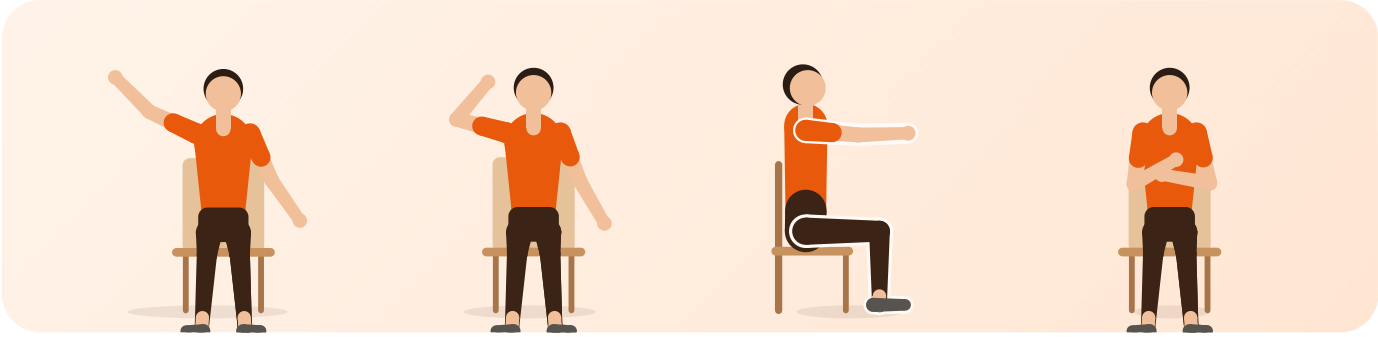
Tai Chi im Sitzen
8 Übungen auf dem Stuhl

Sanfte, fließende Bewegungen für mehr Beweglichkeit, Ruhe und Konzentration – ganz ohne Aufstehen. Mit Bildern, einfacher Anleitung und einer Übungsfolge für jeden Tag.



Warum Tai Chi auf dem Stuhl?

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungskunst mit langsamen, runden Bewegungen. Auf dem Stuhl kannst du sie auch dann üben, wenn das Stehen schwerfällt, die Balance unsicher ist oder du einfach eine ruhige Pause am Schreibtisch suchst.

Die Übungen lockern Schultern und Rücken, fördern die Koordination und helfen, zur Ruhe zu kommen.

So geht es los

- Ein stabiler Stuhl ohne Rollen und ohne Armlehnen
- Auf der vorderen Hälfte sitzen, Füße hüftbreit am Boden
- Bequeme Kleidung, ruhige Umgebung
- Langsam bewegen und ruhig durch die Nase atmen
- 10–15 Minuten am Tag genügen

Die 8 Übungen

1	Marschieren im Sitzen	S. 2
2	Arme heben und sinken lassen	S. 2
3	Wolkenhände	S. 2
4	Pferdemähne teilen	S. 2
5	Der Kranich breitet die Flügel aus	S. 3
6	Nach vorn schieben	S. 3
7	Seitneigung	S. 3
8	Abschluss: Hände sinken lassen	S. 3

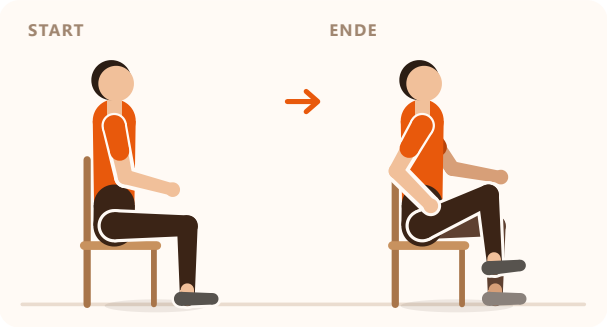
Kurz zur Sicherheit: Nutze einen festen Stuhl, der nicht wegrutscht. Bewege dich nur im schmerzfreien Bereich. Bei Schwindel, Herz-Kreislauf-Problemen oder nach Operationen sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Ankommen und Bewegen

1 Marschieren im Sitzen

1 Minute

Trainiert: Beine, Kreislauf – zum Aufwärmen



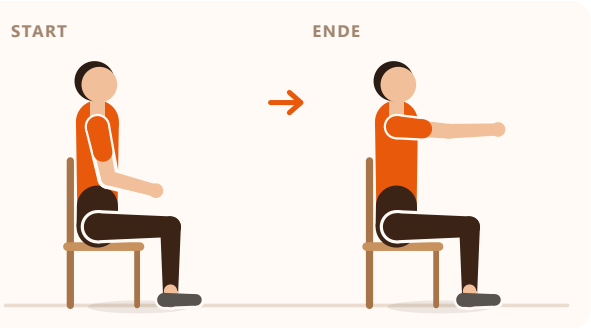
1. Setz dich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls, die Füße stehen hüftbreit.
2. Heb abwechselnd das rechte und linke Knie, als würdest du gemütlich gehen.
3. Die Arme schwingen locker mit. Atme ruhig durch die Nase.

