



›Kobra hoch‹ und ›Grätsche‹ (r.)



Foto: Antje Kuwert

Yoga mit Behinderung

Jeder Mensch kann ein Bewusstsein für seinen Körper und Geist entwickeln, unabhängig davon ob er Fußgänger oder Rollstuhlfahrer ist. Akrobatische Verrenkungen sind zum Erreichen dieses Ziels bei Kundalini Yoga nicht nötig.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigene Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es genauso anzunehmen, wie es in jedem einzelnen Moment gerade ist.

Kundalini Yoga ist für Jeden geeignet, der einen Ausgleich für den Stress im Alltag sucht, den Körper gesund erhalten und seinem Geist tiefere Einsichten ermöglichen möchte.

Bei allen Lähmungshöhen möglich

Kundalini Yoga ist für alle Arten von Behinderungen geeignet, sowohl für geistige als auch für körperliche. Die Kurse für Querschnittgelähmte sind für alle Lähmungshöhen möglich, auch Tetraplegiker sind herzlich willkommen, sofern sie selbst



ständig atmen können. Assistenten können als Begleitperson an Kursen teilnehmen und davon profitieren.

Kundalini Yoga ist inklusiv

Menschen mit Querschnittlähmung können Kundalini Yoga zusammen mit Fußgängern und Partnern praktizieren.

Yoga des Bewusstseins

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie zum Beispiel dem Hatha Yoga. Es richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie und wird deshalb auch als ›Yoga des Bewusstseins‹ bezeichnet. Da dem Atem im Kundalini Yoga ein zentraler Stellenwert zugeordnet ist und auch Meditation eine große Rolle spielt, ist diese Yogarichtung sehr gut für Menschen mit Handicaps geeignet.

Gute Gründe für Yoga

- Stressbewältigung
- verbesserte Atmung und gesteigertes Atemvolumen
- sensibilisiertes Körperbewusstsein
- Kräftigung der Muskulatur
- verbesserte Flexibilität
- Körperliche und seelische Ausgeglichenheit
- Stärkung der Nerven
- Verbesserung der Konzentration
- bessere Körperhaltung
- verbesserte Ausdauer
- Stärkung des Immunsystems

Wo kann man Kundalini Yoga machen?

Die Sporttherapeutin und Yogalehrerin Antje Kuwert bildet deutschlandweit Yogalehrer aus, damit so viele Menschen mit Behinderung wie möglich Yoga machen können. Auf Einladung unterrichtet die Expertin auch selbst.

Hier finden Sie aktuelle Seminare und eine Übersicht von Yoga-Lehrern, die spezielle oder inklusive Kurse für Menschen mit körperlichen Behinderungen anbieten: www.kundaliniyoga-ak.de/aktuelle-seminare und www.kundaliniyoga-ak.de/lehrerliste.

◀ **Antje Kuwert mit Maria Schmerling (DRS)**