

**S**eit fast zehn Jahren unterrichtet die in Freiberg am Neckar lebende Yogalehrerin Kundalini Yoga für Menschen mit körperlichen

Behinderungen, unter anderem Blinde, Querschnittgelähmte und Menschen mit Osteogenesis Imperfecta in Seminaren und inklusiven Kursen und bildet mittlerweile auch YogalehrerInnen aus. Bei einem Workshop 2009 in der Manfred-Sauer-Stiftung erlebten acht RollstuhlfahrerInnen mit ihren PartnerInnen die positiven Effekte der Yoga-Übungen.

Wie bewegend und sinnvoll es ist, das Thema Behinderung im ›yogischen‹ Alltag zu integrieren, zeigt der nachfolgende Bericht von Maria, Teilnehmerin des ersten Fortbildungswochenendes für YogalehrerInnen, das im April 2013 in Köln stattfand:

### »Kundalini Yoga hilft mir, bei mir anzukommen.«

Seit 1996 bin ich durch einen Unfall querschnittgelähmt und im Rollstuhl unterwegs. Der Querschnitt zog eine abrupte Linie durch meinen Körper – und durch mein Leben. Anfangs hoffte ich auf ein Wunder. Es sollte nicht wahr sein, was ich Tag für Tag erlebte und erlitt. Ich wollte mich nicht zweigeteilt fühlen, in die eine Hälfte, die gelähmt ist und in die andere, die es nicht ist. Ich suchte nach Möglichkeiten wieder eins zu werden mit mir. Allzu nah und deutlich war mir, wie es sich anfühlte, mein Bein zu bewegen, den Fuß auf den Boden zu setzen, zu laufen, zu springen, zu rennen, auf Bäume zu klettern, mich unverseht zu bewegen und den Sommerwind an den Beinen zu spüren oder den Boden unter meinen Füßen. Und plötzlich sollte das alles nur noch Erinnerung sein ... ?

Nach und nach lernte ich, mich in meinem neuen Leben zurechtzufinden. Inzwischen suche ich nicht mehr nach dem Wunder, das alles rückgängig machen soll. Ich suche nicht mehr nach dem Unmöglichen. Vielmehr suche ich nach der Erfahrung einer äußeren und inneren Bewegung, die mir Einssein und innere Ruhe ermöglicht.

In den Seminaren von Antje Kuwert habe ich Kundalini Yoga kennengelernt und habe darin einen Weg gefunden, der mich bei dieser Suche begleitet. Kundalini Yoga hilft mir, bei mir anzukommen. Es tut gut,



Foto: Antje Kuwert

# Yoga für Menschen mit Handicap

Mit Yoga verbinden viele Menschen in erster Linie Körperverrenkungen und komplizierten Stellungen. Das passt mit dem Bild eines Rollstuhlfahrers gar nicht zusammen. Und doch kann es funktionieren – wenn man sich darauf einlässt und nicht erwartet, alle Übungen formvollendet umsetzen zu können. Das ist jedenfalls die Philosophie von Antje Kuwert, Yogalehrerin, -ausbilderin und Yogatherapeutin für Kundalini Yoga.



## Antje Kuwert ...

... ist unter anderem Yogalehrerin – und Buchautorin (s.u.) – und bildet zugleich in diesem Bereich aus. Sie gibt Kurse für Rollstuhlfahrer und möchte das Angebot stärker in die Öffentlichkeit rücken, da die meisten Menschen gar nicht wissen, dass Yogakurse in dieser Weise angeboten werden. Dabei stellt sie sich ganz auf die Möglichkeiten der jeweiligen Gruppe ein. Je nach Lähmungshöhe werden die Übungen zusammengestellt. Antje Kuwert richtet sich mit ihrem Angebot nicht nur an querschnittgelähmte Menschen sondern auch an allgemein bewegungseingeschränkte Menschen. Seit Jahren bildet sie sich fort, so dass sie eine Menge Erfahrung und Einfühlungsvermögen in den Unterricht mitbringt. Nach Abschluss eines Kurses erhält jeder Teilnehmer Materialien, mit Hilfe dessen er Übungen zu Hause ausführen kann. Dabei achtet sie sehr genau darauf, dass die Übungen ohne fremde Hilfe möglich sind.

Wer Yoga einmal selbst ausprobieren möchte, findet im Internet unter [www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de) weitere Informationen.



Antje Kuwert  
**Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer**  
 Yogi Press Sat Nam Media,  
 2014, Format 30 x 21 cm,  
 96 S., Spiralbindung,  
 ISBN 978-3941566606,  
 17,95 €

mich von den Übungen leiten zu lassen. Es stärkt und verfeinert meine Vorstellungskraft, Bewegungen, die ich nicht ausführen kann, in meine Vorstellung zu verlagern und eigene Bilder dafür zu finden. Das gelingt nicht immer, was mich anfangs frustriert hat, aber mittlerweile probiere ich es mit mehr Gelassenheit aus und freue mich über jeden Fortschritt, den ich dabei mache. Es ist bereichernd für den Kontakt mit mir selbst, aufmerksam nach innen zu gehen, und es erfrischt mich, Bewegungen auszuführen, sie zu verfeinern, mich dabei anzustrengen. Hinspüren und fühlen, was die Bewegungen bewirken, egal, wie klein sie manchmal sind. Mich auf den Rhythmus meines Atems konzentrieren. Der Musik zuhören, wenn Mantras gesungen werden. Mitsingen und dabei die Vibration und Kraft der eigenen Stimme spüren. Meditieren und anwesend sein. All das beruhigt mich und meinen

Geist. Es ist nicht immer einfach und bedarf der regelmäßigen Übung. Doch es ist etwas, das ich aktiv für mich tun kann und ich freue mich, wenn es die Möglichkeit gibt, dies mit anderen Übenden in einem Kurs zu teilen.

Es gibt nun wieder Momente in meinem Leben, in meinem Alltag, in denen fühle ich mich eins mit mir. Auch, wenn ich das nicht nur Kundalini Yoga zu verdanken habe, so hilft es mir doch, dorthin zu finden. Das ist kein großes, spektakuläres Wunder. Aber ein kleines.«

## Inklusive Yogalehrerausbildung

Seit Ende 2014 bietet Antje Kuwert über ihren Yogaverband nun auch die Kundalini Yogalehrerausbildung »inklusive« an. An der laufenden Ausbildung nehmen fünf Rollstuhlfahrer teil. Die nächste Ausbildung beginnt im November 2015. Infos dazu gibt es auf der Website (s. Kasten).



## TERMINE 2015

- 10. – 12. April 2015**  
**Aufbaukurs (Stufe II)**
- 14. – 17. Mai 2015**  
**4 Tage Kundalini Yoga (Stufe II + III)**
- 18. – 20. September 2015**  
**Basiskurs (Stufe I)**
- 23. – 25. Oktober 2015**  
**Fortgeschrittenkurs (Stufe III)**
- 20. – 22. November 2015**  
**Aufbaukurs (Stufe II)**  
[www.manfred-sauer-stiftung.de](http://www.manfred-sauer-stiftung.de)  
 Lobbach
- 
- 18. + 19. April 2015**  
**Basiskurs (Stufe I)**
- 10. + 11. Oktober 2015**  
**Aufbaukurs (Stufe II)**  
[therese.kaempfer@paranet.ch](mailto:therese.kaempfer@paranet.ch)  
 Nottwil/Schweiz
- 
- 09. Mai 2015, 11:00- 14:00 Uhr**  
**inklusive Kurzworkshop**  
 Kundalini Yoga Center Frankfurt/M.