Achte darauf: Nicht anlehnen – so arbeitet die Rumpfmuskulatur sanft mit.

2 Arme heben und sinken lassen

6 Atemzüge

Trainiert: Schultern, Atmung, Konzentration



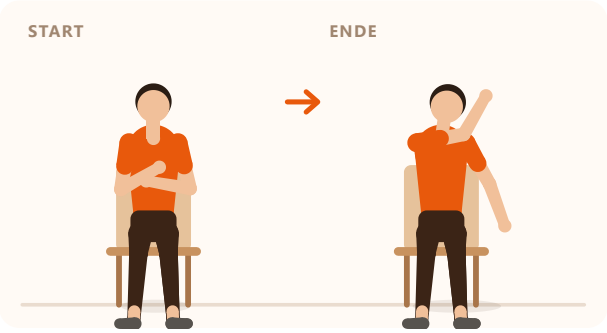
1. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, die Schultern sind entspannt.
2. Mit dem Einatmen heben sich die Arme langsam bis auf Schulterhöhe, als würden sie schweben.
3. Mit dem Ausatmen sinken sie wieder, die Handflächen zeigen dabei nach unten.

Achte darauf: Die Bewegung folgt dem Atem – je langsamer, desto besser.

3 Wolkenhände

6× je Seite

Trainiert: Schultern, Rumpf, Koordination



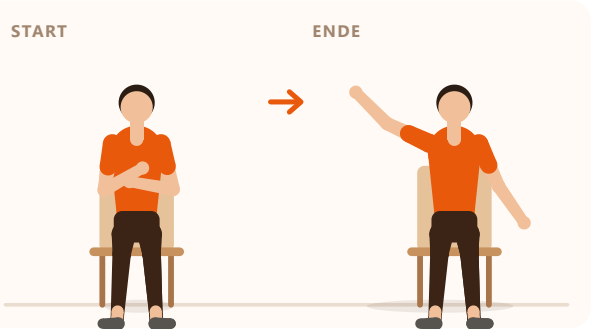
1. Eine Hand ist auf Brusthöhe, die andere vor dem Bauch – als würdest du einen großen Ball halten.
2. Dreh den Oberkörper langsam zur Seite. Die obere Hand gleitet vor dem Gesicht vorbei wie eine Wolke.
3. Wechsel die Hände und dreh zur anderen Seite. Der Blick folgt der oberen Hand.

Achte darauf: Die Drehung kommt aus der Taille, das Becken bleibt ruhig auf dem Stuhl.

4 Pferdemähne teilen

5× je Seite

Trainiert: Schultern, Brust, Gleichgewicht



1. Die Hände halten vor der Brust einen gedachten Ball.
2. Eine Hand gleitet schräg nach oben außen, die andere sinkt neben die Hüfte.
3. Zurück zum Ball und zur anderen Seite wechseln.

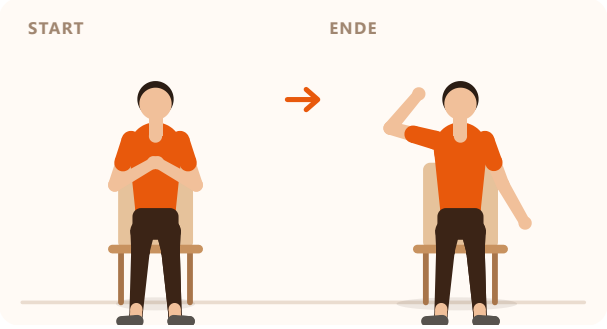
Achte darauf: Die Arme bleiben leicht gebeugt, nie ganz durchgestreckt.

Fließen und Entspannen

5 Der Kranich breitet die Flügel aus

5× je Seite

Trainiert: Schultern, Haltung



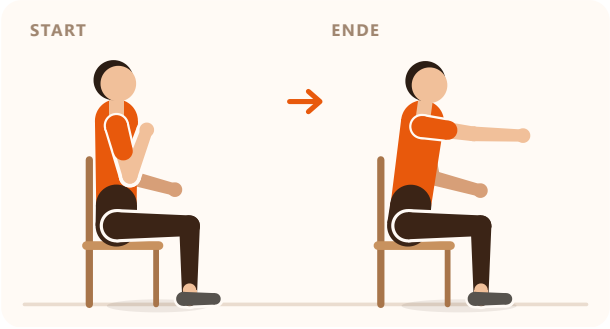
1. Beginne mit überkreuzten Händen vor der Brust.
2. Eine Hand steigt bis auf Stirnhöhe, als würde ein Flügel sich öffnen. Die andere sinkt nach unten zur Hüfte.
3. Kurz verweilen, dann die Hände wieder vor der Brust zusammenführen und Seite wechseln.

