

## **Innerer Frühjahrsputz mit Yoga**

**Endlich sind sie da, die ersten frühlingsweichen Sonnenstrahlen, und kitzeln meine Nase. Ich reibe mir den Rest des Winterschlafs aus den Augen, strecke mich, spüre, wie mein Körper nach Bewegung ruft. Und dann stelle ich fest: Ganz so arg sind meine Knochen gar nicht eingerostet. Ich sehe zwar nicht aus, wie Madonna, habe nicht die viel gepriesenen, drahtigen Oberarmmuskeln wie Michelle Obama, aber ich fühle mich gut. Und mir wird klar, woran das liegt.**

Ich habe mich in den zurück liegenden Wintermonaten bewegt. Zwar nicht draußen - das war mir als Rollstuhlfahrerin bei Schnee, Eis und langen Frostperioden nur selten vergönnt - sondern in trocknen, warmen Räumen. Die Entdeckung, die mir das ermöglicht hat, hieß „Yoga für Querschnittgelähmte und Partner“ und war in einem Programmheft der Manfred Sauer Stiftung zu finden. Mit dieser Beschreibung treffend betitelt war ein Seminar, das ernst meinte, was die Stiftung in ihrer Kursbeschreibung angekündigt hatte: die Yoga-Übungen waren so konzipiert, dass alle Teilnehmer sie umsetzen konnten, egal ob im Sitzen, im Liegen oder im Stehen, egal ob im Rollstuhl oder nicht. Und auch wer ohne Partner da war, konnte sich, sofern er oder sie selbstständig war, selbstverständlich beteiligen. Antje Kuwert, die Kursleiterin, beschäftigt sich seit einigen Jahren als Yogalehrerin mit den Möglichkeiten nicht nur querschnittgelähmter sondern generell bewegungseingeschränkter Menschen. Ihr Credo lautet: Jeder nach seinen Möglichkeiten. Die Übungsreihen des Kundalini-Yoga, die sie unterrichtete, betrafen alle Körperbereiche und waren gleichwohl für behinderte und nicht behinderte Kursteilnehmer interessant. Atem, Stimme und Bewegung wanderten ein Wochenende lang munter die Wirbelsäule rauf und runter, so munter, dass es allen eine Freude war. Das Feedback der Teilnehmer am Ende des Seminars jedenfalls ließ vermuten, dass jeder sich nach den zwei Tagen motiviert fühlte, der winterlichen Kälte die eigene innere Wärme entgegenzusetzen. Und jetzt? Freue ich mich auf das nächsten Yoga-Wochenende im Mai. Vorab aber werde ich mit den bisher gelernten Übungen meinen inneren Frühjahrsputz zelebrieren. Damit der Fluss des Lebens weiter seinen Lauf nehme ...