

Gesunde Lebensweise

Dank des ständigen medizinischen Fortschritts werden die Menschen heute immer älter. Auch Menschen mit Behinderungen haben eine deutlich höhere Lebenserwartung, können durch entsprechende medizinische Versorgung und Hilfsmittel weitaus stärker am gesellschaftlichen Leben teilnehmen als noch vor ein paar Jahren. Damit wächst auch der Anspruch, fit und leistungsfähig zu bleiben – trotz Alter oder Behinderung.

Der Rehatreff möchte deshalb mit der neuen Serie „Gesunde Lebensweise“ verschiedene Möglichkeiten vorstellen, dem Körper etwas Gutes zu tun, um seine Gesundheit und damit seine Lebensqualität zu erhalten und vielleicht sogar zu verbessern. Wir beginnen mit:

Yoga

Wer könnte nicht neidisch werden angesichts von Frauen wie Madonna, die mit ihren 46 Jahren einen drahtigeren Körper als je zuvor hat. Figurprobleme oder mangelnde Ausdauer scheinen der berühmten Popsängerin völlig fremd zu sein. Das Geheimnis ihrer Traumfigur: Yoga. Mindestens eineinhalb Stunden verbringt sie täglich damit.

Ich empfand es als eine großartige Vorstellung, mittels Yoga Ausgeglichenheit zwischen meinem Körper und meinem Geist zu erlangen, meinen Blutdruck durch meditative Übungen zu senken, die Beweglichkeit meiner Gelenke zu erhöhen, eine Stunde Yoga am Tag zu praktizieren statt Antibiotika zu schlucken.

Doch wie sollte das funktionieren mit einem Körper, dem es nicht einmal gelingt, die Beine zum Schneidersitz ineinander zu schlingen, geschweige denn auf dem Kopf zu stehen?

Trotzdem: Probieren geht über Studieren, sagte ich mir. Ich meldete mich in einer Yogagruppe an, sprach vorher ganz offen mit der Yoga-Lehrerin über meine Einschränkungen und ging erwartungsvoll zur ersten Stunde.

Um es kurz zu sagen: Ich fühlte mich nicht wohl. Ich spürte ständig die Blicke der anderen Frauen, die beobachteten, wie ich denn nun mit den Übungen zurechtkam. Und ich erhielt keine sinnvollen Angebote der Yoga-Lehrerin, wie ich die Übungen, die ich nicht exakt ausführen konnte, kompensieren könnte. Ich war enttäuscht. Und doch brachte mir bereits die erste Stunde Yoga eine wunderbare Erfahrung: Die Entspannung durch die Meditation. Ich fühlte mich anschließend völlig gelöst und frei in meinen Gedanken.

Nach etwa der dritten Yoga-Stunde brach ich den Kurs ab. Ich wollte Yoga in einer Atmosphäre praktizieren, in der ich mich wirklich in Ruhe auf mich und die Übungen konzentrieren konnte, nicht unter den Blicken anderer Menschen. Ich hielt die Augen also offen auf der Suche nach einer geeigneten Lehrerin, bis ich Antje Kuwert kennen lernte, bei der ich einen Schnupperkurs im Kundalini-Yoga belegen konnte.



Yoga können auch Menschen mit Behinderung praktizieren

Kundalini-Yoga wurde 1968 durch Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht. Es ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga, aber in vielen Übungen dynamischer, gerade weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Kundalini-Yoga erweckt die Lebenskraft und wird als Yoga des Bewusstseins bezeichnet.

Antje Kuwert arbeitet seit 1993 selbständig als freiberufliche Sporttherapeutin, Trainerin für Autogenes Training, Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken und hat ebenfalls die Heilpraktikerausbildung absolviert. Auf der Suche nach den Zusammenhängen speziell von Muskulatur, Organen und Psyche kam sie im Jahr 2000 schließlich mit Kundalini-Yoga in Berührung und ist bis heute von der Technik, der Wirkung und dem Wissen fasziniert und begeistert. 2003 schloss sie ihre erste Ausbildung zur Kundalini-Yogalehrerin ab. Es folgten zwei weitere, 2005 die Ausbildung zur Schwangeren-Yogalehrerin.

In dem von mir belegten Schnupperkurs zum Kundalini-Yoga, an dem mehrere Menschen mit Behinderung teilnahmen, unter anderem auch Rollstuhlfahrer, zeigte Antje Kuwert, dass gerade das Kundalini-Yoga Alternativbewegungen des Körpers anbietet, so dass jeder Teilnehmer trotz unterschiedlicher körperlicher Einschränkungen an den Übungen teilnehmen kann. Hier hat der Atem einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Nach jeder Übungsreihe wird die Meditation (Dhyana) in zahlreichen Varianten als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen genutzt.

