

*Die meisten stellen es sich
schwierig vor, Yoga zu üben, wenn
man im Rollstuhl sitzt oder eine Prothese hat.
Doch es geht! Denn wer ein Bewusstsein für
Körper und Geist entwickeln möchte,
muss kein Akrobat sein.*

Von Silvia Schaub

NOBODY IS PERFECT

AUF DEN ERSTEN BLICK ist nichts daran ungewöhnlich. Es ist eine muntere Gruppe mittleren Alters, die an diesem Sommertag in einer Turnhalle in München-Giesing zusammenkommt. Einmal pro Woche treffen sich die Frauen für ihre gemeinsame Yogastunde. Doch wer sich das gute gelaunte Dutzend einmal näher ansieht, wird stutzig. Diese Truppe möchte tatsächlich den nach unten schauenden Hund üben oder kraftvolle Krieger-Positionen einnehmen? Jede dieser Frauen hat ein Handicap. Viele tragen eine Beinprothese oder eine Stützschiene. Eine Frau mit frechem, blondem Kurzhaarschnitt schwingt sich auf einem Bein und zwei Krücken voran. Leona Manda ist mit ihren 46 Jahren die Jüngste. „Viele andere Sportarten sind für Menschen mit Behinderung nur bedingt geeignet“, sagt sie. „Früher habe ich versucht, im Fitnessstudio zu trainieren. Aber die meisten Geräte sind für Leute mit zwei Beinen konzipiert. Dann bin ich zufällig im Internet über ein Angebot gestolpert: Eine Yogalehrerin gibt einen Kurs speziell für Gehbehinderte. Das war genau das Richtige für mich!“

EIGENE ERFAHRUNGEN WEITERGEBEN

Als Maria Proske vor etwa zehn Jahren ihre außergewöhnliche Übungsgruppe beim Münchner Behindertensportverein ins Leben rief, galt Yoga vielerorts noch als etwas Exotisches. Nicht wenige dachten dabei an Menschen, die mit verknoteten Beinen hinterm Kopf stundenlang meditieren. Um keine falschen Assoziationen zu wecken und niemanden abzuschrecken, nannte die Münchnerin ihren Kurs darum zunächst schlicht „Entspannungsgymnastik für Gehbehinderte“. Am Anfang nahm nur eine Handvoll Interessierte das Angebot wahr. Im Laufe der Zeit hat es sich jedoch rumgesprochen. Heute kommen etwa zwölf bis 15 Leute zu jeder Stunde, die inzwischen ganz offiziell als Yoga deklariert wird. Das Engagement von Proske hat einen triftigen Grund. Im Alter von 23 Jahren wurde sie als Fußgängerin auf dem Gehweg von einem Auto angefahren. Danach

hat sich ihr Leben schlagartig geändert: Das linke Bein musste amputiert werden; um das rechte kämpften die Ärzte lange und konnten es schließlich retten. Zwei Jahre durchlief Maria Proske eine Odyssee zwischen Krankenhäusern und Reha-Kliniken. Erfahrungen mit Hatha-Yoga hatte sie bereits zuvor im Wohnzimmer einer Freundin gesammelt, die selbst Rollstuhlfahrerin ist. Jahre später erinnerte sie sich daran und fing wieder mit einer regelmäßigen Yogapraxis an. „Natürlich war ich mit meiner Beinprothese viel eingeschränkter als andere Kursteilnehmer und konnte zum Beispiel stehende Haltungen nicht mitmachen“, erklärt die heute 63-Jährige. „Aber Yoga hat mir geholfen, mich und meine Behinderung zu akzeptieren und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.“ Als sie eines Tages hörte, dass ihre Lehrerin eine Ausbildung zur Yoga-Übungsleiterin anbot, wusste sie sofort: Genau das ist mein Weg! „Die Idee, selbst Yogalehrerin zu werden und meine Erfahrungen auch anderen Behinderten zugänglich zu machen, gefiel mir auf Anhieb. Ich wusste, wie Hatha-Yogaübungen angepasst werden müssen, damit man sie auch sitzend oder liegend ausführen kann. Auf Grund meiner eigenen Behinderung kann ich gut beurteilen, welche Körperregionen besonderer Beachtung bedürfen und welche Art von Hilfestellung benötigt wird.“ Ihre damalige Yogalehrerin, ihre Kinder und ihr Mann unterstützten sie dabei, diesen Traum zu verwirklichen und die Ausbildung zu absolvieren. 1999 leistete Maria Proske wahre Pionierarbeit: Sie wurde die erste beinamputierte Yogalehrerin Deutschlands.

