

Yoga für alle

Auszeit für Körper und Seele

Im deutschsprachigen Raum gehört Antje Kuwert zu den Pionierinnen des integrativen Yogas. Seit über 16 Jahren unterrichtet sie Yoga für Menschen mit und ohne Behinderung. Die engagierte Sporttherapeutin, Yogalehrerin und Ausbilderin zum Yogalehrer und zur Yogatherapie sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gestalttherapeutin erfüllte sich damit ihren Herzenswunsch: **YOGA FÜR ALLE.**

„Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga Ziele zu erreichen.“



Mit dieser Motivation hat Antje Kuwert die AG Yoga im Deutschen Rollstuhl-Sportverband aufgebaut und bietet in der Manfred-Sauer-Stiftung Kurse an. Die Yoga-Form „Kundalini“ ist ihr Weg. „Diese Yogaform ist für Menschen mit Einschränkungen besonders gut geeignet“, weiß Antje Kuwert. Jede Kundalini-Stunde widmet sich einem Thema. Das entsprechende Yoga-Set (Übungsreihe/ Kriya) ist gezielt darauf ausgelegt, wie zum Beispiel Nieren, Rücken, Drüsen-/Hormonsystem. Eine Yogastunde beginnt mit Aufwärmübungen – im Sitzen. „Sufikreise“ ist eine Übung, die die Teilnehmerin Diane Kratt-Uhl besonders mag. Die 47-jährige Rollstuhlfahrerin mit Spina Bifida sitzt dabei statt im Schneidersitz mit ausgestreckten Beinen auf ihrer Yogamatte und lässt ihren Oberkörper kreisen, die Hände sind aufgestützt auf den Beinen oder am Boden. So wird die Wirbelsäule mobilisiert, vom leichten Rundrücken bis zum nach oben und vorne Dehnen des Brustkorbs. Die Atmung wird mit jeder Bewegung bewusst geführt. Nach dieser körperlichen Einstimmung folgt die geis-

tige mit dem gesungenen oder gedachten Meditationswort – dem „Mantra“. Eine Übungsreihe, die Kriya, die zum Beispiel auf Nieren und Nebennieren ausgerichtet ist, vollendet das Programm.

Pranayama-Übungen

Dem Kundalini Yoga steht eine breite Auswahl von Pranayama-Techniken zur Verfügung. Rhythmus und Tiefe des Atems werden variiert, um verschiedene Energiezustände von Gesundheit, Bewusstheit und Emotion zu beeinflussen. Dass sich Pranayama-Übungen auf Menschen mit Behinderung besonders positiv auswirken, davon ist Antje Kuwert überzeugt: „Das oft verkleinerte Lungenvolumen von Menschen mit Behinderung kann mit Hilfe von Yoga erhalten oder auch vergrößert werden. Das fördert die gesamte Gesundheit.“

Yoga stimuliert, massiert und bringt den Lebensfluss in Gang. Es unterstützt den Verdauungsapparat, der gerade bei Rollstuhlfahrern leidet. Yoga nützt den Menschen, die wenig andere Übungsmöglichkeiten haben und auf sanfte Art (aber durchaus mit Anstrengung) zu Veränderungen kommen wollen. Hier ein kleiner Einblick in die Kriya für die Nieren und Nebennieren: Mit ruhiger Stimme erklärt Antje Kuwert die vermehrte Bildung von Adrenalin und anderen Stresshormonen. Dauerstress erhöht den Blutdruck, hält die Atmung flach und begünstigt Probleme im Magen-Darmtrakt: Stress geht buchstäblich an die Nieren. Neben körperlichen werden ebenso energetische Themen angesprochen, denn Yoga fördert die Energieflüsse und öffnet die Kraftzentren im Körper, sogenannte »Chakren«. Für Antje Kuwert ein ausschlaggebender Punkt, warum sich viele für Kundalini entscheiden: Es bezieht Körper, Geist und Seele ein, so wird ganzheitlich gearbeitet. Wir können uns durch Yoga stabilisieren, entspannen und Ängste abbauen.



