



# Yoga für Behinderte

**Stephan, 43**, praktiziert Kundalini-Yoga an der Manfred-Sauer-Stiftung, die sich für die Leistungsbereitschaft querschnittsgelähmter Menschen einsetzt

INTERVIEW ■ JULIA JOHANNSEN

## Seit wann praktizieren Sie Yoga?

Seit Mai 2009.

## Wie sind Sie zum Yoga gekommen?

Durch die Werbung der Manfred-Sauer-Stiftung für den Lehrgang mit Antje Kuwert.

## Wie sieht Ihre Yogapraxis aus?

Ich mache regelmäßig Lehrgänge bei Antje Kuwert und versuche, das Erlernete zu Hause umzusetzen.

## Wie sieht Ihre Yogapraxis zuhause aus?

Meistens mache ich abends die Sat-Nam-Meditation und manchmal auch eine Meditation zu der CD „Circle of Light“.

## Was bedeutet Yoga für Sie?

Yoga ist für mich die Arbeit an mir und mit mir selbst; die Suche nach dem inneren Gleichgewicht.

## Wie hat sich Ihr Körper oder Ihr Körpergefühl durch Yoga verändert?

Das Körperbewusstsein hat sich verfeinert.

## Hat sich etwas in Ihrem Leben durch Yoga gewandelt?

Ich bin meiner inneren Mitte nähergekommen, aber leider habe ich sie noch nicht erreicht.

## Was ist das Besondere, wenn man Yoga mit einer körperlichen Behinderung praktiziert?

Eigentlich nichts. Ich muss mich wie jede andere Person mit meinen körperlichen und geistigen Fähigkeiten auseinandersetzen und an meine Grenzen gehen. Diese sind natürlich eher erreicht als bei nicht-behinderten Personen, da die Stabilität nicht so gegeben ist. Hierbei kommt es auch sehr auf den Yogalehrer an, der durch sein Einfühlungsvermögen und mit seiner Fähigkeit die Übungen so abwandeln muss, damit ich bzw. die

anderen körperlich Behinderten sie ausführen bzw. bewältigen können. Falls sich eine Übung von mir gar nicht darstellen lässt, versuche ich sie auf geistiger Ebene durchzuführen.

## Wie reagieren andere Menschen darauf, wenn Sie erzählen, dass Sie Yoga machen?

Erstaunt und begeistert: „Geht das denn?“

## Was wünschen Sie sich für Ihren weiteren Yogaweg?

Mir ist es wichtig, durch Yoga meine innere Mitte und die Gelassenheit, die ich einmal hatte, wiederzufinden.

## Wohin möchten Sie gehen, wenn Sie Ihren Körper verlassen?

Ich möchte in eine Gesellschaft kommen, die achtungsvoll im Einklang mit Ihrer Umwelt (Natur) lebt.

Herzlichen Dank für das Interview! ■