ERSTES YOGA-SEMINAR FÜR ROLLSTUHLFAHRER

Selbst heute, gut zehn Jahre später, hat sich im Bereich „Yoga mit körperlichen Einschränkungen“ beschämend wenig getan. Vereinzelt unterrichten Yogalehrer bundesweit zwar auch Behinderte, aber ein passendes Angebot zu finden ist fast genauso schwer wie der

freihändige Kopfstand. Im Juni 2009 hat Antje Kuwert offiziell ein neues Kapitel eröffnet: Yoga für Rollstuhlfahrer. „Im ersten Moment halten viele das für völlig absurd und lehnen ab“, weiß die Baden-Württembergerin aus eigener Erfahrung. Jahrelang kämpfte Kuwert, Sporttherapeutin, Kundalini-Yogalehrerin und -Ausbilderin, für ihre Vision und gegen Vorurteile. Vereinzelt bot sie bereits Seminare für Blinde und Menschen mit Glasknochenkrankheit an. Letzten Sommer ging für sie endlich ein Traum in Erfüllung: Der Deutsche Rollstuhlsportverband und die Manfred-Sauer-Stiftung für Querschnittsgelähmte wagten es und organisierten auf Kuwerts Initiative das erste Seminar für Rollstuhlfahrer. Ein voller Erfolg! „Der Kurs war komplett ausgebucht. Es gab sogar eine Warteliste. Damit hatten wir nicht gerechnet. Viele waren am Anfang sehr skeptisch – und

FOTO: MARKUS WIENER

hinterher überrascht, wie gut es funktioniert hat. Jeder kann Yoga machen. Eine Übung ist dann perfekt, wenn ich im Rahmen meiner Möglichkeiten mein Bestes gebe“, erklärt Kuwert ihren Ansatz. In ihren Rollstuhl-Seminaren muss sich niemand in den Schneidersitz biegen oder sich in der Bogenhaltung beweisen. „Bei Kundalini Yoga geht es ja nicht darum, komplizierte Bewegungen ausführen zu können. Je nach Lähmungshöhe konzentriere ich mich besonders auf Meditation, Atem und Oberkörper. Kundalini Yoga bietet mir hierfür eine Vielzahl passender Übungsreihen an.“ Wer eine Übung aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mitmachen kann, soll versuchen, es sich vorzustellen. Visualisierung heißt das Stichwort. Die Lehrerin erklärt: „Manchen Teilnehmern fällt es zum Beispiel schwer, die Arme durchzustrecken. Das

ist nicht schlimm. Dann soll er die Augen schließen und sich vorstellen, sein Arm sei vollkommen gestreckt. Ich möchte das Bewusstsein für den eigenen Körper erweitern.“ Was bringt Yoga einem Querschnittsgelähmten? Durch ihre langjährigen Erfahrungen als Sporttherapeutin ist Antje Kuwert schon im Vorfeld mit vielen Problemen von Rollstuhlfahrern vertraut. Sie weiß, dass sich das Lungenvolumen bei Betroffenen häufig durch das permanente Sitzen verkleinert. Mit gezieltem Pranayama kann man dieser lebensbedrohlichen Entwicklung entgegenwirken und der Lunge zu mehr Raum verhelfen. Außerdem haben die Atemübungen einen positiven

Effekt auf die Verdauung, eine weitere Schwachstelle vieler Querschnittsgelähmter. „Anatomisch gehe ich auch besonders auf die verspannte Schulter- und Nackengegend ein, die bei Rollifahrern naturgegeben stark belastet ist“, erklärt die Expertin. „Letztlich hat Yoga bei

Die Gruppe von Lehrerin Maria Proske beim Üben in der Natur: Ob mit Prothese oder Stützschiene - Yoga schließt nichts und niemanden aus



Maria Proske: mit Willenskraft zum Erfolg

Interview mit Matthew Sanford:

„Yoga muss nicht die beste Lösung sein“

Matthew Sanford (43) - selbst querschnittsgelähmt - ist einer der glaubwürdigsten Fürsprecher für Behinderten-Yoga weltweit. YOGA JOURNAL erzählte der Iyengar-Yogalehrer von seinem praxisorientierten Ansatz fern von Dogma und Ideologie.