Die Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationen und Atemführung (Pranayama) sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (Körperschleusen) eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.

Manchen Menschen sind die Bewegungsübungen am wichtigsten, bei denen man auch ordentlich ins Schwitzen geraten kann. Andere bevorzugen die ruhigen Streck- und Halteübungen, die durch den geführten Atem eine befreiende Entspannung der Gedanken bewirken können. Mir liegen die Meditationen am meisten, die den Geist erheben und die eigene Situation relativieren helfen. Alle diese Elemente sind in einer typischen Kundalini-Yogastunde enthalten.

Zuerst stimmt man sich ein, dann wird unter Anleitung eine vorgegebene Übungsreihe durchgeführt, die sowohl statische als auch dynamische Übungen enthalten kann und immer den bewussten Atem einbezieht. Danach folgt eine Tiefenentspannung und im Anschluss wird das Meditieren geübt, meist mit Hilfe von Mantras und Mudras.

Alle Übungen lassen sich auf die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen anpassen oder durch solche ersetzen. Gerade Menschen mit körperlichen Behinderungen, die sich kaum sportlich betätigen können, haben in der Regel ein viel zu kleines Lungenvolumen. Dieses kann man hiermit vergrößern. Denn nicht ausreichende Atmung wirkt sich zum Beispiel negativ auf die inneren Organe aus. Man kann also ganz gezielt Beschwerden durch bessere Sauerstoffversorgung lindern bzw. kurieren.

Sehr interessant ist für mich auch die Arbeit mit den Chakren. Das sind Energiezentren im menschlichen Körper, die man durch spezielle Übungen bearbeiten kann, wie zum Beispiel das Chakra, das für das Selbstbewusstsein zuständig ist. Denn ist es nicht oft so, dass das Selbstbewusstsein durch eine körperliche Behinderung leidet?

Mit Yoga kann man also auf zwei Ebenen arbeiten. Einmal auf der rein körperlichen und einmal auf der psychischen/spirituellen Ebene. Somit wirkt sich Yoga ganzheitlich auf den Körper aus.

Doch was nützt mir ein Schnupperkurs irgendwo in Deutschland, wenn ich an meinem Wohnort keinen geeigneten Yoga-Lehrer finde? Antje Kuwert ist deshalb daran gelegen, weit mehr Yoga-Lehrer für das Thema Yoga und Behinderung

zu motivieren. Neben Yogakenntnissen muss ein solcher Lehrer flexibel, kreativ in Bezug auf geeignete Haltungsalternativen und unverkrampft im Umgang mit behinderten Menschen sein.

Der erste Schritt hierbei ist, Hemmungen seitens der Lehrer und seitens der Teilnehmer abzubauen und das Wissen über das Thema Yoga und Behinderungen zu erweitern. Hierfür bietet sie für YogalehrerInnen Seminare



Antje Kuwert beschäftigt sich seit 2000 mit Yoga

und Fortbildungen zum Thema Yoga als Therapie an. Dadurch möchte sie ein deutschlandweites Netzwerk von Yogalehrern aufbauen, die gemischte Yoga-Kurse für Menschen mit und ohne Behinderungen anbieten.

Momentan ist Antje Kuwert im Mentoring-Prozess bei ihrem Mentor Satya Singh, um Ausbilderin für YogalehrerInnen zu werden. Sie bietet eine Fortbildung „Yoga als Therapie“ für YogalehrerInnen an, in der auch Atma Singh Ahlers und Barbara Saraswati Benz dozierten.

Um Kundalini-Yoga Menschen mit Behinderungen näher zu bringen, ist sie auf der Suche nach Kontakten zu Gruppen mit körperlichen Einschränkungen oder Behinderungen, um zum Beispiel bei Tagungen Seminare und Workshops zu diesem Thema anbieten zu können.

Margit Glasow

Weitere Informationen unter:

Antje Kuwert
Silberstr.20/1
71691 Freiberg
Tel.: 07141-9131962
www.kundaliniyoga-ak.de

Anzeige

Villa Kassuhn
Gut Büssen
Entspannung und Ruhe
in der Altmark

Rerienwohnungen Villa Kassuhn
Urlaub auf Gut Büssen
Kerstin & Bernd Hartstock
Dorfstraße 2 - 29416 Vissum OT Kassuhn
Tel. 03 90 34/3 38 - Fax: 03 90 34/4 23 85
E-Mail: info@urlaub-in-kassuhn.de
Ab sofort Beauty- & Wellnesswochenenden buchbar

www.urlaub-in-kassuhn.de