Fotos:
Reiner Pfisterer ©Antje Kuwert

Niemals sollte etwas gewaltsam geschehen. Besonders Para- und Tetraplegiker müssen bei den Dehnübungen vorsichtig sein. Denn, wer lange im Rollstuhl sitzt, kann poröse Knochen haben. Antje Kuwert weiß: „Rollstuhlfahrer können meist gut im Schneidersitz sitzen, dabei gilt aber: Nicht die Knie zum Boden pressen, das kann leicht zu einem Oberschenkelbruch führen.“ Sie geht individuell auf die Teilnehmer ein und bietet Vorschläge für Varianten. Statt in Rückenlage die Knie anzuwinkeln und die Hüfte zu heben, kann Diane Kratt-Uhl die Yogaübung „Kamelritt“ praktizieren. Diane Kratt-Uhl hat das Gefühl, dass sie durch Yoga Körperteile ansprechen kann, die sonst nicht so aktiv sind. Zum Beispiel fühlt sich ihr Oberkörper durch das viele Sitzen sehr fest, verkrampft an. Durch das Feueratmen hat sie das Gefühl, die inneren Organe zu massieren, das Zwerchfell zu lockern. „Auch meine Verdauung ist besser geworden“, erklärt sie.

Eine Reise zum Ich

Nach der Übungsreihe folgt eine Entspannung in der für jeden passenden Position. Klänge im Hintergrund oder auch eine geführte Körperreise erwarten die Teilnehmer. Mit dieser inneren Ruhe führt



Yoga schult die Koordination, das Gleichgewicht und das innere Loslassen.

Antje Kuwert zur Meditation, die entweder in Stille, mit einer Atemtechnik oder auch dem Singen von einem Mantra durchgeführt wird. Jedem steht es frei, laut oder im Geiste mitzusingen.

Die eineinhalbstündige Yoga-Einheit ist eine Reise zu sich selbst. Danach kann sich ein Gefühl von positiv erschöpft bis energisiert einstellen.

Yoga ist vielfältig

In den Kursen von Antje Kuwert profitieren Menschen nun auch digital von Yoga.

„Es ist sogar besser, weil ich meine Beinorthese nicht aus- und anziehen muss“, so Diane Kratt-Uhl. Auch Antje Kuwert ist dankbar über die Online-Möglichkeit. „Ich kann damit mehr Menschen erreichen, auch außerhalb des Stuttgarter Raums. Anfänger sind herzlich willkommen. Meine Kurse sind immer gemischt. Jeder kann dazu kommen und die Übungen so mitmachen, wie es für ihn machbar ist – online und bequem von zu Hause aus – barrierefrei.“

Sie ist der Meinung: „Menschen mit Einschränkungen sollten sich auf jeden Fall nicht davon abhalten lassen, Yoga einmal auszuprobieren“, so Antje Kuwert. „Es ist für jeden etwas dabei, das er für sich mitnehmen und nutzen kann. Für den einen ist es vielleicht das Atmen, für den anderen sind es die Körperübungen, einer mag die Meditationen mit Mantra, der andere lieber stille Meditationen und noch jemand anderes das ganze Yogapaket. Mein Ziel ist es, dass es in Deutschland und Europa möglichst viele Yogaangebote für Menschen mit Behinderung gibt.“

Informationen und Termine gibt es beim Deutschen Rollstuhlverband www.drk.org/cms/sport/sportarten/yoga.html oder auf der Website

der Manfred-Sauer-Stiftung

www.manfred-sauer-stiftung.de.

Auf der Website von Antje Kuwert

finden Interessierte außerdem

eine spezielle Yogalehrer-Liste, die nach Postleitzahlen sortiert ist:

www.kundaliniyoga-ak.de/

yoga-mit-behinderung/lehrerliste

Die hier aufgeführten Lehrer bieten spezielle inklusive Yogakurse in Deutschland, Österreich oder in der Schweiz an.



Antje Kuwerts Praxisbuch
„Kundalini Yoga
für RollstuhlfahrerInnen“:
www.satnam.de/fr/
kundalini-yoga-fuer-rollstuhlfahrer-antje-kuwert.html

Kon
takt

Antje Kuwert

☎ 0 71 41 / 91 31 96 2

🌐 www.kundaliniyoga-ak.de

✉ info@kundaliniyoga-ak.de