YJ: Ist Yoga wirklich für jeden geeignet - egal, welche Krankheit oder Behinderung er hat?

Matthew Sanford: Yoga ist nur ein Vehikel. Es integriert Geist, Körper und Seele. Es gibt keinen Behinderten auf der Welt, der nicht von dieser Verbindung profitieren könnte. Bevor jemand mit Yoga anfängt, sollte er jedoch seinen Physiotherapeuten oder Arzt fragen. Denn: Yoga muss nicht immer die beste Lösung sein, auch wenn es großartige Möglichkeiten bietet. Jeder Schüler sollte seine eigene Methode finden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Warum gibt es nicht mehr Yogalehrer, die diesen Ansatz unterstützen?

Ich glaube, wir sind schon auf einem guten Weg. Die Angebote für Behinderte werden immer mehr. Aber es fordert ein tiefgehendes Verständnis von Yoga. Man muss nicht nur den physischen Aspekt einer Übung begreifen, sondern auch die Empfindungen, die eine Haltung auslösen kann.

Was motiviert dich, für deine Vision und dein Projekt zu kämpfen?

Das Feedback meiner Schüler ist wunderbar und ergreifend und spricht für sich. Außerdem fördert Yoga das Mitgefühl - und die Welt braucht davon, so viel sie bekommen kann...

Mehr Informationen über Matthew Sanford:
www.matthewsanford.com

Anlässlich einer Preisverleihung entstand ein kurzer Dokumentarfilm über Sanford und sein Lebenswerk:

www.mindbodysolutions.org/content/impact



Behinderten den gleichen Effekt wie bei jedem anderen Menschen auch. Es hilft, Stress abzubauen, den Gedankenstrom zu beruhigen und innere Ruhe zu finden.“ Die Resonanz auf das erste Seminar im letzten Jahr war dermaßen gut, dass 2010 gleich vier neue Termine in das Programm der Manfred-Sauer-Stiftung aufgenommen wurden. Kuwert freut sich über das große Feedback, aber am meisten berührte sie die Rückmeldung eines Tetraplegikers, der ab der Halswirbelsäule gelähmt ist. „Seine Frau hatte ihn zunächst überreden müssen, an dem Wochenende teilzunehmen. Doch schon am ersten Abend hatte er selbst Feuer gefangen und sagte zu mir, er habe an Stellen seines Körpers etwas gespürt, von denen er schon lange dachte, sie seien tot.“

„Jeder Mensch profitiert von einer Verbindung zwischen Körper und Geist.“ Mit viel Energie verfolgt der US-Amerikaner Matthew Sanford (im Interview auf Seite 33) seit Jahren genau dieses

Ziel: behinderten Menschen durch Yoga ein neues Gespür für ihren Körper zu schenken. Seine Lebensgeschichte macht ihn zu einem der renommiertesten Vertreter für Behinderten-Yoga. Mit 13 Jahren überlebte er nur knapp einen schweren Autounfall, bei dem sein Vater und seine Schwester umkamen. Seitdem sitzt Sanford querschnittsgelähmt im Rollstuhl, nahm den unteren Teil seines Körpers lange Zeit nur noch als leblosen Ballast wahr. Mit 25 Jahren begann er mit Yoga - ein Schlüsselerlebnis, das sein Leben grundlegend veränderte. „Ich spürte meine Beine! Nach zwölf Jahren habe ich zum ersten Mal wieder Empfindungen in meinem Unterkörper gehabt“, berichtet Sanford. Natürlich seien diese Gefühle nicht mit denen im Rest des Körpers vergleichbar. Aber eines ist ihm klar geworden: „Unser Körper gibt nie auf. Mit jedem Atemzug will er leben. Er hört nicht auf, Blut zum Herzen zu pumpen und sich gegen Krankheiten aufzubauen. Unser Körper hängt am

