Vorwärtsbeuge im Kutschersitz**

Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt und die Ellenbogen auf den Knien abgestützt, der Kopf kann locker hängen gelassen werden und die Nackenmuskulatur ist entspannt. Dabei tief in den Bauch ein- und ausatmen, einatmend hebt sich die Bauchdecke, ausatmend senkt sie sich wieder. Einige Atemzüge in dieser Position verweilen und einatmend aufrichten.

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

Auf dem Stuhl eine gemütliche Sitzhaltung einnehmen, gerne mit Kissen und Decke. Die Augen schließen und den Körper von Kopf bis Fuß bewusst wahrnehmen. Wie fühlt er sich im Vergleich zu vor den Übungen an? Hat sich etwas verändert? Tief durchatmen, langsam die Augen öffnen und sich recken und strecken.

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