

Kundalini Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen.



Wirkungen:

- Stressbewältigung
- Stärkung der Nerven
- Wachsendes Körperbewusstsein
- Verbesserte Konzentration
- Kräftigung der Muskulatur
- Bessere Körperhaltung
- Verbesserte Flexibilität
- Verbesserte Ausdauer
- Verbesserte Stimmungslage
- Widerstandsfähiger
- körperliche & seelische Ausgeglichenheit

Die Kundalini-Yogalehrerin und Sporttherapeutin Antje Kuwert wird auf der Jahrestagung in Duderstadt einen Schnupperworkshop in Yoga anbieten. Wir haben deshalb Antje Kuwert befragt, ob Yoga überhaupt für Menschen mit OI geeignet ist.

Der Durchbruch: *Antje, ist Yoga denn auch für Menschen mit OI geeignet?*

Antje Kuwert: Auf jeden Fall. Alle Yoga-Übungen lassen sich abändern und auf die jeweilige Behinderungsart zuschneiden. Natürlich ist nicht alles möglich, zum Beispiel kann nicht jeder im Schneidersitz sitzen. Aber man kann die jeweilige Übung auch auf einem Sitzkissen oder auf einem Stuhl ausführen. Für Menschen mit OI ist Yoga absolut empfehlenswert. Menschen mit OI haben oft eine eingeschränkte Lungkapazität. Beim Yoga wird aber viel über Atemübungen und Atemtechniken gemacht, das kann sich sehr positiv auswirken.

Der Durchbruch: *Können auch Menschen, die sehr stark in ihren Bewegungen eingeschränkt sind, Kundalini-Yoga erlernen?*

Antje Kuwert: Ja, auch wenn die Bewegungen eingeschränkt sind, ist das möglich. Wie gesagt, wird man die eine oder andere Übung vielleicht etwas abwandeln müssen. Dafür wird man aber gerade die Atemtechniken besonders intensiv durchführen. Das ist wichtig.

Der Durchbruch: *Wie wirst Du deinen Workshop aufbauen?*

Antje Kuwert: Der Workshop wird an zwei Tagen und in zwei Teilen angeboten, so dass zum einen auch Leute, die noch an einem anderen Seminar oder Gespräch teilnehmen möchten, Gelegenheit haben werden, Kundalini-Yoga kennen zu lernen. Zum anderen bauen die beiden Teile



aufeinander auf. Der erste Teil wird in einer grundlegenden Einführung ins Yoga mit speziellen Übungen bestehen. Im zweiten Teil wird darauf aufgebaut und wir werden eine ganze Yogastunde mit den verschiedenen Anteilen, spezielle Körperübungen, Entspannung und Meditation gestalten.

Der Durchbruch: *Ist man nach diesem Workshop in der Lage, Yoga im Alltag anzuwenden?*

Antje Kuwert: Das ist nach so kurzer Zeit sehr schwer. Einzelne Übungen werden sicherlich anwendbar sein. Aber es geht hier vorwiegend darum, einen Einblick zu geben, damit der Einzelne für sich feststellen kann, interessiert mich Yoga, ist das eine Kraftquelle und eine Form der Entspannung für mich.

Der Durchbruch: *Sollte man entsprechende Kleidung zu dem Workshop mitbringen?*

Antje Kuwert: Ich empfehle lockere Kleidung, in der man auch mal schwitzen kann. Und eine Decke für die Entspannungsübungen.

Der Durchbruch: *Antje, vielen Dank für das Gespräch.*