Leben, es ist unser Geist, der sich davon distanziert!“ Sanfords Credo: Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zusammenzuführen. Yoga ist für ihn weit mehr als eine Gesundheits-therapie, es ist eine Veränderung der Geisteshaltung, welche die ganze Welt verändern kann. Heute ist Matthew Sanford Iyengar-Lehrer, unterrichtet selbst Schwerstbehinderte in seinem Yogastudio in Minnetonka (Minnesota) und tourt als Redner durch die Staaten. 2002 hat er die Non-Profit-Organisation „Mind Body Solutions“ gegründet, die Menschen mit Behinderung mittels Yoga neue Hoffnung und mehr Lebensqualität schenken möchte. Das Buch über seine Erfahrungen („Waking: A Memoir of Trauma and Transcendence“) hat inzwischen mehrere Auszeichnungen gewonnen. Dank seines unermüdlichen Einsatzes fanden bereits hunderte Menschen mit körperlichen Einschränkungen zum Yoga - und es werden immer mehr.

ENGAGIERTE YOGALEHRER FÜR NETZWERK GESUCHT

Antje Kuwert und Maria Proske hoffen, dass sich auch in Deutschland immer mehr Befürworter und Interessierte finden werden und sich eines Tages ein bundesweites Netzwerk von Yogalehrern bildet, die Menschen mit Behinderung unterrichten. Das scheint jedoch noch Zukunftsmusik zu sein. „Leider haben viele Menschen Berührungsängste oder Hemmungen. Dabei wünschen sich Behinderte Respekt, kein Mitleid“, sagt Kuwert. „Im Grunde sitzt dir im Rollstuhl ein völlig normaler Mensch gegenüber. Viele haben heftige Einschränkungen, aber bisher empfand ich jedes meiner Seminare enorm bereichernd. Jeder hat etwas zu erzählen.“ Das Wichtigste sei Offenheit, man müsse einfach mit den Schülern reden und gemeinsam sehen, was möglich ist. Jeder macht mit, so gut er kann.

Dies ist auch das Prinzip in dem Kurs von Maria Proske. Er beginnt mit einer Reihe von Atemübungen, oft kombiniert mit Arm- und Beinbewegungen. Wer dabei nicht auf der Matte sitzen kann, schnappt sich einfach einen Stuhl. Dann geht es in den nach unten schauenden Hund, Adho Mukha Svarnasana. Es ist übrigens ein Irrglaube, dass man für diese Asana zwei gesunde Beine bräuchte! Die Yogalehrerin sagt mit ihrer sanften, ruhigen Stimme weitere sitzende und liegende Haltungen an, wie zum Beispiel die Kobra, die Heuschrecke, den Schmetterling oder den Fisch. „Das Ziel ist, die Beweglichkeit trotz Behinderung zu fördern und zu erhalten, ein Gefühl für die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu entwickeln und über die Atmung eine



Charisma, Motivation und Engagement verleihen diesem Lehrer Authentizität

bewusste Körperentspannung zu erreichen“, erklärt Proske zusammenfassend. Die meisten Schülerinnen hatten als Kind Polio. Auch Tuyet-Nhung Tran (47) wurde als Dreijährige von dem tödlichen Virus befallen und trägt ➤

seitdem eine Orthese, eine spezielle Schiene, die ihr gelähmtes Bein stabilisieren soll. „Gehbehinderte haben oft eine schiefe Wirbelsäule und verkrampte Schultern. Mein Rücken ist dank Yoga viel entspannter und beweglicher geworden“, sagt die zierliche Asiatin. Keiner der Yogi-Damen könnte sich ein Leben ohne Yoga mehr vorstellen. Sie haben dadurch nicht nur mehr Kraft und Flexibilität, sondern auch mehr Lebensfreude gewonnen. Auch die 62-jährige Hannelore Penzko-

fer leidet schon Jahrzehnte lang an den Folgen der Kinderlähmung. „Wissen Sie“, sagt sie leise lächelnd, „gesunde Menschen können sich das ja oft nicht vorstellen: Aber wir haben eigentlich immer Nervenschmerzen. Manchmal ist jede Bewegung eine Qual. Dank Yoga habe ich endlich weniger Schmerzen.“

