

Sonnengruß am Stuhl

Die Variadu-Bewegungsfolge auf einen Blick

Ein klarer, anpassbarer Yoga-Flow mit Stuhl: 8 Schritte, Atemhinweise, Varianten, Dosierung und typische Fehler.

Der Kern

Nicht die perfekte Form ist das Ziel, sondern ein ruhiger Bewegungsfluss, der zur Person, zum Stuhl und zur Situation passt.

Die Bewegungslogik

- 1 Aufrichten
- 2 Öffnen
- 3 Beugen
- 4 Stützen
- 5 Verlängern
- 6 Zurückkehren

Für wen?

Für Yogaunterricht, heterogene Gruppen, ältere Teilnehmende, Bewegungspausen und betriebliche Gesundheitsformate - überall dort, wo Bodenwechsel oder tiefe Stützpositionen nicht passen.

Trainer:innen-Frage: Welche Unterstützung braucht die Person, damit sie sich kontrolliert und fließend bewegen kann?

Sonnengruß am Stuhl: Gesamtüberblick

Die 10-Schritt-Folge mit Ein- und Ausatmung auf einen Blick



1. Sicher vorbereiten

Stuhl, Platz und Ausgangsposition entscheiden über die Qualität der Folge.

Vor dem Start prüfen

- Stuhl ohne Rollen oder absolut sicher fixiert.
- Genug Platz zum Vor- und Zurücktreten.
- Lehne oder Sitzfläche als passende Abstützhöhe wählen.
- Schuhe, Kleidung und Untergrund erlauben sichere Schritte.

Die Bewegungslogik

- | | |
|----------------------|---|
| Aufrichten: | Länge und stabilen Stand finden. |
| Öffnen: | Arme und Brustkorb bewegen. |
| Beugen: | Vorbeuge bis zur passenden Höhe. |
| Stützen: | Hände nutzen, Schritte zurück. |
| Verlängern: | Rücken und Körperseiten lang werden lassen. |
| Zurückkehren: | Kontrolliert wieder in den Stand. |

Welche Stuhlhöhe passt?

Je höher die Hände bleiben, desto kleiner ist meist der Weg in die Vorbeuge und desto leichter lässt sich der Oberkörper kontrollieren. Die Lehne eignet sich deshalb oft für den Einstieg. Die Sitzfläche vergrößert den Bewegungsweg. Tiefer zu gehen ist eine Option - kein Qualitätsmerkmal.

Merksatz: Je tiefer die Hände, desto größer die Anforderung - nicht automatisch der Nutzen.

2. Die Variadu-Bewegungsfolge

Schritte 1-4: vom stabilen Stand in die gestützte Position.

1. Ankommen



Aufrecht vor dem Stuhl stehen. Füße stabil. Hände vor der Brust oder locker neben dem Körper.

Atmung: zunächst frei.



2. Aufrichten & öffnen



Arme über die Seiten nach oben führen. Brustkorb darf sich öffnen, ohne den Nacken nach hinten zu drücken.

Einatmen.



3. Vorbeuge

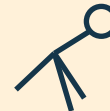


Aus Hüfte und Wirbelsäule nach vorn kommen. Hände auf Oberschenkeln, Lehne oder Sitzfläche ablegen.

Ausatmen.



4. Länge finden



Rücken verlängern, Brustbein etwas nach vorn führen. Nacken bleibt lang und angenehm.

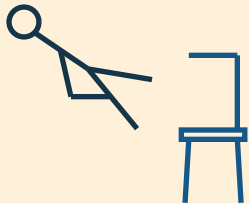
Einatmen.



3. Die Variadu-Bewegungsfolge

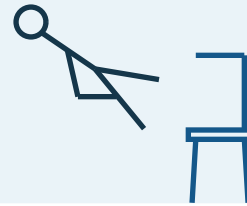
Schritte 5-8: stützen, zurückkehren und die Seite wechseln.

5. Erster Schritt zurück



Ein Bein nach hinten setzen. Hände bleiben am Stuhl. Schritt nur so groß wählen, dass der Stand kontrolliert bleibt.
Ausatmen.

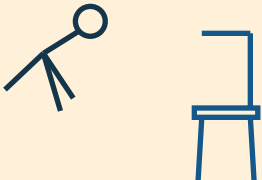
6. Beide Beine zurück



Zweites Bein zurückstellen. Es entsteht eine schräge Stützposition oder eine lange Rückenposition mit Becken nach hinten.

Atem frei oder ruhig weiter.

7. Nach vorn zurück



Erst ein Bein, dann das andere wieder nach vorn bringen. Bei Bedarf kurz in einer verlängerten Rückenposition bleiben.

Ausatmen beim Schritt.

8. Aufrichten



Kontrolliert in den Stand zurückkehren, Arme heben und anschließend zur Ausgangsposition kommen. Im nächsten Durchgang beginnt das andere Bein.

Einatmen beim Aufrichten.

4. Anpassen statt durchdrücken

Vier Stellschrauben und vier Beobachtungsmerkmale.

Abstützhöhe

Lehne → Sitzfläche → tiefer

Schrittlänge

kleiner → größer

Bewegungsumfang

kleiner → weiter

Stand oder Sitzen

stehend → stärker gestützt
→ sitzend

Woran erkennst du eine passende Dosierung?

Atmung

Sie bleibt frei und muss nicht angehalten werden.

Kontrolle

Die Übergänge bleiben steuerbar.

Stabilität

Der Stuhl unterstützt, ohne zum Rettungsanker zu werden.

Passend dosiert ist die Folge, wenn die Person ruhig atmen, sicher wechseln und im Bewegungsfluss bleiben kann.

5. Typische Fehler & kurze Anleitung

Damit die Folge sicher und ruhig bleibt.

Typische Fehler

- Stuhl nicht sichern oder zu weit vom Körper wegstellen.
- Sitzfläche als Pflichtziel behandeln, obwohl die Lehne besser passt.
- Rückbeuge über den Nacken erzwingen.
- Atemrhythmus so schnell ansagen, dass die Bewegung hektisch wird.
- Zu große Schritte wählen und Kontrolle verlieren.
- Stuhl-Yoga automatisch als Senioren-Yoga etikettieren.

Kurze Moderation

- „Stell dich so hin, dass du den Stuhl sicher erreichst.“
- „Mit der Einatmung richte dich auf und führe die Arme nach oben.“
- „Mit der Ausatmung komm nach vorn und wähle deine passende Abstützhöhe.“
- „Werde mit dem Rücken wieder lang.“
- „Setz die Beine nacheinander zurück - nur so weit, wie du stabil bleibst.“
- „Komm Schritt für Schritt zurück und richte dich wieder auf.“

Kurz vor dem Einsatz

Der Sonnengruß am Stuhl ist eine anpassbare Variadu-Fassung. Er muss nicht identisch aussehen, um seine Bewegungslogik zu behalten. Entscheidend ist, dass die Person den Stuhl sicher nutzen, ruhig atmen und die Übergänge kontrollieren kann.

Mehr Methoden und Hintergrundvariadu.de