Achte darauf: Den Nacken lang machen und die obere Schulter nicht hochziehen.

6 Nach vorn schieben

6× je Arm

Trainiert: Arme, Schultern, Atmung



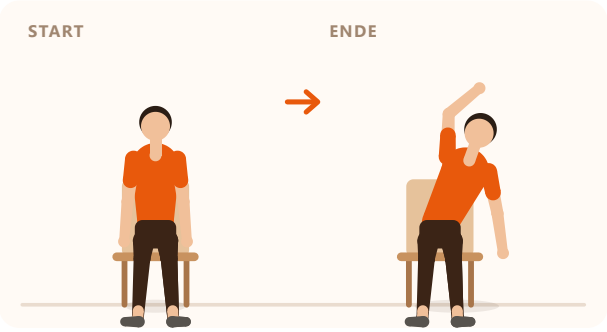
1. Eine Hand ist auf Schulterhöhe neben dem Ohr, die Handfläche zeigt nach vorn.
2. Mit dem Ausatmen schiebst du sie langsam nach vorn, als würdest du eine Tür sanft öffnen.
3. Mit dem Einatmen zurück zur Schulter. Arme abwechseln.

Achte darauf: Der Oberkörper neigt sich nur ganz leicht mit, der Rücken bleibt lang.

7 Seitneigung

4× je Seite

Trainiert: seitliche Rumpfmuskeln, Beweglichkeit



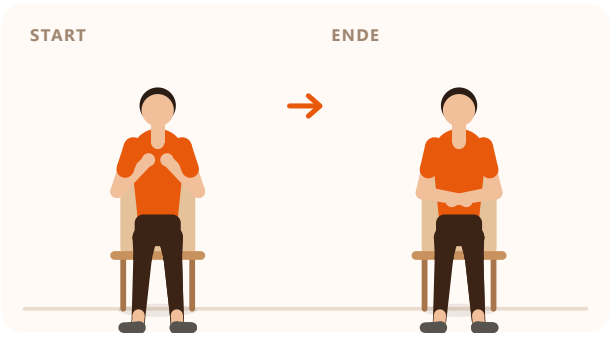
1. Sitz aufrecht, beide Füße fest am Boden.
2. Heb einen Arm über den Kopf und neig dich sanft zur Gegenseite.
3. Drei ruhige Atemzüge in der Dehnung bleiben, dann langsam aufrichten.

Achte darauf: Nur so weit neigen, wie es angenehm ist. Der Po bleibt auf dem Stuhl.

8 Abschluss: Hände sinken lassen

6 Atemzüge

Trainiert: Entspannung, Atmung



1. Führ die Hände mit dem Einatmen vor der Brust zusammen.
2. Mit dem Ausatmen sinken sie langsam bis vor den Bauch, die Handflächen zeigen nach unten.
3. Zum Schluss die Hände auf den Bauch legen und drei Atemzüge nachspüren.

Achte darauf: Augen ruhig schließen, wenn du dich dabei sicher fühlst.

Deine tägliche Übungsfolge

etwa 12–15 Minuten

Nr.	Übung	Dauer	Atmung
1	Marschieren im Sitzen	1 Minute	ruhig und gleichmäßig
2	Arme heben und sinken lassen	6 Atemzüge	heben = ein, sinken = aus
3	Wolkenhände	6× je Seite	fließend mitatmen
4	Pferdemähne teilen	5× je Seite	öffnen = aus
5	Kranich breitet die Flügel aus	5× je Seite	öffnen = ein
6	Nach vorn schieben	6× je Arm	schieben = aus
7	Seitneigung	4× je Seite	3 Atemzüge halten
8	Hände sinken lassen	6 Atemzüge	sinken = aus

Tipps für jeden Tag

- Immer zur gleichen Zeit üben, zum Beispiel nach dem Frühstück
- Lieber kurz und täglich als lang und selten
- Musik ohne Gesang kann helfen, langsam zu bleiben
- Fühlt sich eine Übung unangenehm an, lass sie weg

So merkst du Fortschritte

- Die Bewegungen werden runder und flüssiger
- Schultern und Nacken fühlen sich lockerer an
- Du kannst länger ruhig atmen
- Später: die Folge im Stehen probieren, mit Stuhl zum Festhalten

14 Tage zum Abhaken

Tag 1 Übungsfolge	**Tag 2** Übungsfolge	**Tag 3** Übungsfolge	**Tag 4** Übungsfolge	**Tag 5** Übungsfolge	**Tag 6** Übungsfolge	**Tag 7** Ruhetag
Tag 8 Übungsfolge	**Tag 9** Übungsfolge	**Tag 10** Übungsfolge	**Tag 11** Übungsfolge	**Tag 12** Übungsfolge	**Tag 13** Übungsfolge	**Tag 14** Ruhetag

Notizen