Weiterführende Links & Infos: Antje Kuwert bietet vom 12. – 14. November 2010 das nächste Fortgeschritten-Seminar „Yoga für Querschnittsgelähmte

und Partner“ in der Manfred-Sauer-Stiftung in Lobbach an: www.manfred-sauer-stiftung.de.

Außerdem plant sie für Pfingsten 2011 die ersten Yoga-Ferien für Rollstuhlfahrer: www.kundaliniyoga-ak.de.

In München sind alle Gebbehinderten jeden Mittwoch herzlich zur Yogastunde von Maria Proske eingeladen – Anmeldung unter: Maria.Proske@gmx.de.

es keine Garantie, dass die Lähmung nachlassen wird. In jedem Fall hilft Yoga Carolin, ihren Körper wieder intensiv zu spüren. Sie fühlt sich dadurch lebendiger und hat gelernt, sich durch die Asanas und Pranayama-Übungen zu entspannen. Selbst ihre Migräne hat sie dadurch im Griff.

Jang Ho ist ebenfalls überzeugt, dass Yoga ihr hilft. Aber im Grunde ist es vor allem sie selbst, die sich hilft: „Sie hat eine sehr positive Einstellung. Ich nenne sie: ‚Lebensfrohe Einstellung‘-Asana.“ Und die übt er seit seinem Kontakt zu Carolin auch mit seinen anderen Schülern, wenn sie in einer besonders anstrengenden Dehnung jammern. *

Inside Yoga bietet ab Oktober 2010 eine Ausbildung für Personal Training an. Anmeldung und Infos unter: www.insideyoga.de.

„Aus Stress wurde Motivation“

Patricia Smirek, 36, Diplom-Sozialpädagogin aus München, übt ebenfalls mit Handicap: Ausgelöst durch einen Sauerstoffmangel bei der Geburt leidet sie unter einer Gehbehinderung, die besonders Stehhaltungen und hüftöffnende Asanas im Yoga erschwert.



Jivamukti schrie ich noch vor Schmerz, als ich in die Brücke gehen sollte, und dachte: ‚Oh Gott, nicht einmal das kann ich!‘ Ich habe mich beobachtet gefühlt und pausenlos mit den anderen verglichen. Mit der Zeit habe ich gelernt, von Lehrern spezielle Hilfestellungen anzunehmen – und gelegentlich auch einzufordern. Nach und nach habe ich meine Ängste und meine Vorbehalte gegenüber meinem Körper gegenüber meinem Körper abgebaut. Ich übe gerne in der Nähe der Wand und lasse mich von jedem kleinen Erfolg motivieren.“

„Stress in meinem Job als Sozialpädagogin für psychisch kranke Menschen und totale körperliche Verspannung motivierten mich vor sechs Jahren, mit Yoga zu beginnen. In meiner ersten Stunde bei Patrick Broome von

PERSONAL TRAINING MIT BEHINDERTEN

Die „Lebensfrohe Ein“-Stellung

Text: Isabel Schilpp

SEIT IHRER PUBERTÄT ist Laufen für Carolin Hartmann unmöglich geworden. Friedreich-Ataxie lautet die Diagnose, die ihr damals gestellt wurde. Dabei handelt es sich um eine degenerative Erkrankung des zentralen Nervensystems, die neurologische und Tiefensensibilitäts-Störungen mit sich bringt. Der Krankheitsverlauf ist progressiv, das bedeutet, die Symptome verschlechtern sich mit zunehmendem Alter.

Vor ungefähr zwei Jahren lernte die 27-Jährige Yoga kennen. Die Atmosphäre in der Gruppe und das starke Zusammengehörigkeitsgefühl sind ihr positiv in Erinnerung geblieben. Allerdings gab es viele Übungen, die sie mehr schlecht als recht ausführte, um mitzuhalten. Einige konnte sie gar nicht mitmachen. „Langsam bekam ich den Eindruck, dass Yoga nur etwas für gesunde Menschen ist“, erinnert sie sich heute.

