



Einfache Übungen mit guter Wirkung für den Körper.

## Yoga auf dem Stuhl

**D**ie Kerze steht auf Augenhöhe, alle Teilnehmer des Stuhl-Kreises haben sie im Blick. Wenn Anatolij Kravtsov seinen Yoga-Kurs beginnt, steht sie im Mittelpunkt. „Viele ältere Menschen, vor allem Heimbewohner, grübeln und haben wenig Gelegenheit sich zu entspannen“, sagt Kravtsov. Yoga sei eine ideale Möglichkeit, sowohl Körper als auch Geist zu lockern und beweglich zu halten. Doch was tun, wenn es daran hapert, Bodenübungen auf die Matte zu zaubern oder nicht einmal das einfache Stehen gelingt? „Yoga auf dem Stuhl ist die Alternative für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, denen Kraft und Beweglichkeit fehlen, und die dennoch die Vorteile dieser Disziplin genießen wollen“, beschreibt Kravtsov das Besondere an seinem Angebot.

Der 36-jährige Ingenieur, der erst vor Kurzem seinen in Deutschland ausgeübten Beruf an den Nagel hängt, um Yoga rund um die Uhr zu unterrichten, kam über den deutsch-russischen Jugendverband zu seiner Profession. Als ausgebildeter Yoga-Lehrer, der für jede Altersgruppe eine eigene Art der indischen Heilslehre empfiehlt, sieht er vor allem in Senioren eine wichtige Klientel. „Als deutsch-russische Jugend wollen wir in Altenheimen etwas

Sinnvolles tun“, so Kravtsov. Das Pflegeheim Bockenheim war eines der ersten, das ihn engagierte, um den Bewohnern und anderen Interessenten ein regelmäßiges Angebot zu machen. Weitere Einrichtungen sind dem Beispiel gefolgt. Und auch außerhalb der Heim-Landschaft gibt es ein immer größeres Angebot am sanften Sitz-Yoga in Frankfurt, wie etwa im Nachbarschaftszentrum Ginnheim, im Yoga-Klub Nordend oder bei Shanti Yoga im Westend (siehe Kasten).

Alle Angebote eint, dass sie mehr sind als reine Gymnastik, sagt Yoga-Lehrerin Simona Deckers. Denn neben den sogenannten Asanas, den Stellungen also, sind das Atmen und die permanente An- und Entspannung der Muskulatur sowie ihre Dehnung entscheidend. Anders als bei gymnastischen Übungen ist beim Yoga ständige Aufmerksamkeit für das eigene Tun gefragt. Wer etwa seinen Arm hebt und dehnt, soll „hineinspüren“ in diese Dehnung und durch seine Aufmerksamkeit und die Atmung die Durchblutung fördern. Der Effekt ist enorm. Selbst Rollstuhlfahrer berichten, wie entspannt und fröhlich sie sich nach einer Yoga-Stunde im Sitzen fühlen. Sowohl der Körper als auch die Psyche Hochbetagter profitiert von den komplett auf dem Stuhl ausgeübten

Asanas. Die Kobra, der Drehsitz und das Dreieck, die im klassischen Hatha-Yoga im Liegen beziehungsweise im Stehen ausgeführt werden müssen, sind für das Sitz-Yoga leicht abgewandelt worden, sodass sie dennoch eine starke Entspannungswirkung auf den Körper der älteren Menschen haben.

Dass die Übungen Namen tragen, erheitert zudem viele Yoga-Neulinge. Die Katze-Kuh-Asana etwa, bei der ein Katzenbuckel gemacht wird, der anschließend in die Vorwärtsbewegung mündet, um einer grasenden Kuh zu ähneln, bringt Yoga-auf-dem-Stuhl-Teilnehmer schnell zum Lachen. Und wenn dann noch der Löwe folgt, bei dem Gesicht und Fäuste sich spannen und schließlich mit ausgestreckter Zunge gebrüllt wird wie ein Raubtier, ist der Bann gebrochen. Denn Yoga, heißt es übereinstimmend, ist keine humorlose Angelegenheit, die anstrengt und ein bisschen fremd erscheint. „Yoga löst Blockaden und bringt unseren Körper und Geist zusammen“, fasst Kravtsov die Wirkung des Sitz-Sports zusammen.

*Roswitha Wesp*

### Weitere Angebote in Frankfurt:

**Andrea Mahler, Henry-Emma-Budge-Heim  
Wilhelmshöher Straße 279  
Tel. 069/28 70 53**

**Simona Deckers, Shanti Yoga  
Philipp-Fleck-Straße 15  
Tel. 069/95 86 27 25**

**Renata Orio, Yoga-Klub, Humboldtstr. 69  
Tel. 0178/977 91 42**