Bis sie schließlich Personal Training für entdeckte: ein Lehrer, ein Schüler. Die ursprüngliche Form, Yoga zu lehren und zu lernen, ist gleichzeitig die effektivste, weil jeder Mensch einzigartig ist.

Dabei kann der Lehrer gezielt darauf eingehen und dem Schüler helfen, seinen ganz individuellen Yogaweg zu gehen. „Beim Einzeltraining mit meinem jetzigen Lehrer Jang-Ho Kim gibt es keinen Standard, der als gemeinsamer Nenner gesucht wird. Ich bin das Maß. Ohne Kompromisse, ohne Vergleiche“, erzählt Carolin begeistert. „Ich bekomme die volle Aufmerksamkeit und Energie, ohne mich dabei unfair zu fühlen. Auch weiß ich, dass ich mich nicht verstecken kann. Meine Gedanken sind bei mir und ich kann mich komplett auf mich konzentrieren – ohne Ablenkung durch äußere Reize.“

„LEHRE DEINEN SCHÜLER YOGA SO, WIE ER ES BRAUCHT“

Jang-Ho Kim übt seit einem Jahr im Zwei-Wochen-Takt mit Carolin. Er ist einer der Inhaber des Frankfurter Yoga-Studios Inside Yoga, das sich auf Personal Training spezialisiert hat. Jang-Ho hat keinerlei Berührungängste und geht mit Carolin genauso um wie mit seinen anderen Schülern: „Was bewusst bewegt und gedehnt werden kann, wird gemacht – immer im Einklang mit der Atmung.“

Er bewundert Carolins Willen zur Veränderung und hilft ihr, ihre Ungeduld mit Humor und Klarheit in Gelassenheit zu verwandeln.

In der Yogastunde gibt es fast keine Grenzen. Von Fingerkoordinationsübungen, um beide Gehirnhälften anzuregen, über Kraftübungen für den Rumpf, bis hin zu Atemübungen wie Ujjayi und Kapalabhati. Ihrem Yogalehrer ist vor allem wichtig, dass Carolin mit Bewusstheit bei ihrer Atmung bleibt. Dann kann sie viele Übungen machen, wenn sie Hilfestellung bekommt. Standübungen sind allerdings schwierig, da sie nicht alleine stehen kann. Deshalb führen sie die Asanas alle im Sitzen oder Liegen aus. Jang-Ho ist jedoch überzeugt, hätte sie genug Hilfe – vielleicht von mehreren Lehrern – könnte Carolin auch Übungen im Stehen meistern. In die nächste Einheit möchte er deshalb seinen Bruder, Young-Ho Kim, der auch Yogalehrer ist, einbeziehen.

Die persönlichen Yogastunden sind sowohl für Carolin als auch für Jang-Ho wertvolle Erfahrungen. Natürlich gibt

AUSGEGLICHEN LEBEN. GLÜCKLICH LEBEN.

GAIAM - JETZT IM HANDEL

yoga | pilates | fitness | tanz

5 Tage Fit mit Yoga
5 Yoga-Workouts auf einer DVD
Verschönere Körper und Geist

5 Tage Fit mit Pilates
5 Pilates-Workouts auf einer DVD
Strafen Sie Ihre Bauchmuskeln und werden Sie schlank mit bestem Selbstgefühl

In Form mit Tanz & Ballett
3 Bonusmaterialien
Mit Programm DVD & Audio

Mari Winsor Pilates
Mit Mari Winsor
Festland | Australien | Europa
Mit Programm DVD & Audio

©2010 Gaiam Americas, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Gaiam ist ein eingetragene Markenzeichen und das Logo "Flower of Life" ist ein Markenzeichen von Gaiam, Inc. Verwendung durch Clear Vision Ltd. unter Lizenz von Gaiam Americas, Inc. Unberechtigte Vervielfältigung verstößt gegen geltendes Recht.